

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
IV DAN V TAHUN AJARAN 2023/2024 SEKOLAH DASAR NEGERI 1  
MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh :**  
**ACHILA JELANG PASSASTI**  
**NIM 19604224007**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
IV DAN V TAHUN AJARAN 2023/2024 SEKOLAH DASAR NEGERI 1  
MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG**

Oleh:

Achila Jelang Passasti  
NIM 19604224007

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani Peserta Didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (2010) kategori umur 10–12 tahun yaitu: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Sampel yang digunakan adalah Peserta Didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang, sebanyak 103 peserta didik dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 7–17 November 2023.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Peserta Didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang sebanyak 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali dan baik, sebanyak 25 peserta didik atau 24,27% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang, sebanyak 11 peserta didik atau 10,68% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali, serta sebanyak 67 peserta didik atau 65,05% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang. Peserta didik tertinggi atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10–13 yaitu sebanyak 67 peserta didik, maka tingkat kesegaran jasmani peserta didik keseluruhan dari kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang adalah termasuk ke dalam kategori kurang.

**Kata Kunci:** Kesegaran Jasmani, Peserta Didik kelas IV dan V, SD Negeri 1 Muntilan

**SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE FOURTH  
AND FIFTH GRADE STUDENTS OF SEKOLAH DASAR NEGERI 1  
MUNTILAN, MUNTILAN DISTRICT, MAGELANG REGENCY IN  
2023/2024 SCHOOL YEAR**

*DISTRICT*

Achila Jelang Passasti  
NIM 19604224007

***ABSTRACT***

*This research aims to find out how good the level of physical fitness of the fourth and fifth grade students in 2023/2024 school year of SD Negeri 1 Muntilan (Muntilan 1 Elementary School), Muntilan District, Magelang Regency.*

*This research was a quantitative study. The research method used a survey method, with the data collection techniques used tests and measurements, the instrument used to measure the variables was the Physical Fitness Test (2010) for the students aged 10-12 years old category, namely: 1) 40 meter running, 2) Hanging bent elbows, 3) Lying down for 30 seconds, 4) Jumping upright, and 5) Running 600 meters. The research sample was the fourth and fifth grade students in 2023/2024 school year at SD Negeri 1 Muntilan, Muntilan District, Magelang Regency, totaling 103 students using a total sampling technique. The data collection was carried out on 7-17 November 2023.*

*Based on the results of this research, it can be concluded that the level of physical fitness level of the fourth and fifth grade students in 2023/2024 school year of SD Negeri 1 Muntilan, Muntilan District, Magelang Regency is as follows: 0% a physical fitness in the very high and high level, for about 25 students or at 24.27% in the medium level, 11 students or at 10.68% in the very low level, and 67 students or at 65.05% in the low level. The highest or most frequent students are included in the 10-13 interval, for about 67 students, so the overall level of physical fitness of the fourth and fifth grade students in 2023/2024 school year of SD Negeri 1 Muntilan, Muntilan District, Magelang Regency is classified in the low level.*

***Keywords:*** Physical Fitness, fourth and fifth-grade students, SD Negeri 1 Muntilan.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ACHILA JELANG PASSASTI

NIM : 19604224007

Program Studi : PJSD

Fakultas : FIKK

Judul Skripsi : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V TAHUN  
AJARAN 2023/2024 SEKOLAH DASAR NEGERI  
1 MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN  
KABUPATEN MAGELANG

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

Yogyakarta, 18 Januari 2024  
Yang menyatakan,



Achila Jelang Passasti  
NIM. 19604224007

## LEMBAR PERSETUJUAN

### SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2023/2024 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI



Dr. Aris Fajar Pembudi, S.Pd., M.Or.  
NIP 198205222009121006

Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd  
NIP 196012191988032001

## LEMBAR PENGESAHAN

### SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2023/2024 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ACHILA JELANG PASSASTI**  
**NIM 19604224007**

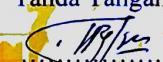
Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 15 Januari 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd.  
(Ketua Tim Penguji)

Tanda Tangan



Tanggal

22 -1 - 2024

Heri Yogo Prayadi, S.Pd. Jas., M.Or.  
(Sekretaris Tim Penguji)

.....

18 - 1 - 2024

Riky Dwihandaka, S.Pd. Kor., M.Or.  
(Penguji Utama)



.....

18 - 1 - 2024

Yogyakarta, 23 Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 198306261008121002

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Wahono dan Ibu Siti Zulaikah yang disetiap doa selalu menyebutkan dan mendoakan nama penulis, memberikan semangat dan memberikan arti yang sangat penting bagi penulis.
2. Untuk Aldila Kemas Agusta dan adik penulis Akira Agne Kalatinov yang selalu memberikan dukungan yang tiada henti, yang selalu menjadi *support* sistem terbaik bagi penulis selama penyusunan skripsi.

## **MOTTO**

1. Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya” (QS. Al Qashash : 26).
2. Lakukan yang terbaik yang kamu bisa, sampai kamu mengetahui cara yang lebih baik, kemudian ketika kamu tahu yang lebih baik, lakukanlah yang paling terbaik.
3. Percayalah, proses tidak akan mengkhianati hasil, maka berusahalah dengan sungguh-sungguh dan bekerja keraslah untuk mendapatkannya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 Sekolah Dasar Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas guna terlaksananya penelitian ini.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Koordrodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Septiana Widyaningrum, S.Pd.SD, selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Muntilan dan guru PJOK SD Negeri 1 Muntilan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Untuk sohib dan sahabat saya, Rina Nur Aini yang sudah membantu penulis dalam penulisan tugas akhir ini.
7. 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 kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 18 Januari 2024  
Penulis,



Achila Jelang Passasti  
NIM. 19604224007

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
PERSEMBERAHAN.....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	1
4. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	5
5. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani .....	6
6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	8
7. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani .....	9
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	11

BAB III .....	13
METODE PENELITIAN.....	13
A. Jenis Penelitian.....	13
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	14
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	14
D. Definisi Operasional Variabel.....	15
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	15
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	30
G. Teknik Analisis data.....	30
BAB IV .....	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Hasil Penelitian .....	32
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	32
2. Analisis Data .....	34
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V.....	41
KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Simpulan .....	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN .....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Peserta Didik Kelas IV dan V .....	14
Tabel 2. Tabel Nilai untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra.....	17
Tabel 3. Tabel Nilai TKJI untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri .....	17
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	18
Tabel 5. Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI .....	19
Tabel 6. Kriteria Jarak Tes Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....	19
Tabel 7. Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik) .....	21
Tabel 8. Kriteria Waktu Tes Gantung Siku Tekuk ( <i>Pull Up</i> ) .....	21
Tabel 9. Norma Nilai Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	23
Tabel 10. Kriteria Waktu Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	24
Tabel 11. Norma Nilai Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	26
Tabel 12. Norma Nilai Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	28
Tabel 13. Norma Nilai Tes Lari 600 meter .....	30
Tabel 14. Perhitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar .....	32
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Keseluruhan SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang .....	33
Tabel 16. Perhitungan Normatif Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar .....	35
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang .....	35
Tabel 18. Perhitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar .....	36
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Lari 40 meter .....	20
Gambar 2. Palang Tunggal.....	22
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	22
Gambar 4. Bergantung pada Palang Tunggal .....	23
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	24
Gambar 6. Sikap Baring menuju Duduk .....	25
Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	25
Gambar 8. Papan Loncat Tegak.....	26
Gambar 9. Sikap menentukan Raihan Tegak .....	27
Gambar 10. Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	28
Gambar 11. Tes Lari Jarak 600 meter.....	29
Gambar 12. Diagram Batang Hasil Penelitian Keseluruhan Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang.....	34
Gambar 13. Diagram Batang Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang.....	36
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang.....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan .....	47
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 1 Muntilan .....	48
Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat untuk Penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan .....	49
Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA .....	50
Lampiran 5. Surat Keterangan Pengujian Alat <i>Stopwatch</i> A.n Achila Jelang Passasti .....	51
Lampiran 6. Surat Sertifikat Peneraan Ban Ukur A.n Achila Jelang Passati.....	52
Lampiran 7. <i>Stopwatch</i> .....	53
Lampiran 8. Ban Ukur .....	54
Lampiran 9. Formulir TKJI.....	55
Lampiran 10. Formulir TKJI.....	56
Lampiran 11. Formulir TKJI.....	57
Lampiran 12. Formulir TKJI.....	58
Lampiran 13. Formulir TKJI.....	59
Lampiran 14. Data Penelitian.....	60
Lampiran 15. Rekapitulasi TKJI Kelas IV B .....	63
Lampiran 16. Rekapitulasi TKJI Kelas IV B .....	65
Lampiran 17. Rekapitulasi TKJI Kelas V A .....	67
Lampiran 18. Rekapitulasi TKJI Kelas V B .....	69
Lampiran 19. Dokumentasi TKJI SD Negeri 1 Muntilan.....	71

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Di era yang semakin maju, tidak dapat dipungkiri lagi bahwa perkembangan zaman membawa dampak dalam kehidupan, baik dampak positif maupun negatif. Di zaman modern ini, setiap orang dihadapkan pada berbagai permasalahan yang kompleks, salah satunya adalah tuntutan untuk dapat bekerja secara efektif dan efisien. Untuk menghadapi persoalan tersebut, setiap orang beralih menggunakan teknologi canggih. Pemanfaatan teknologi dapat membantu seseorang untuk dapat bekerja secara optimal. Namun, disisi lain membawa dampak buruk bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan adanya penurunan aktivitas gerak fisik yang dilakukan. Jika hal ini terus berlanjut, maka akan terjadi penurunan tingkat kesehatan dan kesegaran manusia. Dampak yang dimaksud yakni menurunnya taraf kesegaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Irianto (2004), bahwa perubahan gaya hidup dari yang sering melakukan banyak pekerjaan menjadi jarang sekali akan dianggap sebagai penyebab menurunnya kesegaran jasmani seseorang akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang dengan kondisi kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dibandingkan dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang. Oleh karena itu, menurut pendapat peneliti, seseorang harus melakukan aktivitas jasmani untuk mengeluarkan energi dalam kegiatan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, maupun aktivitas jasmani lainnya, guna untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Menurut Fajar (2017), kesegaran jasmani dapat diperoleh melalui salah satunya dari pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan. Menurut Depdiknas (1999), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang sistematis dan terencana untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan individu, fisik organik,

neuromuskular, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Menurut Samsudin (2013), pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku pola hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Menurut Sudarsinah (2022), pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang ada di semua jenjang pendidikan, baik dari sekolah dasar (SD) hingga jenjang sekolah menengah atas (SMA). Tujuan program pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah untuk membentuk dan mengembangkan sifat kepribadian anak-anak secara positif, pembentukan tubuh, prestasi, sosial, mental, kecepatan proses berpikir, kepribadian, pengembangan minat dan bakat anak dalam aktivitas jasmani. Menurut Slameto (2013), faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran jasmani adalah faktor *intern* dan *ekstern*. Faktor *intern* merupakan faktor yang ada pada dalam diri individu yang sedang belajar. Sedangkan faktor *ekstern* merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor *intern* meliputi faktor jasmani, faktor psikologis, dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor *ekstern* meliputi faktor keluarga dan faktor sekolah. Dalam faktor *intern*, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah aktivitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain, keturunan, usia, dan jenis kelamin (Agus, 2012). Keturunan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor keturunan diwariskan oleh orang tua, mulai dari kapasitas maksimum sistem pernapasan dan kardiovaskuler, ukuran jantung, kapasitas sel darah merah, hemoglobin, dan kondisi fisik seseorang.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah latihan. Ketika seseorang melakukan olahraga secara teratur, maka terjadi peningkatan fungsi dan kapasitas sistem pernapasan, kardiovaskuler serta volume darah. Contohnya adalah dengan melakukan latihan aerobik. Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi dan mengubah metabolisme dari karbohidrat menjadi lemak. Hal tersebut mendorong otot

untuk membakar lemak menjadi lebih efisien yang dapat menurunkan kadar lemak dalam darah (kolesterol) sehingga dapat menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi risiko jenis kanker. Berikutnya adalah jenis kelamin, sebenarnya perbedaan kesegaran jasmani antara anak laki-laki dan perempuan tidak begitu signifikan. Namun ketika melewati masa pubertas, kesegaran jasmani anak perempuan jauh lebih rendah daripada anak laki-laki. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan jumlah hemoglobin, ukuran otot, dan kandungan lemak. Terakhir adalah usia, tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin menurun diikuti dengan bertambahnya usia. Menurut Irianto (2004), seseorang yang tidak aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari, kesegaran tubuhnya dapat menurun rata-rata 8-10% per dekade. Hal tersebut jelas bahwa perlu upaya dalam peningkatan kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004), kesegaran jasmani yang baik perlu adanya perencanaan yang sistematis dengan memahami gaya hidup sehat disemua lapisan masyarakat. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga pola makan, menjaga pola istirahat, dan olahraga teratur. Pertama adalah menjaga pola makanan, tubuh manusia terdiri dari berbagai jaringan tubuh, antara lain tulang, gigi, hati, jantung, dan otak. Untuk memenuhi syarat yang baik terutama dalam menjaga dan mencapai berat badan yang ideal, maka diperlukan nutrisi yang cukup dari makanan. Pola makan yang baik dapat dicapai melalui pemilihan makanan yang mengandung nutrisi yang baik, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Adapun kebutuhan makanan setiap hari adalah 60% karbohidrat, 15% protein, dan 25% lemak. Kedua adalah istirahat yang cukup, kelelahan adalah indikasi bahwa tubuh memerlukan istirahat. Istirahat diperlukan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk pulih. Istirahat yang paling baik adalah tidur. Dengan tidur, dapat melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Tubuh akan kembali mendapatkan tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Terakhir adalah olahraga, olahraga adalah salah satu cara yang paling efektif dan nyaman untuk menjadi meningkatkan kesegaran. Olahraga memiliki banyak manfaat misalnya manfaat

secara fisik yaitu untuk meningkatkan stimulasi fisik, manfaat secara psikologis yaitu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta manfaat secara sosial yaitu (dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi wadah untuk berinteraksi dan bersosialisasi. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, maka harus memiliki tujuan pelatihan, pemilihan model pelatihan, penggunaan fasilitas pelatihan, intensitas pelatihan dan durasi pelatihan juga dipertimbangkan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan SD Negeri 1 Muntilan setiap minggunya adalah satu kali pertemuan dengan alokasi waktu  $3 \times 45$  menit, 15 menit untuk teori dan sisanya untuk praktek. Selain kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, SD Negeri 1 Muntilan juga menerapkan pembiasaan kegiatan senam pagi yang dilaksanakan setiap hari Jumat untuk kelas genap dan hari Sabtu untuk kelas ganjil. Namun waktu kegiatan olahraga yang dilakukan di sekolah tersebut masih kurang dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Menurut Irianto (2004) peserta didik harus berolahraga 3-5 kali seminggu untuk menjaga kondisi kesegaran jasmani mereka. Karena tingkat kesegaran akan menurun 50% setelah 4-12 minggu berhenti olahraga atau latihan dan terus menurun 100% selama 10-30 minggu. Sedangkan saat di rumah, orang tua cenderung membiarkan anaknya memiliki kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat seperti bermalas-malasan di rumah atau di kamarnya, makan sembarangan, bermain game secara terus-terusan, dan lain sebagainya. Kebiasaan buruk tersebut yang akan membuat anak menjadi tidak bugar atau kondisi kesegaran jasmani anak menurun.

