

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN  
KELAS V SD NEGERI 1 SALAKAN KAPANEWON BANGUNTAPAN  
KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh:**

**Farras Dhia Naufal Dany Syahputra**

**NIM. 17604221059**

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



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN  
KELAS V SD NEGERI 1 SALAKAN KAPANEWON BANGUNTAPAN  
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:  
Farras Dhia Naufal Dany Syahputra  
NIM. 17604221059

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data tes. Pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun Kemendiknas 2010. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan yang berjumlah 46 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 46 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 4% (2 peserta didik) berkategori sedang, 13% (28 peserta didik) berkategori kurang, dan 68% (31 peserta didik) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 20 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 0% (0 peserta didik) berkategori sedang, 35% (7 peserta didik) berkategori kurang dan 65% (13 peserta didik) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 26 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 7% (2 peserta didik) berkategori sedang, 23% (6 peserta didik) berkategori kurang dan 70% (18 peserta didik) berkategori kurang sekali.

**Kata kunci:** Kesegaran Jasmani, Tes, Peserta Didik Sekolah Dasar.

## **LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FOURTH AND FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI 1 SALAKAN, BANGUNTAPAN DISTRICT, BANTUL REGENCY**

### **Abstract**

This research aims to determine the level of physical fitness of fourth and fifth grade students of SD Negeri 1 Salakan (Salakan 1 Elementary School), Banguntapan District, Bantul Regency.

The type of this research was a descriptive quantitative study. The method used a survey method with test data collection techniques. The data were collected by using the Indonesian Physical Fitness Test instrument for persons aged 10-12 years old, Ministry of National Education 2010. The research sample was the fourth and fifth grade students of SD Negeri 1 Salakan, Banguntapan District, totaling 46 students. The data analysis technique used descriptive statistical analysis techniques.

Based on the research results, it can be concluded that the level of physical fitness of fourth and fifth grade students of SD Negeri 1 Salakan, totaling 46 students, is as follows: 0% (0 student) in the very high and high level, 4% (2 students) in the medium level, 13% (28 students) are in the low level, and 68% (31 students) are in the very low level. The level of physical fitness of the fourth grade students of SD Negeri 1 Salakan, totaling 20 students, is as follows: 0% (0 student) in the very high and high level, 0% (0 student) in the medium level, 35% (7 students) in the low level, 65% (13 students) are in the very low level. The level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 1 Salakan, totaling 26 students, is as follows: 0% (0 student) in the very high and high level, 7% (2 students) in the medium level, 23% (6 students) in the low level, and 70% (18 students) are in the very low level.

**Keywords:** Physical Fitness, Tests, Elementary School Students.

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farras Dhia Naufal Dany Syahputra  
NIM : 17604221059  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan  
kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon  
Banguntapan Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, 22 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Farras Dhia Naufal Dany Syahputra  
NIM. 17604221059

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN  
KELAS V SD NEGERI 1 SALAKAN KAPANEWON BANGUNTAPAN  
KABUPATEN BANTUL**

Tugas Akhir Skripsi

Farras Dhia Naufal Dany Syahputra  
NIM. 17604221059

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 13 Januari 2024



Mengetahui  
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 13 Januari 2024  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
NIP. 19720904 200112 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN  
KELAS V SD NEGERI 1 SALAKAN KAPANEWON BANGUNTAPAN  
KABUPATEN BANTUL

Tugas Akhir Skripsi

Farras Dhia Naufal Dany Syahputra  
NIM. 17604221059

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

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		23-01-2024
Nur Sita Utami S.Pd., M.Or. Sekretaris		23-1-2024
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Penguji Utama		22-1-2024

Yogyakarta, 15 Januari 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

1. Rintangan bukan untuk menghentikanmu. Jika anda bertemu tembok, jangan berbalik dan menyerah. Carilah cara untuk memanjangatnya, menembusnya, atau memutarinya (Michael Jordan).
2. Allah tidak memebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Qs Al-Baqarah: 286)
3. *Tetepo migunani marang liyane* (Penulis)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya sehingga karya yang amat sederhana tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya tersayang, Bapak Samsu Hidayat dan Ibu Sri Wardani, terima kasih atas segala doa, perhatian, fasilitas, semangat dan dukungan yang terus menerus diberikan. Segala doa, usaha dan perjuangan Bapak dan Ibu tercinta yang membuat saya kuat hingga berada di titik sekarang. Semoga Bapak dan Ibu selalu di dalam perlindungan Allah SWT.
2. Saudara saya yang saya banggakan, Annafi Akbar Dany Syahputra, Nur Ihsan Ramadhana Syahputra, dan Innani Mukharomah Meika Sahdani. Segala hormat dan terima kasih telah menjadi saudara yang kuat dalam menghadapi berbagai cobaan dan ujian yang telah Allah SWT tetapkan kepada kalian semua.
3. Keluarga besar Mbah Margo yang saya banggakan, segala terima kasih sebesar-besarnya saya haturkan atas segala bentuk dukungan dan juga fasilitas kepada saya untuk segera menyelesaikan studi serta selalu meyakinkan saya untuk selalu berusaha yang terbaik bagaimanapun keadaan yang terjadi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan Kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul" dapat disusun sesuai dengan harapan. Berkenna dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Penguji Utama dan Ibu Nursita Utami S.Pd., M.Or. selaku Sekretaris Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pembudi, M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta Dosen dan Staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Ari Nurweni M.Pd. selaku Kepala SD Negeri 1 Salakan yang telah memberi izin serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 22 Desember 2023

Penulis



Farras Dhia Naufal Dany Syahputra  
NIM. 17604221059

## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II METODE PENELITIAN**

A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	10
2. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar .....	29
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	35

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
D. Definisi Operasional Penelitian .....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data .....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	51
1. Deskripsi Data Peserta Didik Kelas IV dan V .....	51
2. Deskripsi Data Peserta Didik Kelas IV .....	53
3. Deskripsi Data Peserta Didik Kelas V .....	54
B. Pembahasan.....	55

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi.....	61
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	62
D. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Populasi dan Sampel peserta didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan .....
	39
Tabel 2	Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra .....
	48
Tabel 3	Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putri .....
	48
Tabel 4	Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....
	49
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 1 Salakan .....
	51
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas IV SD Negeri 1 Salakan .....
	53
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas V SD Negeri 1 Salakan .....
	54
Tabel 8	Daftar Peserta Didik .....
	72
Tabel 9	Daftar Peserta Didik .....
	73
Tabel 10	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....
	75
Tabel 11	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....
	76
Tabel 12	Daftar Testor TKJI .....
	77

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	37
Gambar 2	42
Gambar 3	43
Gambar 4	44
Gambar 5	45
Gambar 6	46
Gambar 7	Histogram Tes Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 1 Salakan ..... 52
Gambar 8	Histogram Tes Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas IV SD Negeri 1 Salakan ..... 54
Gambar 9	Histogram Tes Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas V SD Negeri 1 Salakan ..... 55
Gambar 10	68
Gambar 11	69
Gambar 12	70
Gambar 13	71
Gambar 14	74
Gambar 15	78
Gambar 16	78
Gambar 17	79
Gambar 18	79
Gambar 19	80
Gambar 20	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....
Lampiran 2	Kartu Bimbingan Skripsi.....
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian .....
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....
Lampiran 5	Daftar Peserta Didik .....
Lampiran 6	Daftar Peserta Didik .....
Lampiran 7	Alat Ukur Meteran 50 Meter dan Stopwatch .....
Lampiran 8	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....
Lampiran 9	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....
Lampiran 10	Daftar Testor TKJI .....
Lampiran 11	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....
Lampiran 12	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....
Lampiran 13	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Aktivitas olah dan gerak fisik berkaitan erat didalam kehidupan seorang manusia. Oleh karenanya, setiap manusia alangkah baiknya melakukan aktivitas fisik dan jasmani yang mana dapat memberikan beragam manfaat yang baik untuk tubuh. Salah satu manfaatnya yaitu olahraga membuat tubuh manusia terasa ringan dan bugar untuk melaksanakan aktivitas dan kegiatan sehari-harinya, tentunya apabila olahraga dilakukan secara tepat, terjadwal dan tidak berlebihan (*overuse*). Adapun keuntungan dengan melakukan aktivitas jasmani bagi kesegaran tubuh, menurut Suharjana (2021, p. 57) dengan melakukan aktivitas berolahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan dapat meningkatkan kesegaran kardiorespirasi. Aktivitas berolahraga merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan, pun demikian di dalam dunia pendidikan. Dalam pendidikan berbagai jenjang dan dalam pendidikan dasar khususnya, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dijadikan sebagai salah satu mata pelajaran utama di sekolah. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan dapat menjadi wadah bagi peserta didik untuk menyalurkan keterampilan psikomotor dan sarana eksplorasi peserta didik di dalam bidang olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan satuan pendidikan sebagai suatu proses kehidupan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting karena memberikan kesempatan peserta didik untuk terlibat langsung dalam kegiatan belajar melalui

aktivitas jasmani, permainan gerak, dan berolahraga yang dilakukan secara terencana dan terarah. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sebagai mata pelajaran yang menitikberatkan pada ranah psikomotor, tetapi tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif.