Untuk mengukur kesegaran jasmani peserta didik diperlukan pengukuran komponen kesegaran jasmani dapat digunakan untuk menentukan dan menilai kesegaran jasmani seseorang. Sebagian besar komponen berikut dinyatakan dalam komponen kesegaran jasmani. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi komposisi tubuh, daya tahan kardio pulmoner, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sebaliknya komponen

yang berhubungan dengan keterampilan adalah kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Kesegaran jasmani diukur dengan tes kesegaran jasmani. Alat atau instrumen diperlukan untuk melakukan tes. Tes Kesegaran Indonesia atau TKJI (2010) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani.

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Kondisi peserta didik yang nampaknya kurang minat, kurang antusias dan bosan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Berdasarkan observasi peserta didik cenderung melakukan gerakan olahraga dengan terpaksa atau bahkan tidak aktif mengikuti pembelajaran.
3. Intensitas pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan SD Negeri 1 Muntilan masih kurang.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan batasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih terarah dengan memperhatikan batasan kemampuan peneliti yaitu tingkat kesegaran jasmani peserta didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka muncul masalah yang dapat dirumuskan oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah peneliti mengharapkan dapat memberikan bahan masukan yang berguna untuk pihak-pihak yang memerlukannya, yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi-informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Muntilan. Manfaat bagi peserta didik yaitu sebagai sumber informasi untuk meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, serta proses pendidikan anak sekolah dasar untuk meningkatkan kondisi kesegaran jasmani peserta didik.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi peserta didik**

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

#### **b. Bagi Guru**

Sebagai cara untuk mengevaluasi keberhasilan tugas seorang guru PJOK dalam proses pembelajaran, agar guru selalu memperhatikan dan berusaha untuk meningkatkan kondisi jasmani peserta didik.

#### **c. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program sekolah yang berguna untuk meningkatkan kondisi kesegaran jasmani peserta didik.

- d. Bagi Peneliti
  - 1) Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh di perguruan tinggi.
  - 2) Penelitian akan menjadikan bekal yang sangat berguna untuk mempersiapkan peneliti untuk menjadi tenaga pendidik di masa yang akan datang.
- e. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi masyarakat tentang kesehatan dan kehidupan yang harus seimbang dengan kesegaran jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Menurut Widiastuti (2015), kondisi fisik adalah gambaran fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan tertentu dengan baik tanpa menyebabkan kelelahan. Menurut Hartono (2013), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas rutin dengan kesegaran jasmani yang prima, tidak merasakan kelelahan yang berat setelah melakukan aktivitas tersebut, dan mempunyai kapasitas jasmani yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya. Menurut Suharto dalam Sulistiono & Agus (2014), kesegaran merupakan ukuran potensi kerja seseorang yang mempunyai peranan sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik (termasuk prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi akademik).

Menurut Kurniawan (2017), kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik sehari-hari secara optimal sekaligus mampu melakukan aktivitas fisik tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Pratiwi (2016), kesegaran jasmani mengacu pada kesanggupan dan kesanggupan tubuh untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) terhadap pelepasan fisik yang diberikan (aktivitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Roji dalam Prasetio *et al.*, (2018), kesegaran merupakan salah satu aspek jasmani dari kesegaran keseluruhan (*total fitness*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luang. Untuk dapat

mencapai kesegaran jasmani yang baik, seseorang harus melakukan latihan jasmani yang berkaitan dengan faktor jasmani dengan metode latihan yang tepat.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dapat dikelompokkan dalam beberapa kategori yaitu kesegaran statis, kesegaran dinamis, dan kesegaran motorik. Kesegaran statis adalah kondisi sehat dimana seseorang bebas dari penyakit dan cedera. Kesegaran dinamis adalah kondisi dimana seseorang dapat dapat melaksanakan kegiatannya secara efektif tanpa memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat. Kesegaran motorik adalah kondisi dimana seseorang dapat bekerja secara efektif melakukan kegiatan yang membutuhkan keahlian khusus. Misalnya seorang pelari yang membutuhkan kemampuan teknik lari yang benar dalam suatu pertandingan.

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu adanya latihan kondisi fisik secara teratur untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani seseorang. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya untuk menangani tugas sehari-hari. Semakin baik kondisi fisik seseorang maka semakin tinggi aktivitas fisiknya. Dengan kata lain, hasil pekerjaannya akan lebih produktif seiring dengan membaiknya kondisi fisiknya. Selain itu, latihan fisik sangat membantu dalam mencegah cedera selama aktivitas fisik yang berat.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan seseorang, hal ini tidak lepas dari dukungan banyak hal yang menciptakan kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yang terbagi menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (kesegaran psikologis yang berhubungan dengan kesehatan). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*competence-related condition*). Menurut Welis & Rifki (2013), komponen kesegaran jasmani yang terkait

dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi. Menurut Irianto (2004), kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar, yaitu: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas.

Menurut Widiastuti (2015), menjelaskan bahwa komponen kesegaran dikelompokkan menjadi dua aspek, yaitu: kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

a. Daya Tahan Jantung dan Paru

Daya tahan jantung dan paru merupakan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama. Dengan optimalnya kinerja jantung dalam menyerap oksigen, sangat baik untuk daya tahan tubuh dan memberi kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru berhubungan dengan peredaran darah dan pernafasan. Jika jantung dan paru-paru tidak berfungsi maksimal, tubuh manusia akan cepat merasa lelah saat beraktivitas.

b. Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal terhadap tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan otot adalah kekuatan yang dapat dihasilkan oleh suatu otot atau sekelompok otot pada saat kontraksi maksimal. Dalam olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu faktor dasar gerak biologis yang diperlukan dalam setiap olahraga. Kekuatan otot ini akan meningkat jika seseorang melakukan latihan kekuatan dengan dosis tertentu atau sesuai jadwal latihan tertentu.

c. Kelentukan (*Fleksibilitas*)

*Fleksibilitas* adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian tubuh melalui rentang gerak seluas-luasnya tanpa menimbulkan kerusakan pada sendi otot di sekitarnya. *Fleksibilitas* penting bagi anak, terutama saat melakukan aktivitas bermain. Sebab bermain memerlukan ketangkasan dan perubahan arah badan. *Fleksibilitas* adalah salah satu elemen kebugaran dalam mempelajari keterampilan motorik, mencegah cedera, mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, ketangkasan dan koordinasi. *Fleksibilitas* berperan penting dalam keterampilan motorik dalam mengoptimalkan kemampuan fisik lainnya. Jika tubuh manusia tidak memiliki kelentukan maka akan kesulitan bergerak.

Sedangkan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

a. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan yang seimbang, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan adalah untuk melakukan gerakan cepat dan menjaga keseimbangan tubuh. Kecepatan mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang kali dalam waktu singkat.

Kecepatan masuk dalam komponen penting dalam banyak cabang olahraga, atlet dituntut untuk dapat dengan cepat menggerakan badan atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lain dengan keseimbangan gerakan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang paling singkat, Contoh olahraga yang memanfaatkan kecepatan lari cepat, tinju, bersepeda, *smash* bulu tangkis dan pukulan pencak silat.

b. Daya ledak (*Power*)

Daya ledak merupakan kombinasi antara tenaga dan kecepatan atau usaha kekuatan otot maksimal pada kecepatan maksimal. Bahan ini dirancang untuk kerja otot yang eksploratif. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal terhadap tahanan atau beban. Kombinasi kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan berbagai macam kekuatan tergantung kombinasi kekuatan dan kecepatan yang ditingkatkan.

c. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dikombinasikan dengan gerakan lain. Bagi anak-anak, kelincahan adalah hal fisik yang harus dimiliki. Jika seorang anak lincah sejak dini maka anak akan mudah mempelajari hal-hal baru yang dilihat atau diserapnya, selain itu juga akan mempengaruhi perkembangannya, baik dari segi pengetahuan maupun ciri fisiknya.

d. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk cepat dalam mempertahankan postur dan posisi tubuh saat berdiri (keseimbangan statis) atau saat bergerak (keseimbangan dinamis). Aktivitas olahraga memerlukan banyak keseimbangan. Fungsi menjaga keseimbangan adalah untuk membantu agar tidak mudah terjatuh saat melakukan gerakan.

e. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketelitian merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam aktivitas sehari-hari. Presisi berupa gerak (*performance*) atau berupa ketepatan hasil. Manusia memiliki kemampuan mengarahkan suatu gerakan menuju suatu sasaran baik berupa benda yang bergerak maupun benda yang diam.

f. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau tugas secara akurat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan yang harmonis antara berbagai unsur yang terjadi dalam suatu gerakan. Semakin tinggi tingkat koordinasi, maka semakin cepat dan efisien dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi seseorang dapat dinyatakan dalam kemampuannya menggunakan bagian-bagian kondisi fisik dan bagian tubuhnya untuk melakukan suatu aktivitas olahraga.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Agus (2012), faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, dan jenis kelamin. Terdapat banyak faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, dan kebiasaan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain, sarana dan prasarana yang baik juga dapat mempengaruhi peserta didik aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan aktivitas fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik adalah faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

Kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya gaya hidup. Gaya hidup yang sehat diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang baik. Menurut Sharkey dalam Suharjana (2013), untuk hidup sehat, seseorang harus memperhatikan tujuh gaya hidup yaitu olahraga teratur, tidur yang cukup, sarapan yang baik, makan teratur, kontrol berat badan, tidak merokok dan bebas narkoba, serta tidak mengkonsumsi alkohol. Selain itu, perlu adanya perencanaan yang terukur dan sistematis dalam menjalankan perilaku hidup sehat.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang secara umum dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu:

a. Keturunan

Keturunan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran peserta didik. Faktor keturunan diwariskan oleh orang tua. Faktor-faktor ini meliputi: kapasitas maksimum sistem pernapasan dan kardiovaskular, jantung lebih besar, lebih banyak sel darah merah dan hemoglobin. Faktor keturunan lainnya seperti kondisi fisik dan komposisi tubuh juga mempengaruhi tingkat kesegaran dan hasil.

b. Latihan

Latihan yang dilakukan secara teratur, dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini dibarengi dengan hilangnya lemak akibat proses pembakaran yang terjadi saat berolahraga. Latihan dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem pernapasan, kardiovaskular, serta volume darah. Contohnya adalah latihan aerobik, ketika aerobik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi dan mengubah metabolisme dari karbohidrat menjadi lemak. Dengan membakar lemak, dapat mengurangi simpanan lemak sehingga dapat menurunkan kadar lemak darah (kolesterol), menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi risiko diabetes dan mengurangi risiko berbagai jenis kanker.

c. Jenis kelamin

Sebelum masa pubertas, perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara laki-laki dan perempuan tidak terlalu signifikan. Namun, setelah masa pubertas kesegaran anak perempuan jauh lebih rendah daripada anak laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan jumlah hemoglobin (komponen pembawa oksigen dalam darah merah), ukuran otot, dan kandungan lemak. Wanita memiliki massa otot yang lebih sedikit dan memiliki lebih banyak substansi daripada pria.

d. Usia

Tingkat kesegaran seseorang menurun seiring bertambahnya usia, dan bagi mereka yang tidak aktif (dalam kehidupan sehari-hari) menurun rata-rata 8-10% per dekade. Menurut Irianto (2004) hal lain yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

1) Makanan

Untuk hidup layak, setiap orang membutuhkan nutrisi yang tepat, yaitu makanan yang memenuhi persyaratan keseimbangan. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari dipenuhi oleh makanan yang perbandingannya 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein. Agar memiliki kondisi fisik yang sehat perlu menerapkan pola hidup sehat untuk makan-makanan yang bergizi, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, dan tidur cukup.

2) Istirahat

Tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel dengan sifat terbatas. Kelelahan merupakan indikasi terbatasnya fungsi tubuh manusia. Itu sebabnya tubuh membutuhkan istirahat untuk memulihkan energi agar dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Manusia membutuhkan istirahat 7-8 jam.

3) Latihan Jasmani

Menurut Rismayanthi (2012), peningkatan kesehatan jasmani hanya diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara *kontinu* dengan beban latihan secara bertahap. Manfaat secara fisik yaitu untuk meningkatkan stimulasi fisik, manfaat secara psikologis yaitu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta manfaat secara sosial yaitu (dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi wadah untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

Menurut Irianto (2004), kesegaran yang memadai membutuhkan perencanaan yang sistematis dengan memahami gaya hidup sehat diseluruh lapisan masyarakat. Hal ini melibatkan tiga upaya untuk menjaga kesegaran yaitu makan, istirahat dan olahraga.

a. Pola makan

Tubuh manusia terdiri dari berbagai jaringan tubuh, antara lain tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Agar tetap hidup, tubuh manusia membutuhkan nutrisi yang cukup dan memenuhi syarat kesehatan yang baik, terutama menjaga dan mencapai berat badan yang ideal. Pilihan diet yang cukup dan seimbang dapat memenuhi energi dan nutrisi yang cukup, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kandungan nutrisi yang dibutuhkan adalah 60% karbohidrat, 15% protein, dan 25% lemak.

b. Istirahat cukup

Tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel dengan kemampuan terbatas. Kelelahan merupakan salah satu indikasi terbatasnya aktivitas tubuh manusia, oleh karena itu istirahat diperlukan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk pulih. Sehingga Anda dapat dengan nyaman melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga teratur

Olahraga adalah salah satu cara yang paling efektif dan nyaman untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Manfaat secara fisik yaitu untuk meningkatkan stimulasi fisik, manfaat secara psikologis yaitu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta manfaat secara sosial yaitu meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi wadah untuk berinteraksi dan bersosialisasi.