Kesegaran jasmani secara sederhana berarti kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Suharjana, 2021, p. 53). Kesegaran jasmani yang berada dalam diri peserta didik merupakan aspek penting yang harus ditumbuh kembangkan dan dipertahankan. Dengan adanya tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, maka sangatlah diperlukan saat pembelajaran di sekolah dan di luar jam sekolah. Suharjana (2021, p. 1) berpendapat bahwa dengan kondisi fisik yang baik, peserta didik dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama daripada peserta didik yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Peserta didik dapat mempertahankan kesegaran jasmaninya dengan berolahraga secara teratur dan tubuh memperoleh asupan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan cukup. Dengan demikian, peserta didik akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, dapat berpikir

dengan baik dan memiliki asupan tenaga yang siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran di sekolah dengan semangat.

Peserta didik yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya mempengaruhi kualitas fisik jasmani saja, tetapi juga mempengaruhi kempampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berfikir, minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didik. Semakin baik kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik maka semakin mudah pula menerima pelajaran dalam kegiatan belajar mengajar. Oleh karenanya pemeliharaan dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik harus tetap diupayakan melalui aktivitas belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2009, p. 3). Menurut Husdarta (2009, p. 10) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mencakup kegiatan yang mendorong kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak itu sendiri. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bisa diartikan menjadi suatu proses pembelajaran melalui aktivitas kegiatan jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan keterampilan motorik. Tingkat kesegaran peserta didik perlu diketahui karena kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting bagi peserta didik Sekolah Dasar (SD). Peserta didik dilatih dan dibiasakan sedini mungkin agar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, dan kurang bersemangat,

baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai. Kesegaran jasmani peserta didik tentu juga akan berpengaruh terhadap hasil belajar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Selain itu, tingkat kesegaran peserta didik perlu diketahui oleh guru PJOK agar guru nantinya mampu merencanakan dan menentukan jenis materi olahraga yang tepat bagi peserta didik sesuai dengan kesegaran jasmaninya.

Untuk menanamkan pemahaman peserta didik di sekolah tentang kesegaran jasmani merupakan salah satu peranan guru, terkhusus bagi guru PJOK di SD. Dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya menjelaskan tentang teorinya saja, namun dalam melakukan praktikum langsung dilapangan seperti aktivitas fisik jasmani untuk menumbuh kembangkan kesegaran jasmani si peserta didik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya letak geografis, program pembinaan olahraga di luar jam sekolah, dan pola istirahat. Berolahraga bagi anak juga sangatlah penting. Badan kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan anak usia 5 tahun sampai 17 tahun untuk berolahraga setidaknya 60 menit setiap harinya. Kurangnya aktivitas pada anak juga dapat menurunkan sistem kekebalan imunitas tubuh, tentu masalah ini juga dapat menyebabkan kebiasaan kurang aktif bergerak pada anak hingga remaja ke dewasa nantinya. Apabila hal ini dibiarkan maka berbagai penyakit kronis yang mengintai seperti obesitas, penyakit jantung konorer dan diabetes bisa terjadi sejak usia dini. Dengan berolahraga anak menjadi lebih ceria, disamping itu olahraga juga

bermanfaat untuk melatih konsentrasi peserta didik. Olahraga sedari dini juga dapat membentuk karakter peserta didik diantaranya disiplin, percaya diri, pantang menyerah, dan berjiwa sportif yang akan menjadi bekal yang baik untuk peserta didik mempersiapkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

SD Negeri 1 Salakan di Kapanewon Banguntapan sendiri memiliki letak geografis dataran rendah, yang mana kebanyakan peserta didik bertempat tinggal di sekitar daerah sekolah. Hal ini membuat peserta didik memiliki akses berangkat ke sekolah dengan cukup mudah. Walaupun juga ada sebagian peserta didik yang berjalan kaki dan bersepeda, namun dimasa serba ada seperti sekarang banyak dari orang tua peserta didik yang mengantar dan menjemput anaknya ketika ke sekolah. Hal ini membuat sedikit kurang bergerak aktivitas jasmani peserta didiknya. Kendala pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang ditemui di SD Negeri 1 Salakan diantaranya kurangnya antusisme dan semangat peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjas secara keseluruhan jam. Terdapat juga dimana ketika siswa berolahraga, beberapa peserta didik yang mudah mengalami lelah, beralasan kondisi tubuh terasa sakit, beralasan merasakan panas dari matahari, dan tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran.