Dari penjelasan beberapa para ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang diantaranya yakni keturunan, jenis kelamin, usia, latihan dan lain-lain. Hal itu juga harus diimbangi dengan pola makan yang sehat, istirahat yang cukup, serta olahraga yang teratur. Hal tersebut perlu perencanaan yang terukur dan sistematis dalam perilaku hidup sehat seseorang. Dengan tercukupinya semua hal tersebut dalam seseorang, maka tingkat kesegaran jasmani akan baik.

#### **4. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Menurut Eveland-Sayers *et al.*, (2009), manfaat kesegaran jasmani antara lain mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur, serta berbagai aspek fungsi kognitif dan sensitivitas insulin. Manfaat lainnya termasuk untuk meningkatkan kesegaran kardiorespirasi, meningkatkan kekuatan otot, mengurangi gejala depresi, dan menjaga tekanan darah rendah. Namun, hal ini membutuhkan aktivitas fisik beberapa minggu atau bulan. Kesegaran jasmani yang baik juga dapat memperlambat perkembangan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes tipe 2 bahkan risiko kanker.

Menurut Lengkana & Muhtar (2021), untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik pada intensitas sedang hingga tinggi, anak usia sekolah dasar diwajibkan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari selama seminggu. Aktivitas fisik ini dapat mencakup semua jenis aktivitas, seperti kegiatan aktivitas fisik di sekolah, perjalanan aktif, kegiatan ekstrakurikuler, permainan dan olahraga. Selain itu, peserta didik juga harus berusaha untuk meminimalkan waktu duduk dan menyela waktu duduk yang lama dengan setidaknya aktivitas fisik ringan.

Menurut Permadi *et al.*, (2022), dari semua bentuk aktivitas kesegaran jasmani, salah satu manfaat kesegaran jasmani yaitu dapat menurunkan berat badan, mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, menurunkan tekanan darah tinggi, menambah kepintaran, memberi banyak energi,

mengurangi LDL dan HDL, menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, menurunkan resiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, meningkatkan mood, membuat awet muda, dan membuat anak-anak selalu aktif. Menurut Rusli (2002), kesegaran pelatihan dan kesehatan merupakan hal yang sangat penting di sekolah dasar, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi peserta didik sekolah dasar yaitu meningkatkan kemampuan belajar peserta didik, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, mengurangi angka tidak masuk sekolah.

Kesegaran jasmani tidak hanya berfokus mengenai kesegaran jasmani, namun juga berfokus pada keterampilan dan bakat dari setiap individu. Peningkatan kondisi fisik dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Nurhasan (2008), kondisi fisik berkaitan dengan kegiatan pembelajaran yang dapat diamati dari hasil tes kondisi fisik sehingga untuk mengetahui mengenai kemampuan fisik para peserta didik, status kondisi peserta didik, perkembangan fisik peserta didik, sebagai bahan input pengadaan varietas atau nilai penjas, sebagai panduan bagi peserta didik untuk meningkatkan kesegaran mereka, kondisi fisik yang baik berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja. Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki kondisi kesegaran jasmani yang baik, maka akan meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik di sekolah, di tempat kerja, maupun aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai manfaat yang sangat penting bagi setiap individu atau peserta didik dalam menyelesaikan tugas dengan hasil untuk mendapatkan hasil yang optimal.

## 5. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut Irianto (2004), prinsip-prinsip latihan antara lain beban lebih (*overload*), kekhususan (*specificity*), kembali asal (*reversible*), variasi (*variative*), dan perseorangan (*individual*).

a. Beban lebih (*overload*)

*Overload* (kelebihan beban) adalah memberikan beban tertentu selama pelatihan, beban yang diberikan harus lebih berat daripada aktivitas fisik sehari-hari dan secara bertahap meningkatkan dari level yang rendah ke level yang lebih tinggi, sulit dan kompleks. Hal ini dimaksudkan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

b. Kekhususan (*specificity*)

Kekhususan (*specificity*) adalah model dan beban latihan yang diterapkan selama *latihan* yang disesuaikan dengan tujuan dan sasaran atlet dari setiap cabang olahraga yang ditekuninya.

c. Kembali asal (*riversible*)

Kembali asal (*reversibel*), yaitu kesegaran atau adaptasi latihan yang dicapai selama latihan berangsur-angsur berkurang atau bahkan hilang sama sekali jika latihan tidak dilakukan secara teratur dan terprogram dengan dosis yang tepat.

d. Variasi (*variative*)

Variasi model atau format pelatihan harus lebih dari satu jenis atau memiliki beberapa bentuk dan variasi, agar tidak monoton, agar peserta didik tidak bosan atau terlihat bosan selama menyelesaikan pembelajaran pendidikan jasmani. Olahraga yang monoton dan membosankan, atau olahraga yang kurang variasi baik bentuk maupun pola olahraganya, menurunkan semangat atau motivasi untuk olahraga.

e. Perseorangan (*individual*)

Pola beban atau latihan bersifat individual (*individual*) artinya, beban, model, dan intensitas latihan bersifat individual. Beban latihan, pola dan intensitas olahraga atau atlet apapun, tentu saja akan bervariasi dari satu atlet ke atlet lainnya.

## **6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun**

Usia sekolah dasar merupakan masa yang penting, karena pada masa ini, anak sedang melewati fase pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Rusli (2002), peran pendidikan jasmani sangat penting untuk membantu dalam tumbuh-kembang anak karena pendidikan jasmani bukan hanya berfokus pada perkembangan fisik yaitu keadaan fisik dan keterampilan peserta didik, namun juga berfokus pada perkembangan intelektual (kemampuan pemecahan masalah dan keterampilan berpikir kritis), afektif dan emosional (kemampuan konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan dalam bekerja sama). Oleh karena itu, guru harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan yang sesuai dengan kematangan dan kebutuhan anak usia sekolah dasar untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Guru pendidikan jasmani sekolah dasar diharapkan memahami pentingnya pertumbuhan jasmani. Menurut Mardiyono (2013), ciri-ciri perkembangan fisik dan psikomotor anak sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Tubuh
  - 1) Kondisi fisik anak menjadi lebih stabil dan kuat.
  - 2) Kekuatan fisik dan manual pada anak laki-laki berkembang pesat.
  - 3) Secara umum, terdapat hubungan yang erat antara perkembangan tulang dan jaringan.
  - 4) Sampai usia 12 tahun, tinggi badan anak bertambah 1-6 cm setiap tahun.
  - 5) Pada usia 10 tahun, anak laki-laki sedikit lebih tinggi dari anak perempuan, setelah itu anak perempuan memiliki tinggi badan yang lebih baik, tetapi setelah sekitar 15 tahun, anak laki-laki mengejar dan masih di depan anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi tangan-mata (visual-motorik) berkembang dengan baik.
- 3) Adanya perubahan sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Keterampilan motorik semakin beradaptasi dengan fleksibilitas lingkungan.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung pada aturan formal dan aturan yang diberikan dan kurang spontan.

Guru harus memahami karakteristik anak, karena setiap anak khususnya di sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Peran dan tugas serta tanggung jawab guru sekolah dasar tidak hanya tentang mengajar, namun juga tentang memahami keragaman karakteristik dari setiap peserta didik, sebagai motivator, membimbing dan memberikan kesempatan belajar kepada peserta didik untuk mencapai tujuan utama pembelajaran.

**7. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik seseorang berbeda-beda menurut jenjang sekolahnya, yaitu sekolah dasar, sekolah menengah, atau sekolah kejuruan. Tes bakat bahasa Indonesia dapat digunakan untuk anak usia sekolah dasar, remaja usia sekolah menengah dan teman sebaya, serta remaja usia sekolah menengah dan teman sebaya.

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

- a. Tes Kesegaran Jasmani untuk Peserta Didik Sekolah Dasar (kelas 1, 2 dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1). Lari cepat 30 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.

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

Ada beberapa macam tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. *ACSPFT (Asian Committee For Standardization Of Physical Fitness Test)*. Dalam tes ACSPFT ini meliputi rangkaian tes: a) lari cepat 50 meter, b) lompat jauh tanpa awalan, c) lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak-anak dibawah 12 tahun, d) kekuatan peras, e) angkat badan untuk putri dan bergantung siku tekuk untuk putri, f) lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter, g) baring duduk 30 detik, h) kelentukan togok kemuka.
- b. *Harvard Step test*, tes ini berbentuk kegiatan naik turun bangku dengan ketinggian 46 cm selama 5 menit dan setelah istirahat satu menit kemudian hitung nadinya.
- c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi; a) untuk anak usia 6-9 tahun, dengan rangkaian tes: Lari 30 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter. b) untuk anak usia 10-12 dengan rangkaian tes: Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter. c) untuk anak usia 13-15

dengan rangkaian tes: Lari 50 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter. d) untuk anak usia 16-19 putra dengan rangkaian tes: Lari 60 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter. sedangkan untuk putri dengan rangkaian tes: Lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter.

Beberapa tes di atas merupakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang digunakan untuk menilai tingkat kesegaran jasmani peserta didik sekolah dasar karena jenis tes tersebut diselenggarakan oleh Kemendikbud dan merupakan instrumen yang sering digunakan di Indonesia karena cocok dengan karakteristik anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut mencakup 5 komponen kesegaran jasmani yang paling penting. Diantaranya meliputi tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Johan Saputra (2016) yang meneliti tentang Survei Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 63 peserta didik, terdiri dari 35 peserta didik putra dan 28 peserta didik putri dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani sangat baik 0% (0 peserta didik), baik 6% (4 peserta didik), sedang 53% (32 peserta didik), kurang 39%(24 peserta didik), dan sangat kurang 2%(1 peserta didik). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 peserta didik putra sangat baik 0% (0 peserta didik), baik 6% (4 peserta didik), sedang 28% (17 peserta didik), kurang 21% (13 peserta didik), dan sangat kurang 2%(1 peserta didik). Sedangkan dari jumlah 26 peserta didik putri sangat baik 0%(0 peserta didik), baik 0%(0 peserta didik), sedang 25%(15 peserta didik), kurang 18%(11 peserta didik), dan sangat kurang

0%(0 peserta didik). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam kategori kurang.

2. Penelitian Kodir (2019) yang meneliti tentang Survei Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas Atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 90 peserta didik dengan teknik total sampling. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 9 peserta didik atau 10,0% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 34 peserta didik atau 37,78 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 40 peserta didik atau 44,44 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 7 peserta didik atau sebesar 7,78 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Peserta didik terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 40 peserta didik, maka tingkat kesegaran jasmani peserta didik keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2015), metode penelitian dapat dipahami sebagai sarana ilmiah untuk mengumpulkan data, pengetahuan yang valid untuk tujuan menemukan, mengembangkan, dan mendemonstrasikan pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan memprediksi masalah di bidang pendidikan. Dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah metode yang menggunakan teknik dan alat tertentu untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai peneliti, penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif yang cocok untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang sedang peneliti hadapi, dalam hal tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Muntilan Tahun Ajaran 2023/2024.

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini desain penelitian menggunakan teknik rancangan penelitian survei dengan pengujian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010) untuk anak usia 10-12 tahun laki-laki dan perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Metode penelitian survei adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel, dan untuk menguji hipotesis. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran. Untuk tes kesegaran jasmani yang diuji terdiri dari: a) Lari 40 meter, b) Gantung siku tekuk, c) Berbaring dan duduk selama 30 detik, d) Loncat tegak, e) Lari 600 meter yaitu, untuk penelitian yang difokuskan pada upaya pengumpulan data, atau beberapa variabel yang diambil dari anggota populasi untuk menentukan status dari populasi dalam penelitian.

Penelitian dilakukan pada subjek khusus, yakni mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang. Penelitian ini berupa kumpulan-kumpulan data yang akan disajikan ke dalam bentuk laporan dan uraian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD N 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

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

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang. Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 7-17 November 2023, tepatnya di kelas IV dan kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2011), populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari obyek-obyek atau subyek-subyek yang mempunyai kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2017), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti seluruh unsur yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian tersebut adalah penelitian populasi. Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah seluruh peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang yang berjumlah total populasi sebanyak 104 peserta didik.

Tabel 1. Populasi Peserta Didik Kelas IV dan V

No	Nama Kelas	Jumlah Peserta Didik		Jumlah Total Peserta Didik
		L	P	
1	Kelas IV	25	29	54
2	Kelas V	21	29	50
	Jumlah Total			104

Menurut Arikunto (2013), sampel adalah “sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti”. Studi populasi hanya dapat dilakukan dengan populasi yang terbatas, dan tidak perlu memiliki subjek yang banyak”. Sampel penelitian ini adalah tipe X dengan ketelitian 10% sehingga populasi itu sendiri yang menjadi objek kajian. Sampel penelitian ini adalah seluruh peserta didik Kelas IV dan V SD Negeri 1 Muntilan Tahun Ajaran 2023/2024 dengan jumlah populasi sebanyak 103 peserta didik. Namun pada saat dilakukannya tes dan pengukuran TKJI terdapat satu peserta didik yang tidak hadir yaitu peserta didik perempuan dari kelas IV B dikarenakan sakit, sehingga jumlah total sampel adalah 103 peserta didik yang hadir.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Arikunto (2013), variabel penelitian adalah suatu objek penelitian yang menjadi pusat perhatian dari penelitian yang dilakukan. Jika definisi aktivitas suatu variabel ditafsirkan secara khas, maka definisi aktif suatu variabel akan memungkinkan peneliti mengamati atau mengukur suatu objek atau fenomena secara detail atau cermat. Sedangkan definisi operasional suatu variabel adalah gambaran dari variabel yang dicari. Sehingga ketika disusun, variabel tidak mengandung dua makna dan dapat diukur.