Sementara itu, berdasarkan pengalaman bekerja sebagai pegawai tidak tetap (PTT), observasi dan wawancara dengan guru PJOK SD Negeri 1 Salakan, memperoleh data beberapa permasalahan yang sama. permasalahan pertama yaitu aktivitas gerak peserta didik selama proses belajar mengajar dan di rumah yang masih kurang. Hal ini dapat dibuktikan dengan sebagian besar dari peserta didik masih kecanduan bermain ponsel yang membuat peserta didik menjadi malas

melakukan aktivitas dan juga sebagian besar orang tua peserta didik yang mengantar puteranya ke sekolah dengan menggunakan sepeda motor atau dengan ojek online, sehingga tentu membuat aktivitas gerak peserta didik berkurang. Permasalahan yang kedua yaitu kurangnya perhatian guru PJOK terhadap kesegaran jasmani peserta didiknya. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah dilakukan, guru belum mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya. Permasalahan yang ketiga yaitu belum pernah diadakannya tes kesegaran jasmani untuk peserta didik di sekolah khususnya di kelas IV dan V. Serta permasalahan yang terakhir yaitu belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul.

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik perlu diketahui karena kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi peserta didik SD, peserta didik diberikan binaan dan dilatih semenjak dini supaya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas dari sekolah tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas ataupun di luar kelas sampai kegiatan belajar mengajar selesai. Kesegaran jasmani peserta didik juga akan berpengaruh terhadap hasil belajar di dalam mata pelajaran PJOK. Selain itu juga, tingkat kesegaran jasmani peserta didik perlu diketahui oleh guru PJOK agar nantinya guru dapat menentukan jenis olahraga yang tepat bagi peserta didiknya sesuai dengan tingkat kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD di dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan Kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya aktivitas gerak peserta didik dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah dan aktivitas di rumah sehari-harinya.
2. Belum pernah diadakannya tes kesegaran jasmani untuk peserta didik kelas IV dan kelas V pada tahun ajaran 2023/2024.
3. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul.
4. Teridentifikasi masih ada beberapa siswa terutama peserta didik putri kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan yang mudah mengalami kelelahan, kurang bersemangat, serta faktor feminim dari peserta didik Perempuan ketika mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

## **C. Batasan Masalah**

Semua masalah yang teridentifikasi di atas tentu tidak dapat dipecahkan dalam penelitian ini. Mengingat keterbatasan kepada peneliti, dari aspek waktu,

tenaga, biaya, serta pengetahuan, maka batasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu “Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian yang dilaksanakan nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kegiatan pembelajaran kedepannya, adapun manfaat yang akan didapatkan diantaranya adalah sebagai berikut:

##### 1. Secara Praktis

- a. Sebagai gambaran dan pengetahuan olahraga kesehatan yang dapat digunakan untuk bahan informasi untuk guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

- b. Sebagai bahan kajian dalam upaya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD.
- c. Sebagai tambahan pengetahuan dalam bidang kesehatan, terutama kesehatan di sekolah dan masyarakat.

## 2. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD usia 10-12 tahun.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan referensi bagi penelitian sejenis selanjutnya di SD Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

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

Kesegaran jasmani secara sederhana berarti kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Suharjana, 2021, p. 53). Kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan

kesanggupan tubuh untuk melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan dapat berpikir secara optimal dan berprestasi jika memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan mempengaruhi kesiapan fisik dan mental untuk dapat menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa sekolah, siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kegiatan belajarnya dengan lancar (Kemendiknas, 2010, p. 1). Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi segala bidang kehidupan manusia. Olahragawan menumbuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, pegawai mengembangkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian pula para siswa memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

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

Kesegaran jasmani menurut Krissanthy (2020, p. 78) mempunyai fungsi untuk melaksanakan kemampuan bekerja bagi setiap orang, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

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

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

### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Istilah kesegaran jasmani dijelaskan secara tegas dan dapat dinyatakan bahwa kesegaran jasmani memiliki peran yang penting dalam kegiatan sehari-hari, sehingga semua orang sangat memerlukannya. Oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, atau setidaknya melakukan kegiatan olahraga yang teratur guna menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani. Muhajir (2013, p. 165)

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua kelompok yaitu komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan kelompok komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan merupakan komponen yang sudah ada sejak lahir dan proses peningkatan lebih lama dibanding dari kelompok komponen keterampilan, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor genetik bawaan dari orang tua. Komponen yang termasuk dalam kesehatan adalah:

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

Sedangkan komponen yang berkaitan dengan keterampilan merupakan komponen yang proses peningkatannya akan cepat apabila dilatih secara intens.

Banyak komponen keterampilan tercantum dan digunakan sebagai komponen yang menunjang prestasi. Komponen yang termasuk dalam keterampilan, yaitu:

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

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

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

- a) Kekuatan otot

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

- b) Daya tahan otot

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

c) Kemampuan aerobik

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

d) Fleksibilitas

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

2) Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan performa adalah:

a) Koordinasi

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

b) Agilitas

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

c) Kecepatan

Perbandingan antara jarak dan waktu bergerak dalam waktu yang singkat.

d) Power

Kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.

e) Keseimbangan

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

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

1) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga meliputi:

a) Kelincahan

b) Keseimbangan

c) Koordinasi

d) *Power*

e) Waktu reaksi

2) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan meliputi:

a) Daya tahan aerobik

b) Komposisi tubuh

c) Kelentukan

d) Kekuatan otot

e) Daya tahan otot

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008, pp. 60-62) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health realated fitness*) meliputi:

- 1) Daya tahan jantung dan paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas system jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap satu beban dalam jangka waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban pada sendi tubuh.
- 4) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak sendi seluas luasnya pada sendi tubuh.
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya.

- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang di perlukan untuk memberikan respon kintek setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan
- 3) Daya ledak (*explosive power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara ekslusif.
- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh melakukan perubahan arah secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan.
- 5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- 6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk melakukan gerakan sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- 7) Kordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan tepat, cermat dan efisien.

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

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

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

1) Hereditas

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

2) Jenis Kelamin

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

### 3) Latihan

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

### 4) Usia

Usia seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dimana kesegaran jasmani dapat meningkat dan mencapai kesegaran jasmani yang maksimal sampai pada usia 25-30 tahun. Setelah mencapai usia tersebut, kesegaran jasmani seseorang dapat menurun hingga 8% sampai 10% tiap dekade. Setiap individu akan mengalami penurunan yang berbeda yang dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan. Semakin tinggi aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka penurunan kesegaran jasmani yang kan terjadi dapat diperlambat hingga setengahnya.

### 5) Aktivitas

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

## 6) Asupan gizi

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

## 7) Gaya hidup

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

## 8) Kesehatan

Kesehatan seseorang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, hal ini dikarenakan kesehatan seseorang akan mempengaruhi aktivitas-aktivitas fisik yang akan dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Roji (2016, p. 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: (1) Masalah kesehatan, seperti kondisi Kesehatan, penyakit menular dan kronis. (2) Masalah gizi, seperti kekurangan protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai berolahraga, frekuensi latihan mingguan

dan intensitas latihan, serta volume Latihan. (4) Masalah dengan faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan. Pendapat Henjilito (2019, p. 46) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur di mana kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Maka hal itu akan terjadi penurunan kapasitas fungsional seluruh tubuh, sekitar 0,81% per tahun, namun jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi menjadi setengah.
- 2) Jenis kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki skor yang jauh lebih tinggi.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

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

- 1) Umur

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

## 2) Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kesegaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

## 3) Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

## 4) Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

## 5) Aktivitas Fisik

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat bagi tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kesegaran jasmani.

## 6) Obesitas

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

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

#### **d. Manfaat Kesegaran Jasmani**

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

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

- 1) Kelompok yang berhubungan dengan pekerjaan seperti:
  - a) Bagi atlet guna meningkatkan prestasi.
  - b) Bagi karyawan guna meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
  - c) Bagi pelajar dan mahasiswa bermanfaat untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Kelompok yang berhubungan dengan keadaan seperti:
  - a) Bagi penyandang disabilitas yang digunakan untuk rehabilitasi.
  - b) Bagi Ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandungnya dan mempersiapkan kondisi fisiknya saat melahirkan.

- 3) Kelompok yang dihubungkan dengan usia yaitu:
- Bagi anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
  - Bagi orang tua adalah menjaga kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

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

1) Fisiologis

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

2) Psikologis

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

3) Sosial

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

4) Budaya atau Kultur

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

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

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

#### **e. Jenis-Jenis Tes Kesegaran Jasmani**

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

*test, multistage test, dan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).*

1) *Cooper test*

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

2) *Harvard step test*

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

3) *Multistage test*

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

4) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang indonesia. TKJI menjadi tolak ukur untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang yang meliputi 5 butir tes dengan bimbingan TKJI gerakan lari cepat, gantung angkat tubuh untuk

putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, lari jarak menengah, dan loncat tegak. TKJI dikategorikan menjadi 4 kelompok umur, yaitu: umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Alat: stopwatch, meteran, kapur tulis dan bendera start.

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

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes TKJI jenjang SD dengan usia 10-12 tahun karena penelitian ini akan menguji siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan. Penulis ingin menggunakan tes TKJI dengan alasan dianggap lebih lengkap serta untuk mengukur berbagai aspek dan komponen kesegaran jasmani. TKJI banyak digunakan karena instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang telah dibakukan. Oleh karena itu instrumen/alat yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran/kesegaran jasmani sebaiknya menggunakan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah buku petunjuk tes yang disusun oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

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

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

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

## **2. Karakteristik Peserta Didik SD**

Karakteristik adalah ciri, sifat, dan perilaku dari seseorang yang membedakan seseorang dengan orang lainnya. Setiap manusia memiliki karakteristik yang melekat pada dirinya termasuk peserta didik SD. Dalam lingkungan sekolah, guru sebaiknya memahami karakter peserta didiknya. Hal ini dilakukan agar guru dapat memetakan kondisi peserta didik sesuai dengan karakternya, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anak dan memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik (Meriyati, 2015, p. 7).