Variabel yang menjadi subjek penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan yaitu tingkat kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan tetap mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang diukur dengan Tes Kesegaran Indonesia (2010) anak usia 10-12 tahun yang meliputi 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**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mempraktekkan teknik tes atau prosedur dan pengukuran, seluruh

rangkaian pengujian dilakukan untuk semua sampel satu per satu sesuai dengan petunjuk prosedur pengujian dan dicatat nilainya dengan metode pengukuran. Pengumpulan data penelitian dilakukan di SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran, adapun urutan untuk pengumpulan datanya sebagai berikut:

1) Pengarahan Pelaksanaan Tes

Peneliti memberikan petunjuk pelaksanaan tes agar peserta didik tidak kebingungan saat mengerjakan tes kesegaran jasmani secara benar dan runtut.

2) Presensi Peserta Tes

Peneliti melakukan presensi terhadap peserta tes atau peserta didik yang bertujuan untuk mendata kembali sampel yang digunakan sehingga data yang diperoleh di lapangan sesuai dengan data yang sebenarnya.

3) Melakukan Pemanasan

Menurut Farlin *et al.*, (2017), pemanasan merupakan bagian yang sangat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, sehingga membantu otot bekerja secara efektif dibandingkan lebih fleksibel dan tidak rentan terhadap cedera saat melakukan aktivitas dasar.

4) Peserta/Peserta Didik Melakukan Tes Kesegaran Jasmani

Peserta didik melakukan tes kesegaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan cara melakukan pengukuran dan diambil nilainya.

## 5) Pendinginan

Menurut Rezki *et al.*, (2022), pendinginan adalah suatu latihan yang dilakukan secara bertahap untuk menenangkan tubuh dengan cara merelaksasi atau mengendorkan otot dan organ tubuh. Tes dilakukan untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Muntilan Tahun Ajaran 2023/2024 dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010) usia 10-12 tahun. Tahapan pengklasifikasian kondisi fisik peserta didik sesuai pedoman penilaian TKJI usia 10-12 tahun.

Tabel 2. Tabel Nilai untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30'	Loncat Tegak	Lari 600m	Nilai
5	s.d. - 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d. - 2'09"	5
4	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
2	7,8" - 8,8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"	2
1	8,9" - dst	4" - dst	0 - 3	23 - dst	3'45" - dst	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. - 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d.-2'32"	5
4	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
2	8,4" - 9,6"	2" - 7"	2 – 6	21 – 27	3'29"–4'22"	2
1	9,7" – dst	0" – 1"	0 -1	20 – dst	4'23"–dst	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 - 25	Baik Sekali (BS)
18 - 21	Baik (B)
14 - 17	Sedang (S)
10 - 13	Kurang (K)
5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

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

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Riduwan (2013), instrumen penelitian adalah alat yang membantu peneliti mengumpulkan data, kualitas alat akan menentukan kualitas data yang dikumpulkan, sehingga dikatakan hubungan antara alat dan data itu penting. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia menurut TKJI (2010). Tes kesegaran jasmani merupakan serangkaian tes yang digunakan guru untuk mengetahui tingkat kesegaran peserta didik di sekolah. Menurut Komaroduin (2016), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disusun oleh Kementerian Pendidikan Nasional pada tahun 2010 dibagi menjadi 4 kelompok tes berdasarkan kelompok umur peserta didik, yaitu (1) Kelompok umur 6 -9 tahun, (2) Kelompok umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun dan (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes ini mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas yang jelas serta memenuhi persyaratan suatu tes, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI

Tingkat Sekolah	Validitas	Reliabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

a. Tes Lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter

1) Tujuan

Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari seorang peserta didik. Dalam tes ini jarak yang ditempuh setiap kelompok umur disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluhan detik
10-12	40 meter	40 meter	
13-15	50 meter	50 meter	
16-19	60 meter	60 meter	

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

2) Peralatan yang Digunakan

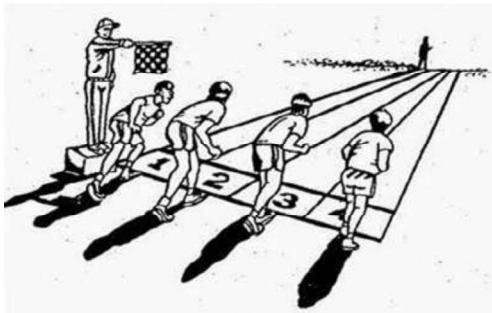
- a) Lintasan lari yang rata dan tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b) Bendera start 1 buah.
- c) Cone/tiang untuk batas garis finish 2 buah.
- d) *Stopwatch*.
- e) Formulir tes & pulpen.

3) Petugas

- a) 1 orang.

- b) Pengambil waktu 1 orang.
  - c) Pencatat hasil 1 orang.
  - d) Pembantu lapangan 1 orang
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap Permulaan
- Peserta berdiri di belakang 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, untuk menempuh jarak 40 meter.
  - (3) Tes diberikan sebanyak dua kali, lari masih bisa diulang apabila:
    - (a) Pelari mencuri start
    - (b) Pelari tidak melewati garis finish
    - (c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- c) Pengukuran Waktu
- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- d) Pencatat Hasil
- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 m dalam satuan detik.
  - (2) Waktu dicatat 2 angka dibelakang koma.

Gambar 1. Tes Lari 40 meter



### 5) Penilaian

Skor yang diperoleh merupakan waktu gerak terbaik hingga sepersepuluh detik terdekat dua kali. Kemudian berikan ulasannya berdasarkan kriteria kelompok umur yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

Nilai	Umur 10– 12 Tahun	
	Putra	Putri
5	s.d. - 6,3 detik	s.d. - 6,7 detik
4	6,4 – 6,9	6,8 – 7,5
3	7,0 – 7,7	7,6 – 8,3
2	7,8 – 8,8	8,4 – 9,6
1	8,9 – dst	9,7 – dst

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Olahraga (2019)

### b. Tes Gantung Tekuk (*Pull Up*)

#### 1) Tujuan

Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Tabel 8. Kriteria Waktu Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		Gantung Siku Tekuk
10 – 12			
13 – 15	60 detik		Putra: Gantung Siku Angkat Tubuh
16 – 19			Putri: Gantung Siku Tekuk

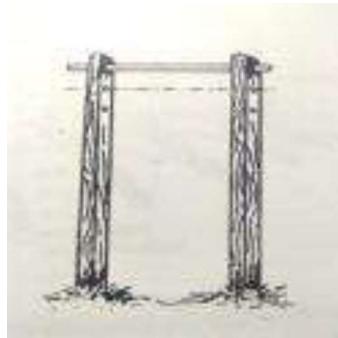
Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 2) Peralatan yang Digunakan

- a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan.

- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

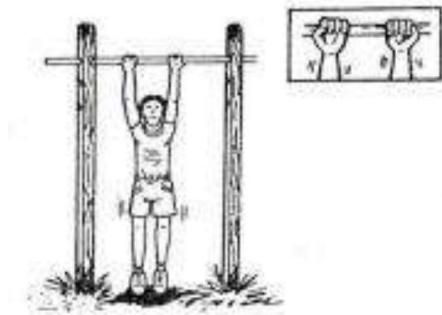
Gambar 2. Palang Tunggal



- 3) Petugas
  - a) 1 orang pemegang stopwatch.
  - b) 1 orang pengawas
  - c) 1 orang pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap Permulaan
 

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

Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk

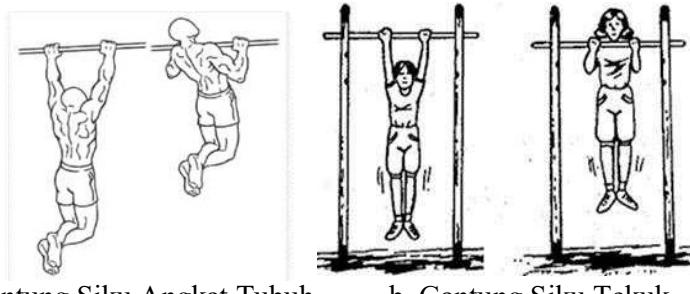


- b) Gerakan
 

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu

berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

Gambar 4. Bergantung pada Palang Tunggal



a. Gantung Siku Angkat Tubuh      b. Gantung Siku Tekuk

5) Penilaian

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

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

Tabel 9. Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Nilai	Kriteria Nilai Tes <i>Pull Up</i>	
	Putra	Putri
5	51 detik keatas	40 detik keatas
4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
3	15 – 30 detik	08 – 09 detik
2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
1	00 – 04 detik	00 – 01 detik

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Olahraga (2019)

c. Tes Baring Duduk 30 detik (*Sit Up*)

1) Tujuan

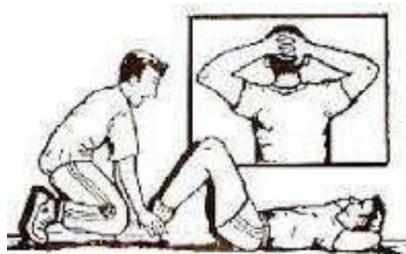
Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Subjek tes ini adalah peserta didik pada kelompok umur 10 – 12 tahun.

Tabel 10. Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9		30 detik	
10 – 12			
13 – 15		60 detik	
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

- 2) Peralatan yang Digunakan
    - a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
    - b) *Stopwatch*
    - c) Alat tulis
    - d) Alas/tikar/matras
  - 3) Petugas
    - a) 1 orang pemegang *stopwatch*
    - b) 1 orang pembantu lapangan
    - c) 1 orang pencatat hasil
  - 4) Pelaksanaan
    - a) Sikap Permulaan
      - (1) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing +kanan dan +kiri diletakkan di samping telinga.
- Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk



(2) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

- (1) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- (2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan:

- (a) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Gambar 6. Sikap Baring menuju Duduk



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha



5) Penilaian

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

Tabel 11. Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Nilai	Kriteria Nilai Tes <i>Sit Up</i>	
	Putra	Putri
5	23 keatas	20 keatas
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Olahraga (2019)

d. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

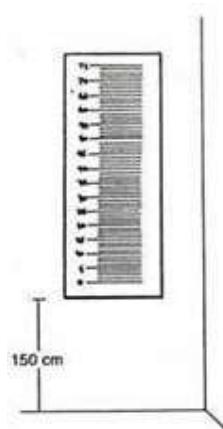
1) Tujuan

Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau daya ledak otot kaki. Sasaran tes ini adalah semua kelompok umur 10 – 12 tahun.

2) Peralatan yang Digunakan

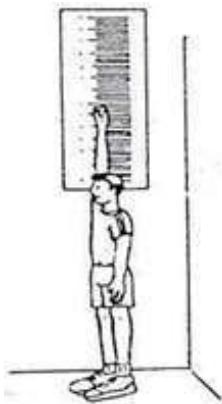
- a) Papan berseksala centimeter ukuran 30 x 150 cm.
- b) Dinding yang rata (lihat gambar 8)
- c) Serbuk kapur atau magnesium
- d) Penghapus/lap
- e) Formulir tes & Pulpen

Gambar 8. Papan Loncat Tegak

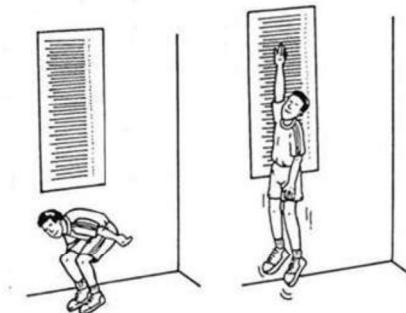


- 3) Petugas
  - a) 1 orang pembantu lapangan
  - b) 1 orang pencatat hasil
- 4) Pelaksana
  - a) Sikap Permulaan
    - (1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
    - (2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9).

Gambar 9. Sikap menentukan Raihan Tegak



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



Gambar 10. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

##### 5) Penilaian

Poin yang diperoleh merupakan selisih terbesar antara hasil lompatan dengan hasil yang dicapai sebanyak 3 kali. Selisih tersebut kemudian dibandingkan dengan standar hasil tes loncat tegak pada tabel di bawah ini.

Tabel 12. Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Nilai	Kriteria Nilai Tes <i>Vertical Jump</i>	
	Putra	Putri
5	46 cm keatas	42 cm keatas
4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
2	24 – 30 cm	21 – 27 cm
1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Sumber : Buku Tes dan Pengukuran Olahraga (2019)

##### e. Tes Lari 600 meter

###### 1) Tujuan

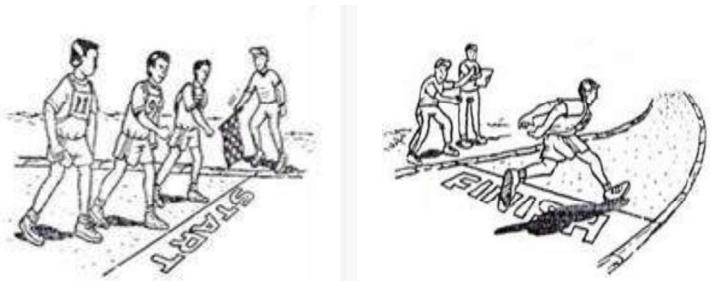
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

###### 2) Peralatan yang Digunakan

- a) Lintasan lari 600 meter
- b) *Stopwatch*

- c) Bendera start
  - d) Peluit
  - e) Tiang pancang
  - f) Alat tulis
- 3) Petugas
- a) Petugas keberangkatan
  - b) Pengukur waktu
  - c) Pencatat hasil
  - d) Pembantu umum
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap Permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis *start*
  - b) Gerakan
    - (1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 11).
    - (2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.
- Catatan :
- (a) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.
  - (b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

Gambar 11. Tes Lari Jarak 600 meter



5) Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai start sampai dengan finish. Setelah waktu raihan sampai finish

dicatat, kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 13. Norma Nilai Tes Lari 600 meter

Nilai	Kriteria Nilai Tes Lari 600 meter	
	Putra	Putri
5	s.d. - 2'09"	s.d. - 2'32"
4	2'10" - 2'30"	2'33" - 2'54"
3	2'31" - 2'45"	2'55" - 3'28"
2	2'46" - 3'44"	3'29" - 4'22"
1	< 3'44"	< 4'22"

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Olahraga (2019)

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini, tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan sudah sesuai dengan yang digunakan dan sudah berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia.

### 1. Validitas Instrumen

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

- Untuk putra validitas sebesar 0.884
- Untuk putri validitas sebesar 0.897

### 2. Reliabilitas Instrumen

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

- Untuk putra reliabilitas sebesar 0.911
- Untuk putri reliabilitas sebesar 0.942

## G. Teknik Analisis data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah seluruh sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi mensintesis, menyajikan, dan menghitung data untuk memecahkan rumusan masalah. Teknik analisis

penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari setiap tes merupakan data mentah dari hasil setiap tes yang diperoleh peserta didik yang mengikuti tes tersebut. Tingkat kesegaran seorang peserta didik tidak dapat dinilai secara individual langsung berdasarkan hasil setiap tes, karena satuan pengukuran yang digunakan pada setiap tes tidak sama.

1. Untuk butir tes lari dan gantung angkat digunakan satuan ukuran “Waktu”.
2. Untuk tes baring duduk, dan gantung angkat siku menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
3. Untuk tes loncat tegak digunakan satuan sentimeter.

Data kasar yang masih dalam satuan yang berbeda-beda tersebut dibuat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi tes nilai terlebih dahulu, setelah diubah maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut dengan menggunakan tabel nilai dan norma.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang, tentang tingkat kesegaran jasmani yang diukur dengan tes dan pengukuran yang meliputi : (1) Tes lari 40 meter, (2) Tes gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk selama 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari 600 meter. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 103 anak diperoleh statistik penelitian kesegaran jasmani yaitu; nilai minimal = 7; nilai maksimum = 17; rata-rata = 12,06; median = 12; modus = 12 dan simpangan baku = 2,04. Uraian hasil penelitian kesegaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 14. Perhitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (Baik)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dengan mengacu pada kategorisasi tersebut, maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang berdasarkan observasi dan penilaian di lapangan dapat disajikan pada tabel berikut:

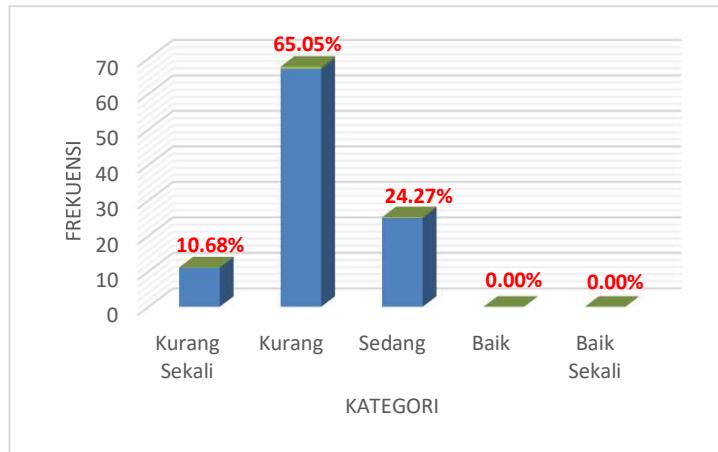
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Keseluruhan SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	0	00,00%
14 – 17	Sedang (S)	25	24,27%
10 – 13	Kurang (K)	67	65,05%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	11	10,68%
JUMLAH		103	100,00%

Tabel diatas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Sebanyak 0,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali dan kategori baik, 25 peserta didik atau 24,27% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 67 peserta didik atau 65,05% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebesar 11 peserta didik atau 10,68% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Peserta didik terbanyak atau frekuensi tertinggi termasuk ke dalam interval 10 – 13 yaitu sebanyak 67 peserta didik, maka secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang adalah termasuk kategori kurang.

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 12. Diagram Batang Hasil Penelitian Keseluruhan Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang



## 2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini, digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas yaitu kelas IV dan kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Untuk menguji tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu serangkaian tes yang terdiri dari: 1). Lari 40 meter, 2). Gantung siku tekuk, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari sejauh 600-meter dan hasilnya dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang

Data hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV kemudian dikategorikan menurut rumus yang kategorisasinya dibagi menjadi lima, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 16. Perhitungan Normatif Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dengan mengacu pada kategorisasi tersebut, maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang berdasarkan observasi dan penilaian di lapangan dapat disajikan pada tabel berikut:

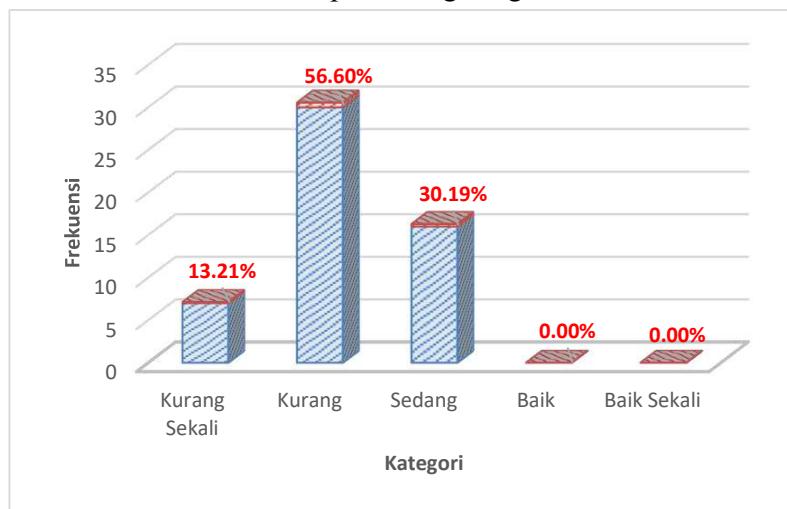
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00 %
18 – 21	Baik (B)	0	0,00%
14 – 17	Sedang (S)	16	30,19%
10 – 13	Kurang (K)	30	56,60%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	7	13,21%
JUMLAH		53	100,00%

Tabel diatas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Sebanyak 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik sekali dan kategori baik, sebanyak 16 peserta didik atau 30,19% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang, sebanyak 30 peserta didik atau 56,60% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang, serta sebanyak 7 peserta didik atau 13,21% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali. Jumlah peserta didik terbanyak

dan frekuensi tertinggi termasuk pada interval 10 – 13 yaitu 30 peserta didik, sehingga tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang termasuk dalam kategori kurang. Berikut gambar diagram batangnya:

Gambar 13. Diagram Batang Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang



- b. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang

Data hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V kemudian dikategorikan menurut rumus yang kategorisasinya dibagi menjadi lima, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 18. Perhitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

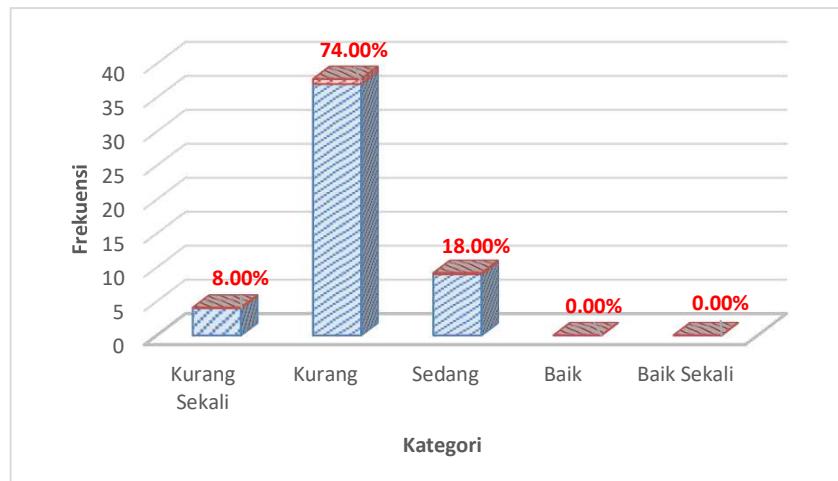
Dengan mengacu pada kategorisasi tersebut maka dapat diketahui sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang berdasarkan observasi dan penilaian di lapangan dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang

Interval	Kategori	Frekunesi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	0	0,00%
14 – 17	Sedang (S)	9	18,00%
10 – 13	Kurang (K)	37	74,00%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	4	8,00%
JUMLAH		50	100,00%

Tabel diatas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Sebanyak 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali dan kategori baik, 9 peserta didik atau 18,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, sebanyak 37 peserta didik atau 74,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan sebanyak 4 peserta didik atau 8,00% memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang sekali. Jumlah peserta didik terbanyak dan frekuensi tertinggi termasuk pada interval 10 – 13 yaitu 37 peserta didik, sehingga tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang termasuk dalam kategori kurang. Berikut gambar diagram batangnya:

Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang



## B. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan di sekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/baik. Karena pada anak usia sekolah dasar, anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang akan menunjang perkembangan peserta didik di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang masuk dalam kategori kurang, karena mayoritas peserta didik berada dalam kategori kurang yaitu sebanyak 67%. Dalam hal ini, peran guru PJOK disekolah sangatlah penting, yakni dalam mengembangkan proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif, agar peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa merasa bosan dan jemu. Dengan guru mengembangkan proses pembelajaran maka kesegaran jasmani peserta didik akan meningkat. Ketika

guru PJOK mengajar dengan cara yang monoton dan membosankan, maka minat dan antusiasme peserta didik akan menurun, peserta didik akan cenderung melakukan gerakan olahraga dengan terpaksa, hanya duduk-duduk saja, dan bahkan bisa juga tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas yang akan berdampak pada penurunan tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Selain itu, guru PJOK juga harus melakukan tes kesegaran jasmani secara berkala, agar dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya. Hal ini juga dimungkinkan karena beberapa faktor yaitu faktor *intern* dan faktor *ekstern*. Faktor *intern* meliputi jenis kelamin, usia, keturunan, latihan jasmani, aktivitas fisik. Selain itu, juga harus diikuti pola makan, jam istirahat yang cukup, nutrisi yang masuk ke dalam tubuh agar kesegaran jasmani dapat meningkat. Adapun faktor *ekstern* yakni kurikulum, sarana dan prasarana, model pengajaran, dan lain-lain.

Dalam beberapa kesempatan terlihat bahwa peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang mengalami kelelahan yang berarti setelah mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Pada jam pembelajaran selanjutnya terlihat peserta didik mengantuk dan malas dalam mengikuti pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang kurang. Ketika tingkat kesegaran jasmani peserta didik baik, maka peserta didik tidak akan cepat mengalami kelelahan sehingga kegiatan belajar peserta didik tidak terganggu. Peserta didik akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran karena berada dalam kondisi fisik yang baik.

### C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas yaitu kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang, peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang, kekurangan dan keterbatasannya adalah :

#### 1. Keterbatasan TKJI Peneliti

Keterbatasan merupakan upaya perbaikan yang harus dilakukan, walaupun segala keterbatasan belum bisa kita hindari, namun kita perlu menyadari kemampuan yang kita miliki. Baik dalam tahap persiapan, maupun saat melakukan tes dan pengukuran TKJI.

2. Kurangnya sarana dan prasarana yang kurang mendukung seperti belum adanya lapangan yang mendukung untuk dilakukannya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, rusaknya alat-alat peraga olahraga, sehingga peneliti harus mempersiapkan beberapa alat olahraga.

3. Peserta didik kurang serius dan kurang maksimal dalam mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yaitu peserta didik cenderung lebih suka bercanda sehingga pelaksanaan tes tidak dilakukan dengan serius dan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terkesan hanya iseng saja sehingga hasilnya yang diperoleh tidak optimal.

#### 4. Keterbatasan Pelaksanaan Penelitian

Keterbatasan pada saat melakukan penelitian pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), peserta didik tidak melakukan tes dan pengukuran sesuai dengan aturan tes yaitu dilakukan secara berkelanjutan, karena terjeda jam istirahat kelas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

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

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang dengan frekuensi 67 peserta didik atau persentase 65,05%. Secara rinci sebanyak 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan kategori baik sekali, sebanyak 25 peserta didik atau 24,27% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang, dan sebanyak 11 peserta didik atau 10,68% memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka implikasi penelitian ini adalah subjek penelitian yang dalam hal ini adalah peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang khususnya dan seluruh peserta didik SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang mampu menambah kesegaran jasmani dengan proses pembelajaran olahraga dan kesehatan. Mengingat kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah. Mengingat pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan secara berkesinambungan, terarah, dan programnya disusun secara berkala, maka sudah selayaknya tes kesegaran jasmani juga dilaksanakan secara berkala dan teratur.

### **C. Saran**

Berdasarkan simpulan dan keterbatasan penelitian mengenai survei tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang agar meningkatkan latihan kesegaran jasmani peserta didiknya, karena secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang berada pada kategori kurang. Dan dapat melakukan Tes Kesegaran Jasmani secara berkala.
2. Bagi orang tua/wali peserta didik diharapkan selalu memberikan dukungan dan semangat agar tingkat kesegaran jasmani anaknya selalu dalam keadaan baik, sehingga dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari baik bermain di rumah maupun di sekolah, serta pada saat pembelajaran di sekolah berlangsung peserta didik mampu mengikuti tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
3. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani pada peserta didik secara rutin dan terencana.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Eveland-Sayers, B. M., Farley, R. S., Fuller, D. K., Morgan, D. W., & Caputo, J. L. (2009). Physical fitness and academic achievement in elementary school children. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(1) : 99-104.
- Fajar, M. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik Peserta Didik dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Farlin, B., Triansyah, A., & Hidasari, F.P. (2017). Pengembangan Model Warming Up Berbasis Permainan Tradisional Pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(11).
- Hartono, S. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : PT Andi Offset
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari“Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11-22.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : CV Salam Insan Mulia.