Menurut Sabani (2019, p. 93) karakteristik peserta didik SD dibagi menjadi dua fase yaitu masa kelas rendah dan masa kelas tinggi. Adapun karakteristik tersebut yaitu:

a. Masa kelas rendah SD yaitu kelas 1, kelas 2, dan kelas 3

1) Karakteristik umum

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

2) Karakteristik kecerdasan

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

3) Karakteristik sosial

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

4) Kegiatan gerak yang dilakukan

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

b. Masa kelas tinggi SD yaitu kelas 4, kelas 5 dan kelas 6

### 1) Karakteristik umum

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

### 2) Karakteristik kecerdasan

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

### 3) Karakteristik sosial

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

### 4) Kegiatan gerak yang dilakukan

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

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

menampilkan suatu kegiatan yang lebih tinggi dan mampu mengekspresikan kegiatan yang dilakukan.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Kusuma Himawan (2023) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo Di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan Di Daerah Dataran Rendah Di Kabupaten Bantul”. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik tes pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi tahun 2010 (Kemendiknas) untuk anak umur 10-12 tahun. Penelitian tersebut dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo Di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan Di Daerah Dataran Rendah Di Kabupaten Bantul. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri D l i n g o dan SD Negeri Gumulan. Jumlah subjek yang digunakan adalah 48 siswa, yang terdiri dari 20 siswa SD Negeri 1 Dlingo (15 putra dan 5 putri) dan 28 siswa SD Negeri Gumulan (15 putra dan 13 putri). Data yang dikumpulkan dari setiap item tes adalah data kasar dari hasil setiap item tes diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap item tes dengan menggunakan tabel

penilaian Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi memperoleh rata-rata sebesar 12,05 dengan kategori kurang dengan rincian yaitu terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 5% (1 siswa) berkategori baik, 20% (4 siswa) berkategori sedang, 65% (13 siswa) berkategori kurang, dan 10% (2 siswa) berkategori kurang sekali. Sementara itu, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah memperoleh rata-rata sebesar 10,7 dengan kategori kurang dengan rincian yaitu terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 0% (0 siswa) berkategori baik, 7% (2 siswa) berkategori sedang, 61% (17 siswa) berkategori kurang dan 32% (9 siswa) berkategori kurang sekali. Berdasarkan rincian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo memiliki nilai rata-rata sebesar 12,05 dengan kategori kurang dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan memiliki nilai rata-rata sebesar 10,7 dengan kategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bima Andiansyah (2016) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan sebanyak 65 siswa. Instrumen penelitian dengan TKJI usia 10-12

tahun, terdiri dari 5 item tes, meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Validitas tes putra 0,950 dan putri 0,923, sedangkan reliabilitas untuk putra 0,960 dan putri 0,804. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori “sedang” sebanyak 59 siswa atau sebesar 62,10%; kategori “kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. (2) Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Solih (2019) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara”. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Karangsari dengan sampel yang berjumlah 70 siswa dengan

usia 10-12 tahun. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis statistik deskriptif dengan prosentase. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 22,91% (16 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 51,43% (36 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 24,35% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari berada pada kategori “Kurang”.

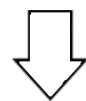
### **C. Kerangka Berpikir**

PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang menjadi wadah bagi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani yang berada pada diri siswa merupakan aspek penting yang harus dipertahankan bahkan dikembangkan. Kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat, terutama bagi yang melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Menurut pendapat dari Arifin (2018, p. 27) menyebutkan bahwa derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil pekerjaannya akan lebih

produktif jika kesegaran jasmaninya meningkat. Peningkatan kesegaran jasmani salah satunya dapat dilakukan dengan aktivitas fisik, Seperti rutin berolahraga dalam satu minggu melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit disetiap harinya, mengikuti kegiatan pembinaan olahraga di luar jam sekolah seperti sekolah sepak bola (SSB), pembinaan olahraga bola voli, perguruan pencak silat, ataupun klub bulutangkis. Akan tetapi peserta didik SD masih banyak yang belum mengetahui mengenai pentingnya kesegaran jasmani. Untuk menanamkan pentingnya kesegaran jasmani dikalangan siswa merupakan salah satu tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Namun sayangnya, sempatnya pembelajaran *online* yang dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19 membuat guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kesulitan untuk memantau kesegaran jasmani siswa. Pembelajaran PJOK hanya dilakukan dengan memberikan materi secara daring. Hal ini menyebabkan siswa kurang melakukan kegiatan praktikum olahraga secara langsung. Selain itu, guru PJOK belum mengetahui tingkat kesegaran siswa dan belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Salakan. Hal tersebut tentunya cukup disayangkan, karena kesegaran jasmani tentu juga akan berpengaruh pada hasil belajar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari informasi tersebut, maka perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan dengan melakukan tes kesegaran jasmani.

Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri 1  
Salakan



Tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)



Diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV  
dan V SD Negeri 1 Salakan

**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain dari penelitian ini berkaitan dengan sebuah metode yang terkait dengan bagaimana data dan informasi yang dibutuhkan didalam penelitian tersebut dapat diperoleh. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran ataupun kenyataan yang sebenarnya dan kenyataan yang ada dari keadaan objek penelitian yang didukung dengan data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dengan tes dan pengukuran (Sugiyono, 2017: 147).

Metode survei diaplikasikan di dalam penelitian ini dikarenakan hanya menggambarkan objek dan subjek yang terbatas. Objek di dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul. Selanjutnya instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data dalam penelitian yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani adalah buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.

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

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Salakan yang berada di wilayah administrasi Kalurahan Potorono Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun tes pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2023. Penelitian ini dilaksanakan bertempat di lapangan sepak bola Kalurahan Potorono, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Sukardi (2010, p. 53) populasi merupakan semua makhluk hidup, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini yakni seluruh peserta didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan.

**Tabel 1. Populasi dan Sampel Peserta didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan**

No	Kelas	Laki laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas IV	9	11	20
2	Kelas V	12	14	26
Jumlah		21	25	46 Peserta Didik

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data (Sukardi, 2010: 54). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan jumlah yang sama dengan dengan populasi (Sugiyono, pp. 2013: 124). Penelitian ini dilakukan secara *total sampling* dengan menggunakan seluruh jumlah populasi. Penggunaan *total sampling* dikarenakan populasinya kurang dari 100 sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini total sampling sebanyak 46 siswa.

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

Menurut Sugiyono (2017, p. 38) Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Dengan memperhatikan pendapat di atas definisi kesegaran jasmani yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan diukur dengan TKJI dari Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 3) yang terdiri dari lari dari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dengan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang berikutnya.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015, p. 102). Instrumen yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani yang telah diperbarui pada tahun 2010. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari *sprint* 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Nilai validitas dan reliabilitas untuk masing-masing instrumen tes yang digunakan adalah:

1. Validitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun:

- a) Kategori putera adalah 0.884 – (Aitken)
- b) Kategori putri adalah 0.897 – (Aitken)

2. Reliabilitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun:

- a) Kategori putera adalah 0.911
- b) Kategori puteri adalah 0.942

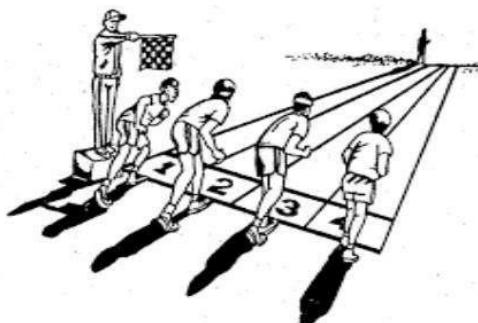
Validitas merupakan derajat yang menunjukkan di mana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, pp. 2010: 122). Pengertian reliabilitas menurut Sukardi (2010, p. 127) adalah tingkat konsistensi atau keajegan yang dimiliki suatu tes dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk penjelasan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

Untuk tes kesegaran jasmani:

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

1. Tes lari cepat 40 meter

**Gambar 2. Tes Lari Cepat 40 Meter**



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 7)

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Peluit

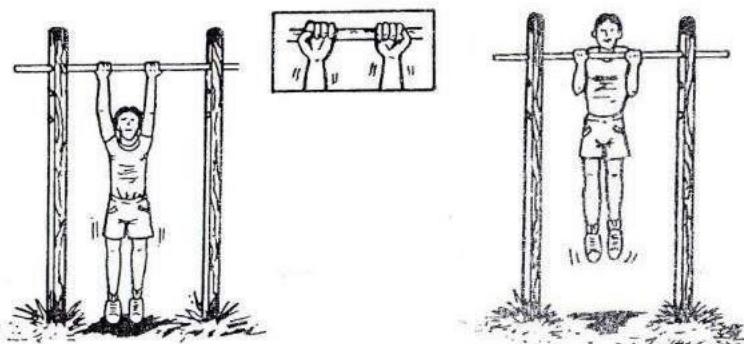
- 3) Stopwatch
- 4) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

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

2. Tes gantung siku tekuk

**Gambar 3. Gantung siku tekuk**



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 9)