- Mardiyono. (2013). Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012. *FIK UNY*.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi).
- Nurhasan. (2001). Buku Tes dan Pengkuran dalam Pendidikan Jasmani Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta Pusat: Indonesia
- Nurhasan. (2008). Aktivitas Bugar. Universitas Terbuka.
- Permadi, A. G., Lubis, M. R., Irmansyah, J., & Isyani, I. (2022). Sosialisasi Pentingnya Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 1 Kuripan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika) E-Issn 2722-824x*, 3 : 87-93.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Peserta Didik Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestik*, 2(2) : 166-172.
- Pratiwi, R. A. (2016). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan. *Jurnal FKIP UNILA*, 19.
- Rezki. J., Sari, R., Haqqi, M. N. & Muafa, F. F. (2022) Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi*, 5(1): 207-2013
- Riduwan. (2013). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahaPeserta Didik. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).
- Rusli, L. (2002). *Menuju Sehat Bugar : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Samsudin. (2013). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: UNJ Press.

- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudarsinah. (2022). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(3).
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sulistiono & Agus, A. (2014). Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 20 : 224.
- Welig, W., & Rifki. M.S. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran*. Padang : Sukabina Press.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN 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/335/UN34.16/PT.01.04/2023 6 November 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SEKOLAH DASAR NEGERI 1 MUNTILAN  
Jl. Pemuda 98, Muntilan, Kec. Muntilan, Kab. Magelang Prov. Jawa Tengah**

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

Nama	:	Achila Jelang Passasti
NIM	:	19604224007
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2023/2024 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG
Waktu Penelitian	:	7 - 17 November 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.

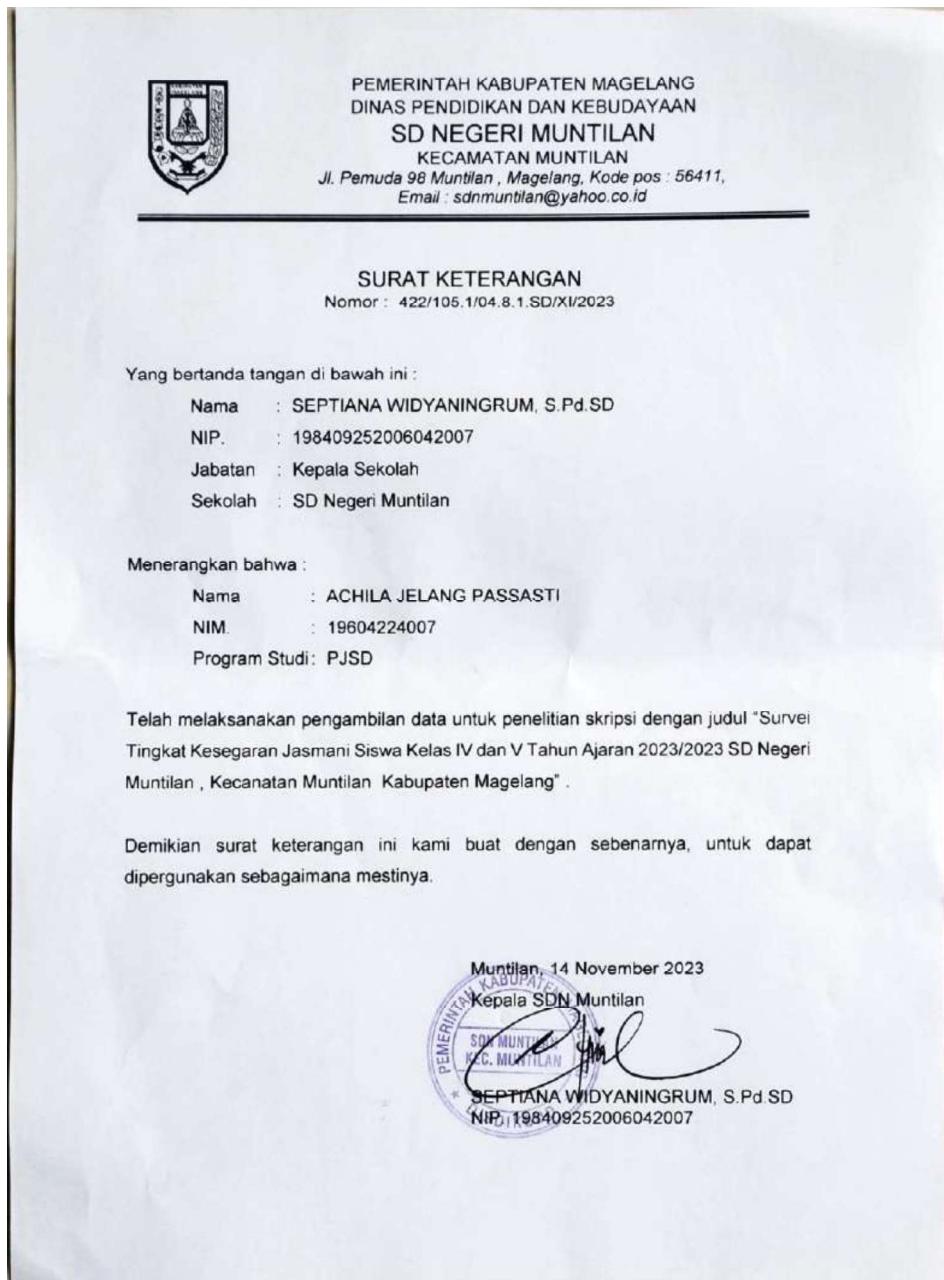
Dekan,

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

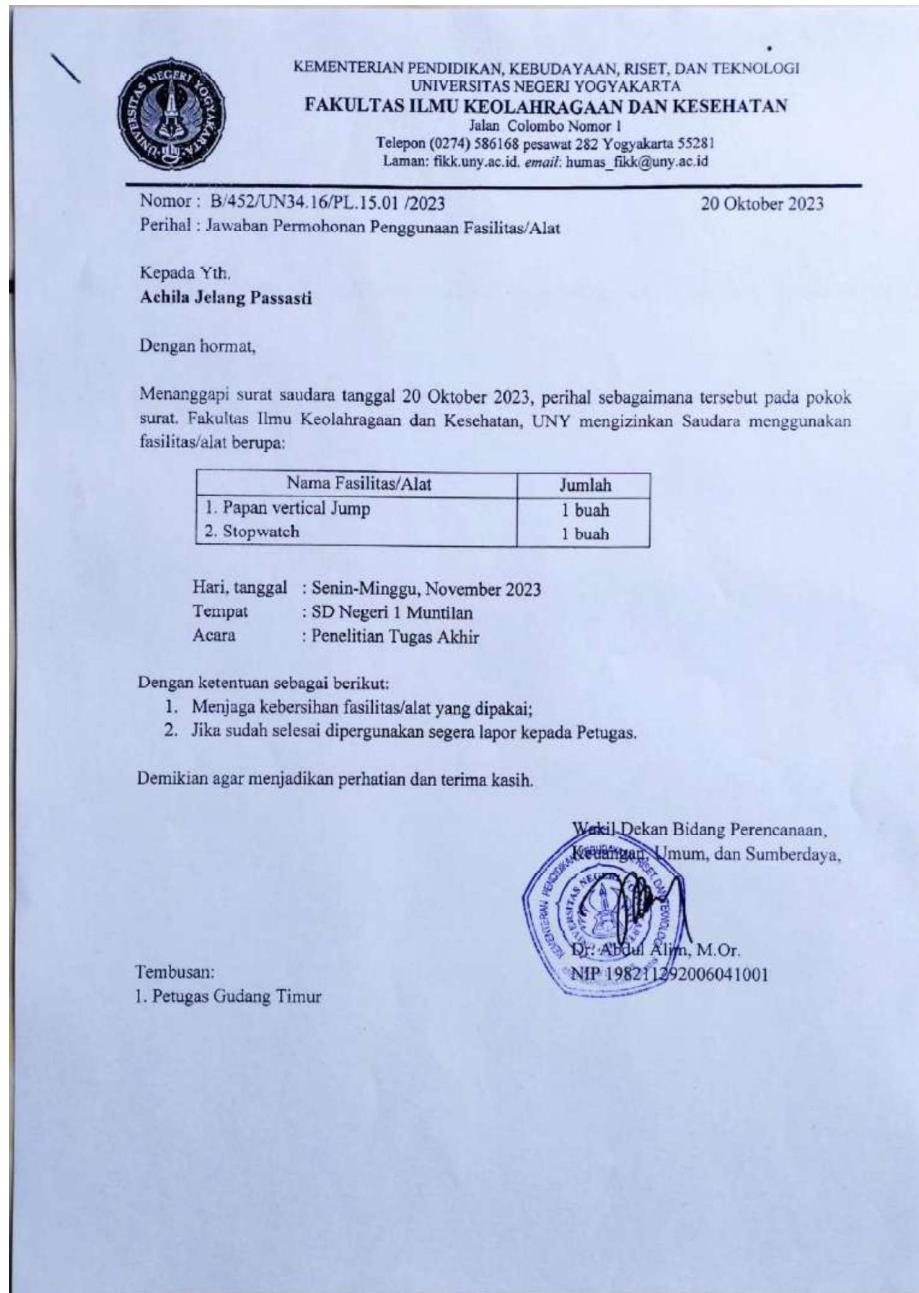
Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



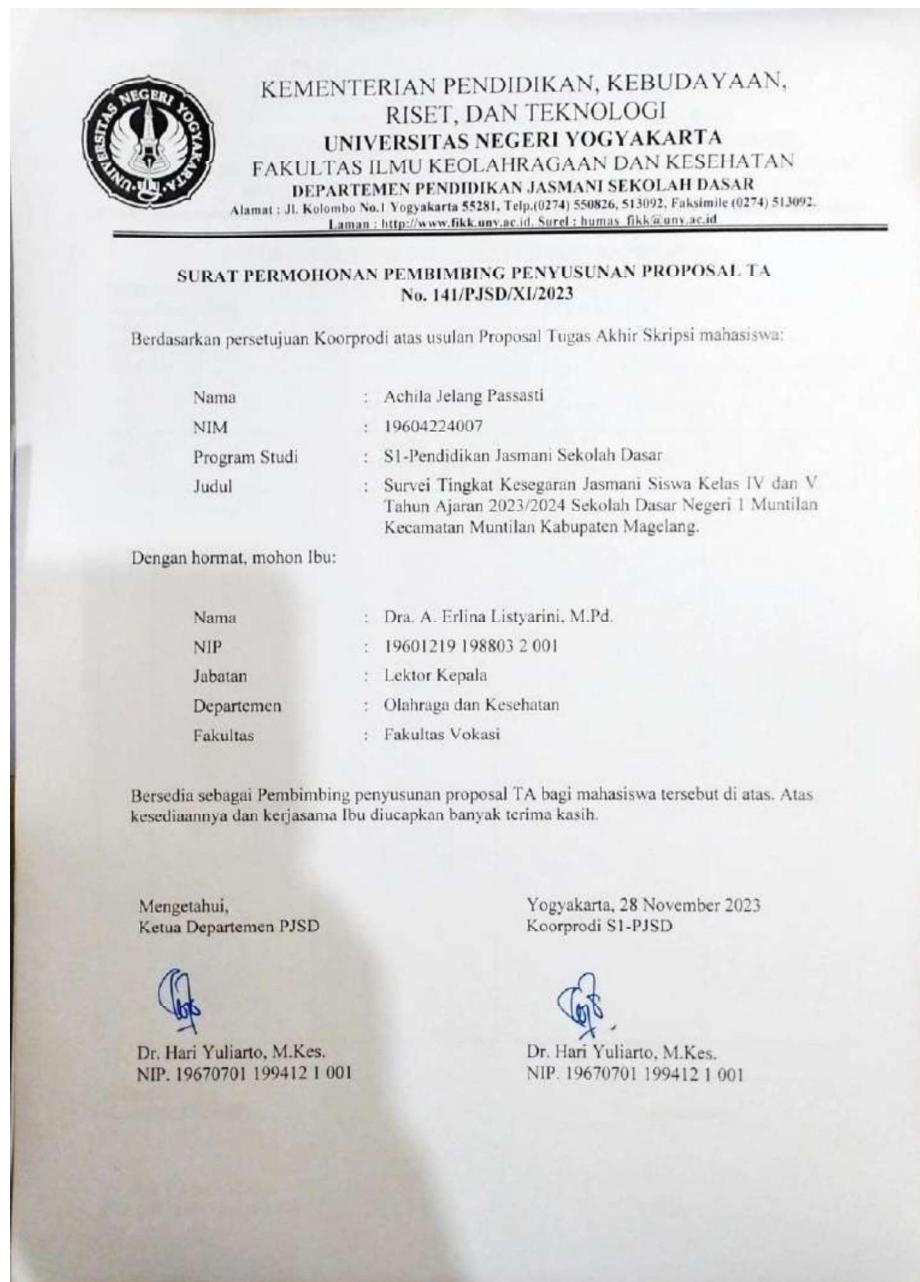
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 1 Muntilan



## Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat untuk Penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan



## Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



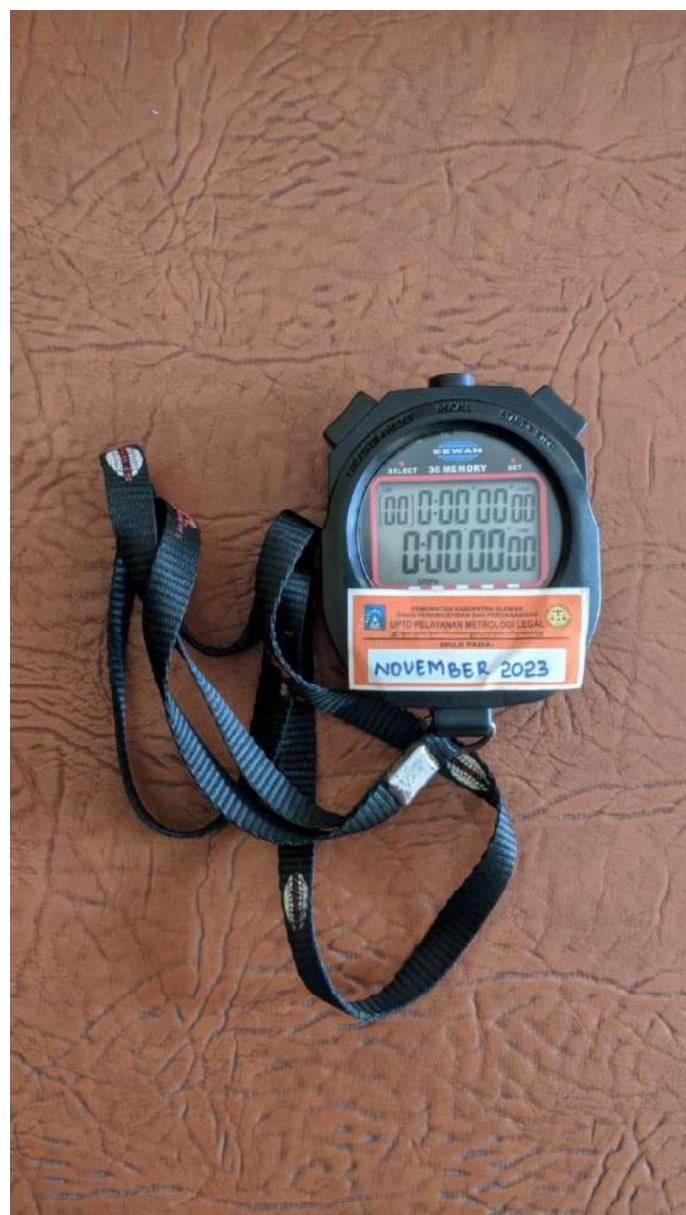
Lampiran 5. Surat Keterangan Pengujian Alat *Stopwatch* A.n Achila Jelang Passasti



Lampiran 6. Surat Sertifikat Peneraan Ban Ukur A.n Achila Jelang Passati



Lampiran 7. Stopwatch



Lampiran 8. Ban Ukur



Lampiran 9. Formulir TKJI

**TES PENGUKURAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

Nama : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan\*

Kelas : .....

Tanggal Tes : .....

Tempat Tes : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter*	..... detik	.....	.....
2	Gantung :			
	a. Siku tekuk	..... detik	.....	.....
	b. Angkat tubuh	..... kali	.....	.....
3	Baring duduk 30 detik	..... kali	.....	.....
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : ..... cm			
	- Loncatan I : .....cm			
	- Loncatan II : .....cm			
	- Loncatan III : .....cm	..... cm	.....	.....
5	Lari 600 meter*	..... Menit ..... Detik	.....	.....
6	Jumlah Nilai ( Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5 )	.....		.....
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

.....

Lampiran 10. Formulir TKJI

**TES PENGUKURAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

Nama : Adinatta Gigih Damay Putri

Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan\*

Kelas : IVA

Tanggal Tes : 8 November 2023

Tempat Tes : Lapangan Pemda Muntilan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter*	8"79 detik	2	.....
2	Gantung :			
	a. Siku tekuk	10"25 detik	3	.....
	b. Angkat tubuh	..... kali		.....
3	Baring duduk 30 detik	5 kali	2	.....
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : 195 cm			
	- Loncatan I : 206 cm			
	- Loncatan II : 206 cm			
	- Loncatan III : 206 cm	11 cm	1	.....
5	Lari 600 meter*	3 Menit 49 Detik	2	.....
6	Jumlah Nilai ( Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5 )	10		Kurang
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Achila Jelang Passasti

Lampiran 10. Formulir TKJI

**TES PENGUKURAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

Nama : Ahza Risqian Ari Wibowo

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan\*

Kelas : IVB

Tanggal Tes : 9 November 2023

Tempat Tes : Lapangan Pemda Muntilan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter*	8"29 detik	2	.....
2	Gantung :			
	a. Siku tekuk	24"58 detik	3	.....
	b. Angkat tubuh	..... kali		.....
3	Baring duduk 30 detik	7 kali	2	.....
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : 183 cm			
	- Loncatan I : 205 cm			
	- Loncatan II : 204 cm			
	- Loncatan III : 200 cm	22 cm	1	.....
5	Lari 600 meter*	1 Menit 56 Detik	5	.....
6	Jumlah Nilai ( Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5 )	13		Kurang
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Achila Jelang Passasti

Lampiran 11. Formulir TKJI

**TES PENGUKURAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

Nama : Afzal Damario Rasyad

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan\*

Kelas : VA

Tanggal Tes : 10 November 2023

Tempat Tes : Lapangan Pemda Muntilan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter*	8"91 detik	1	.....
2	Gantung :			
	a. Siku tekuk	44 detik	4	.....
	b. Angkat tubuh	..... kali		.....
3	Baring duduk 30 detik	4 kali	2	.....
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : 185 cm			
	- Loncatan I : 207 cm			
	- Loncatan II : 209 cm			
	- Loncatan III : 208 cm	24 cm	2	.....
5	Lari 600 meter*	3 Menit 25 Detik	2	.....
6	Jumlah Nilai ( Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5 )	11		Kurang
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Achila Jelang Passasti

Lampiran 12. Formulir TKJI

**TES PENGUKURAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

Nama : Aldisty Sofia Tazkiya

Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan\*

Kelas : VB

Tanggal Tes : 14 November 2023

Tempat Tes : Lapangan Pemda Muntilan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter*	9"73 detik	1	.....
2	Gantung :			
	c. Siku tekuk	46 detik	5	.....
	d. Angkat tubuh	..... kali		.....
3	Baring duduk 30 detik	3 kali	2	.....
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : 177 cm			
	- Loncatan I : 194 cm			
	- Loncatan II : 193 cm			
	- Loncatan III : 194 cm	17 cm	1	.....
5	Lari 600 meter*	3 Menit 43 Detik	2	.....
6	Jumlah Nilai ( Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5 )	11		Kurang
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Achila Jelang Passasti

Lampiran 13. Data Penelitian

**DATA PENELITIAN KELAS IV**

No	Nama	Kelas/Jenis Kelamin	Nilai	Kategori
1	Adinatta Gigih Damay Putri	IVA/Putri	10	Kurang
2	Aerillyn Belvania Pratista Ribowo	IVA/Putri	9	Kurang Sekali
3	Afiqa Makayla Wijaya	IVA/Putri	14	Sedang
4	Alby Azka Ramadhan	IVA/Putra	16	Sedang
5	Ansel Galih Cahya Wibisana	IVA/Putra	12	Kurang
6	Anugerah Faeyza Rabbani	IVA/Putri	13	Kurang
7	Aqilla Azka Kinara	IVA/Putri	14	Sedang
8	Deandra El Vino Azka Al-Hafiz	IVA/Putra	10	Kurang
9	Deshinta Nur Asyifa	IVA/Putri	13	Kurang
10	Farah Aldiazha Putri	IVA/Putri	9	Kurang Sekali
11	Ghassani Cindy Jeromiko	IVA/Putra	13	Kurang
12	Hesha Bayu Anggara	IVA/Putra	8	Kurang Sekali
13	Ibra Fikrianafi	IVA/Putra	17	Sedang
14	Ipang Tawfiq Faezya	IVA/Putra	9	Kurang Sekali
15	Ivan Satriawan	IVA/Putra	14	Sedang
16	Janurbagus Dipta Diwangakara	IVA/Putra	11	Kurang
17	Jihan Ghe Agusta	IVA/Putri	9	Kurang Sekali
18	Kayla Putri Aqilah	IVA/Putri	15	Sedang
19	Keisyia Putri Avinda	IVA/Putri	9	Kurang Sekali
20	Keylla Nasya Putri	IVA/Putri	11	Kurang
21	Lintang Ghoida Aisyah	IVA/Putri	15	Sedang
22	Malinda Wayuasti Reswara	IVA/Putri	13	Kurang
23	Muhammad Danial Fata	IVA/Putra	13	Kurang
24	Nafisa Devy Firstamira	IVA/Putri	15	Sedang
25	Naufal Hanindito Hirmawan	IVA/Putra	10	Kurang
26	Richard Pattrick Evan Saputra	IVA/Putra	12	Kurang
27	Sheila El Vira Clarinda	IVA/Putri	12	Kurang
28	Ahza Risqian Ari Wibowo	IVB/Putra	13	Kurang
29	Aisha Aila Satya Varisha	IVB/Putri	11	Kurang
30	Aisyah Woro Brilianti	IVB/Putri	14	Sedang
31	Alika Fitria Maharani	IVB/Putri	11	Kurang
32	Farchan Alannajach Ashari	IVB/Putra	11	Kurang

33	Jovanega Kynan Yoshi Wibowo	IVB/Putra	12	Kurang
34	Keisha Kirana Putri	IVB/Putri	12	Kurang
35	Kenzo Syailendra Rakhman	IVB/Putra	14	Sedang
36	Kiyoshi Abyasa Ibrahim	IVB/Putra	15	Sedang
37	Maulana Raffiandra Putra Santoso	IVB/Putra	16	Sedang
38	Moreno Bima Pratama	IVB/Putra	11	Kurang
39	Muhammad Agsan Kamil	IVB/Putra	13	Kurang
40	Muhammad Ghatan Aiman Akbar Tianto	IVB/Putra	16	Sedang
41	Niken Elvareta	IVB/Putri	13	Kurang
42	Nindya Kireyna Balqis	IVB/Putri	12	Kurang
43	Oxcello Rizky Aprilian	IVB/Putra	13	Kurang
44	Pevita Auliatama	IVB/Putri	13	Kurang
45	Rafisco Arkadew Sinda Rusnanto	IVB/Putra	15	Sedang
46	Rafka Maulana Habibie	IVB/Putra	14	Sedang
47	Ratimaya Alma	IVB/Putri	10	Kurang
48	Rayhana Talita Faiha	IVB/Putri	14	Sedang
49	Revan Faith Faadihilah Sarjono	IVB/Putra	10	Kurang
50	Salma Auliana Annisa	IVB/Putri	9	Kurang Sekali
51	Silvy Dwi Saputri	IVB/Putri	13	Kurang
52	Viola Aretha Prameswari	IVB/Putri	12	Kurang
53	Yasmine Aulia Putri Arifah Az-Zahra	IVB/Putri	13	Kurang

#### DATA PENELITIAN KELAS V

No	Nama	Kelas/Jenis Kelamin	Nilai	Kategori
1	Afzal Damario Rasyad	VA/Putra	11	Kurang
2	Ahda Afika Luthfiana	VA/Putri	11	Kurang
3	Alvinno Putra Pratama	VA/Putra	11	Kurang
4	Arimbi Ardya Pramesti	VA/Putri	14	Sedang
5	Asyilla Putri Radifa	VA/Putri	12	Kurang
6	Athaya Rizal Ramadhanis	VA/Putra	9	Kurang Sekali
7	Atlantic Akil Hakim	VA/Putra	11	Kurang
8	Auryn Salsabila Argaputri	VA/Putri	11	Kurang
9	Azqia Fidelya Maheswari	VA/Putri	12	Kurang
10	Betda Qori Ramadhan	VA/Putra	11	Kurang
11	Bima Satya Alfatih	VA/Putra	10	Kurang
12	Chintya Nesya Putri Setyawati	VA/Putri	13	Kurang
13	Delicya Asmara	VA/Putri	11	Kurang
14	Difa Oktafia	VA/Putri	12	Kurang

15	Falih Akbar Supriyatna	VA/Putra	10	Kurang
16	Farhan Andhi Saputra	VA/Putra	12	Kurang
17	Fariz Hilman Maulana	VA/Putra	13	Kurang
18	Hekmatiar Aulia Rahman	VA/Putri	10	Kurang
19	Jeny Ayu Setyaningsih	VA/Putri	10	Kurang
20	Kevin Naufal Adityo	VA/Putra	9	Kurang Sekali
21	Khansa Kirana Maharani	VA/Putri	11	Kurang
22	Muhammad Saadan Rizqullah	VA/Putra	11	Kurang
23	Naurah Atha Atmaja	VA/Putri	11	Kurang
24	Raisya Jihan Thalitta	VA/Putri	12	Kurang
25	Rajif Maulana Ahmad	VA/Putra	12	Kurang
26	Vino Fredericko Al Abbas	VA/Putra	12	Kurang
27	Adira Anaqu Lelaki Perdana	VB/Putra	13	Kurang
28	Aditya Dhafin Adipramana	VB/Putra	8	Kurang Sekali
29	Aldisty Sofia Tazkiya	VB/Putri	11	Kurang
30	Alfian Yoshi Rafael	VB/Putra	7	Kurang Sekali
31	Alya Khalila Az-Zahra Wijaya	VB/Putri	12	Kurang
32	Amelia Shafaa Salsabila Siregar	VB/Putri	15	Sedang
33	Anugrah Sinta Hidayah	VB/Putri	14	Sedang
34	Chika Nurin Aathifah	VB/Putri	10	Kurang
35	Dhaviya Syafira Prasetya	VB/Putri	10	Kurang
36	Edo Alfian Bayu Pamungkas	VB/Putra	10	Kurang
37	Endah Silfia Agustina	VB/Putri	14	Sedang
38	Firdaus Mirza Firmansyah	VB/Putra	12	Kurang
39	Griselda Neila Khoirullah	VB/Putri	14	Sedang
40	Hafizh Fadlan	VB/Putra	12	Kurang
41	Kanaya Elysia Saputri	VB/Putri	13	Kurang
42	Mohammad Dhafin Indrianto	VB/Putra	10	Kurang
43	Muhammad Abdussalam Y	VB/Putra	15	Sedang
44	Najwa Aqila Putri Setyawan	VB/Putri	15	Sedang
45	Prasasti Utami Janitra	VB/Putri	15	Sedang
46	Qonita Dati Cahyani	VB/Putri	12	Kurang
47	Salsabila Meisyah Anggraeni	VB/Putri	11	Kurang
48	Sazkia Aulia Putri	VB/Putri	16	Sedang
49	Shofia Azzahra	VB/Putri	12	Kurang
50	Zahirra Salsabilla Riezie	VB/Putri	13	Kurang

Lampiran 14. Rekapitulasi TKJI Kelas IV B

Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV A SD Negeri 1 Muntilan Tahun 2023/2024

No	Nama	Umar	Lari 40m	Nilai i	Gantung Siku Tekuk	Nilai i	Baring Duduk	Nilai i	Loncat Tegak	Nilai i	Lari 600 m	Total	Kategori	
1	Adinatta Gighi Damay Putri	12	8.79	2	10.25	3	5	2	11	1	3.49	2	10	Kurang
2	Aerillyn Belvania Pratista Ribowo	9	9.99	1	6.54	2	9	3	20	1	4.07	2	9	Kurang Sekali
3	Afiqa Makayla Wijaya	10	8.43	2	15.63	3	11	3	35	4	3.43	2	14	Sedang
4	Alby Azka Ramadhan	10	8.52	2	60.07	5	11	2	25	2	1.56	5	16	Sedang
5	Ansel Galih Cahya Wibisana	10	11.45	1	7.98	2	12	3	20	1	1.54	5	12	Kurang
6	Anugeraah Faeyza Rabbani	10	8.86	2	9.23	3	9	3	23	2	3.14	3	13	Kurang
7	Aqilla Azka Kinara	10	8.12	3	12.13	3	7	3	24	2	3.14	3	14	Sedang
8	Deandra El Vino Azka Al-Hafiz	9	8.29	2	24.58	3	7	2	22	1	3.3	2	10	Kurang
9	Deshinta Nur Asyifa	9	9.53	2	6.89	2	12	3	20	1	2.07	5	13	Kurang
10	Farah Aldiazha Putri	10	8.53	2	5.67	2	5	2	18	1	3.38	2	9	Kurang Sekali
11	Ghassani Cindy Jeromiko	10	8.29	2	24.58	3	5	2	19	1	2.01	5	13	Kurang
12	Hesha Bayu Anggara	10	9.53	1	16.24	3	9	2	20	1	4.12	1	8	Kurang Sekali
13	Ibra Fikrianafi	10	8.53	2	57.49	5	13	3	28	2	2.07	5	17	Sedang
14	Ipang Tawfiq Faezya	10	10.19	1	30.6	3	8	2	16	1	3.38	2	9	Kurang Sekali

15	Ivan Satriawan	10	7.51	3	27.53	3	6	2	16	1	1.19	5	14	Sedang	
16	Janurbagus Dipita Diwangakara	10	9.11	1	42.8	4	12	3	21	1	3.38	2	11	Kurang	
17	Jihan Ghe Agusta	10 <sub>4</sub>	1	6.89	2	8	3	11	1	3.41	2	9	Kurang	Sekali	
18	Kayla Putri Aqilah	10	8.98	2	9.5	3	11	3	24	2	1.23	5	15	Sedang	
19	Keisyu Putri Avinda	10	9.05	2	2.98	2	5	2	20	1	3.43	2	9	Kurang	Sekali
20	Keylla Nasya Putri	10	7.92	3	6.76	2	6	2	10	1	3.06	3	11	Kurang	
21	Lintang Ghoida Aisyah	10	7.96	3	9.68	3	6	2	21	2	2.08	5	15	Sedang	
22	Malinda Wayuasti Reswara	10	8.35	3	13.87	3	8	3	25	2	3.52	2	13	Kurang	
23	Muhammad Daniyal Fata	9	8.76	2	20.05	3	10	2	16	1	1.21	5	13	Kurang	
24	Nafisa Devy Firstamira	10	8.17	3	13.98	3	7	3	10	1	2.13	5	15	Sedang	
25	Naufal Hanindito Hirmawan	10	9.46	1	23.55	3	16	3	21	1	3.29	2	10	Kurang	
26	Richard Patrick Evan Saputra	10	8.98	1	41.98	4	9	2	23	1	2.12	4	12	Kurang	
27	Sheila El Vira Clarinda	10	9.05	2	15.65	3	12	3	24	2	3.45	2	12	Kurang	

Lampiran 15. Rekapitulasi TKJI Kelas IV B

Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV B SD Negeri 1 Muntilan Tahun 2023/2024

No	Nama	Umur	Lari 40m	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600m	Nilai	Total	Kategori
1	Ahza Risqian Ari Wibowo	10	8.29	2	24.58	3	7	2	21	1	1.56	5	13	Kurang
2	Aisha Aila Satya Varisha	10	9.53	2	16.24	3	8	3	11	1	3.54	2	11	Kurang
3	Aisyah Woro Brilianti	10	8.53	2	57.49	5	6	2	24	2	3.14	3	14	Sedang
4	Alika Fitria Maharani	10	10.19	1	30.6	4	4	2	20	1	3.14	3	11	Kurang
5	Farchan Alannajach Ashari	10	7.51	3	27.53	3	8	2	21	1	3.3	2	11	Kurang
6	Jovanega Kynan Yoshi Wibowo	10	9.46	1	23.55	3	8	2	11	1	2.01	5	12	Kurang
7	Keisha Kirana Putri	10	8.98	2	41.98	5	6	2	20	1	4.12	2	12	Kurang
8	Kenzo Syailendra Rakhman	10	9.05	1	29.58	3	6	2	35	3	2.07	5	14	Sedang
9	Kiyoshi Abiyasa Ibrahim	10	7.92	3	180.04	5	8	3	23	2	3.38	2	15	Sedang
10	Maulana Raffiandra Putra Santoso	10	7.96	2	60.5	5	10	2	20	2	1.19	5	16	Sedang
11	Moreno Bima Pratama	10	8.35	2	31.66	4	7	2	23	1	3.38	2	11	Kurang
12	Muhammad Agsan Kamil	9	8.76	2	60.05	5	11	2	24	2	3.41	2	13	Kurang
13	Muhammad Ghatain Aiman Akbar Tianto	10	8.17	2	60.23	5	9	2	28	2	1.23	5	16	Sedang
14	Niken Elvareta	9	9.11	2	42.8	5	7	3	16	1	3.43	2	13	Kurang
15	Nindya Kireyna Balqis	9	10.44	1	40.37	5	6	2	16	1	3.06	3	12	Kurang
16	Oxcello Rizky Aprilian	10	8.79	2	26.78	3	10	2	10	1	2.08	5	13	Kurang
17	Pevita Auliatama	10	9.99	1	60.37	5	9	3	21	2	3.52	2	13	Kurang

18	Rafisco Arkadew Sinda Rusnanto	10	8.43	2	47.45	4	11	2	25	2	1.21	5	15	Sedang
19	Rafika Maulana Habibie	9	8.52	2	60.07	5	11	2	20	1	2.13	4	14	Sedang
20	Ratimaya Alma	10	9.83	1	26.45	4	5	2	17	1	3.29	2	10	Kurang
21	Rayhana Talita Faiha	10	8.67	2	60.04	5	9	3	24	2	4.12	2	14	Sedang
22	Revan Faith Faadihilah Sarjono	10	8.12	2	49.2	4	7	2	22	1	3.45	1	10	Kurang
23	Salma Auliya Annisa	10	11.45	1	7.98	3	7	3	20	1	4.34	1	9	Kurang Sekali
24	Silvy Dwi Saputri	10	8.86	2	60.03	5	12	3	18	1	3.49	2	13	Kurang
25	Viola Aretha Prameswari	10	9.47	2	60.28	5	5	2	19	1	4.07	2	12	Kurang
26	Yasmine Aulia Putri Arifah Az-Zahra	10	8.12	3	34.25	4	12	3	20	1	3.43	2	13	Kurang

Lampiran 16. Rekapitulasi TKJI Kelas V A

Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas V A SD Negeri 1 Muntilan Tahun 2023/2024

No	Nama	Umur	Lari 40m	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai i	Baring Duduk	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600m	Nilai	Total	Kategori
1	Afzal Damario Rasyad	10	8.91	1	44	4	4	2	24	2	3.25	2	11	Kurang
2	Ahda Afika Luthifiana	11	9.23	2	20	4	4	2	21	2	5.01	1	11	Kurang
3	Alvino Putra Pratama	11	7.82	2	39	4	7	2	25	2	4.98	1	11	Kurang
4	Arimbi Ardyia Pramesti	11	8.23	3	25	4	6	2	31	3	4.21	2	14	Sedang
5	Asyilla Putri Radifa	11	8.46	2	12	3	7	3	24	2	4.22	2	12	Kurang
6	Athaya Rizal Ramadanis	11	8.81	2	10	2	12	3	16	1	4.12	1	9	Kurang Setali
7	Atlantic Akil Hakim	10	8.72	2	27	3	5	2	36	3	4.32	1	11	Kurang
8	Auryn Salsabila Argaputri	11	8.23	3	30	4	4	2	18	1	4.28	1	11	Kurang
9	Azqia Fidelya Maheswari	11	7.63	3	31	4	5	2	25	2	4.98	1	12	Kurang
10	Betda Qori Ramadhan	11	7.65	3	26	3	9	2	24	2	4.04	1	11	Kurang
11	Bima Satya Alfatih	11	7.42	3	14	2	5	2	25	2	4.04	1	10	Kurang
12	Chintya Nesya Putri Setyawati	11	7.93	3	17	3	12	3	32	2	3.33	2	13	Kurang
13	Delicya Asmara	11	7.83	3	14	3	5	2	19	1	4.24	2	11	Kurang
14	Difa Oktafia	11	7.89	3	12	3	7	3	23	2	4.55	1	12	Kurang
15	Falih Akbar Supriyatna	10	7.91	2	40	4	10	2	13	1	3.45	1	10	Kurang
16	Farhan Andhi Saputra	11	7.75	3	32	4	12	3	19	1	4.02	1	12	Kurang
17	Fariz Hilman Maulana	10	9.69	1	12	2	5	5	37	3	3.42	2	13	Kurang

18	Hekmatiar Aulia Rahman	11	9.21	2	11	3	4	2	25	2	4.32	1	10	Kurang
19	Jeny Ayu Setyaningsih	11	8.24	3	14	3	5	2	16	1	4.24	1	10	Kurang
20	Kevin Naufal Adityo	11	8.63	2	16	3	4	2	23	1	4.93	1	9	Kurang Sekali
21	Khansa Kirana Maharani	11	8.48	2	30	4	9	3	15	1	4.56	1	11	Kurang
22	Muhammad Saadan Rizquallah	11	8.21	2	50	5	6	2	11	1	5.28	1	11	Kurang
23	Naurah Atha Atmaja	11	8.23	3	9	3	5	2	24	2	4.23	1	11	Kurang
24	Raisya Jihan Thalitta	11	8.85	2	29	4	6	2	25	2	4.21	2	12	Kurang
25	Rajif Maulana Ahmad	11	7.64	3	30	3	7	2	32	3	4.52	1	12	Kurang
21	Khansa Kirana Maharani	11	8.48	2	30	4	9	3	15	1	4.56	1	11	Kurang
26	Vino Frederick Al Abbas	11	7.34	3	18	3	12	3	24	2	4.12	1	12	Kurang

Lampiran 17. Rekapitulasi TKJI Kelas V B

Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas V B SD Negeri 1 Muntilan Tahun 2023/2024

No	Nama	Umur	Lari 40m	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600m	Nilai	Total	Kategori
1	Adira Anaqu Lelaki Perdana	11	7.41	3	0.44	4	12	3	24	2	4.04	1	13	Kurang
2	Aditya Dhafin Adipramana	11	8.94	1	0.18	3	5	2	21	1	4.04	1	8	Kurang Sekali
3	Aldisty Sofia Tazkiya	10	9.73	1	0.46	5	3	2	17	1	3.43	2	11	Kurang
4	Alfian Yoshi Rafael	10	8.91	1	0.90	2	4	2	16	1	4.09	1	7	Kurang Sekali
5	Alya Khalila Az-Zahra Wijaya	11	9.26	2	1.22	5	5	2	18	1	3.57	2	12	Kurang
6	Amelia Shafaa Salsabila Siregar	10	7.35	4	1.27	5	6	2	16	1	3.27	3	15	Sedang
7	Anugrah Sinta Hidayah	11	7.96	3	0.27	4	7	3	23	2	3.4	2	14	Sedang
8	Chika Nurin Athifah	11	10.87	1	0.35	4	8	3	15	1	4.45	1	10	Kurang
9	Dhaviyia Syafira Prasetya	11	9.18	2	0.19	3	4	2	11	1	3.54	2	10	Kurang
10	Edo Alfian Bayu Pamungkas	11	9.28	1	0.19	3	4	2	24	2	3.41	2	10	Kurang
11	Endah Silfia Agustina	11	9.54	2	1.08	5	8	3	25	2	3.43	2	14	Sedang
12	Firdaus Mirza Firmansyah	10	8.31	2	0.41	4	6	2	32	3	3.51	1	12	Kurang
13	Griselda Nejla Khoirullah	10	8.23	3	0.51	5	13	3	19	1	3.39	2	14	Sedang
14	Hafizh Fadlan	10	8.55	2	0.32	4	13	3	23	1	3.5	2	12	Kurang

15	Kanaya Elysia Saputri	11	8.5	2	1.10	5	10	3	13	1	4.02	2	13	Kurang
16	Mohammad Dhafin Indrianto	10	8.34	2	0.20	3	7	2	19	1	3.4	2	10	Kurang
17	Muhammad Abdussalam Y	11	8.06	2	1.16	5	12	3	37	3	3.42	2	15	Sedang
18	Najwa Aqila Putri Setyawan	11	8.06	2	1.12	5	16	4	25	2	3.52	2	15	Sedang
19	Prasasti Utami Janitra	11	8.12	3	1.38	5	12	3	31	3	4.24	1	15	Sedang
20	Qonita Dati Cahyani	10	10.53	1	0.42	5	5	2	24	2	4.02	2	12	Kurang
21	Salsabila Meisya Anggraeni	10	9.63	2	0.20	4	6	2	16	1	4.17	2	11	Kurang
22	Sazkia Aulia Putri	11	8.07	3	1.14	5	11	3	36	4	4.54	1	16	Sedang
23	Shofia Azzahra	10	8.41	2	1.13	5	8	3	18	1	4.27	1	12	Kurang
24	Zahirra Salsabilla Riezie	11	8.54	2	0.28	4	11	3	25	2	4.12	2	13	Kurang

Lampiran 18. Dokumentasi TKJI SD Negeri 1 Muntilan



*Pemanasan*



*Tes Gantung Siku Tekuk*



*Tes Lari 600 meter*



*Tes Loncat Tegak*



*Tes Baring Duduk*



*Tes Gantung Siku Tekuk*



*Tes Lari 40 meter kelas 4*



*Tes Lari 40 meter kelas 5*