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai yang rata
- 2) Palang tunggal yang bidapat diatur ketinggiannya

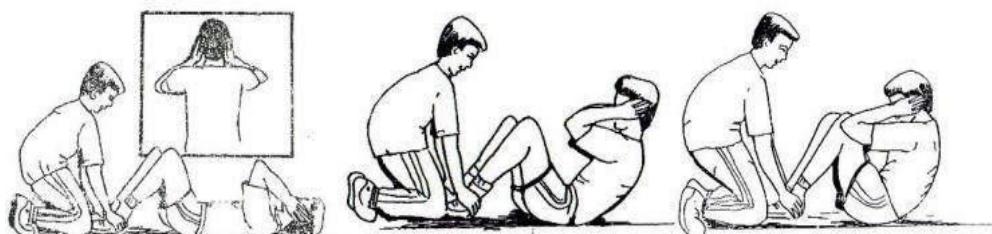
- 3) Stopwatch
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

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

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

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



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 11)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas

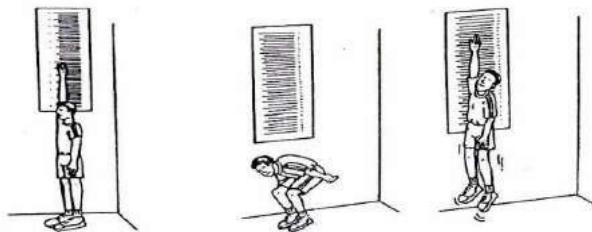
- 1) Alas/tikar/matras
- 2) Peluit
- 3) Stopwatch
- 4) Formulir tes dan alat tulis

### c. Pelaksanaan

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

#### 4. Tes loncat tegak (*vertical jump*)

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



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 14)

### a. Tujuan

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

### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai yang rata
- 2) Papan skala pada dinding dari angka 0-200 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus

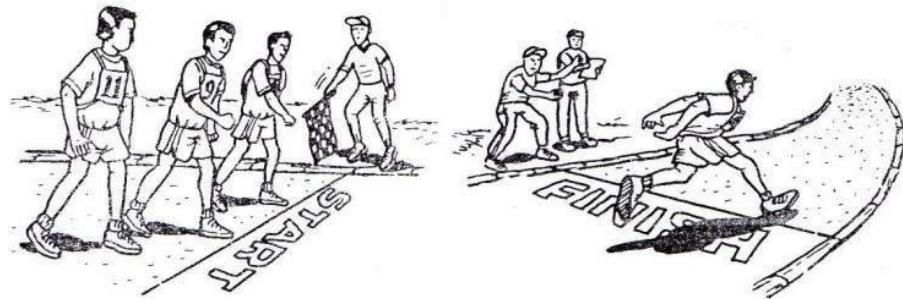
5) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Peserta berdiri pada posisi awal berdiri tegak dengan salah satu lengan lurus ke atas dan telapak tangan menyentuh papan skala, angka yang di sentuh pada posisi ini disebut angka raihan. Kemudian peserta memberi kapur pada jari yang digunakan untuk menyentuh papan skala, lalu peserta melakukan awalan dengan setengah jongkok kemudian melompat dan menyentuhkan jarinya ke papan skala. Angka yang tersentuh merupakan angka jangkauan. Lompatan dilakukan sebanyak 3 kali dan dipilih raihan tertinggi, angka perolehan testi merupakan angka jangkauan dikurangi raihan.

5. Tes lari 600 meter

**Gambar 6. Tes Lari 600 Meter**



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 17)

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari yang rata
- 2) Peluit
- 3) *Stopwatch*
- 4) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

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

**F. Teknik analisis data**

Data yang dikumpulkan dari setiap item tes adalah data kasar dari hasil setiap item tes diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap item tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Lihat tabel 1 dan 2.

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

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

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

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

Sumber: (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010, p. 24)

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

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

Sumber: (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010, p. 24)

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

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

Sumber: (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010, p. 25)

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

Rumus yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

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

$\Sigma$  total : Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian.

Sumber: Sugiyono (2015, p. 212)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan**

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani peserta didik dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Kemudian data disusun dalam data frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Dalam penelitian ini data yang diambil berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percentase</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	2	4%
Kurang	13	28%
Kurang Sekali	31	68%
<b>Jumlah</b>	<b>46</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan, adalah terdapat 31 peserta didik (68%) dalam kategori kurang sekali, 13 peserta didik (28%) dalam kategori kurang, 2 peserta didik (4%) dalam kategori sedang, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 9,6. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang dan kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan secara keseluruhan masih kurang sekali.

Berikut tampilan gambar histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan:

**Gambar 7. Histogram tingkat kesegaran jasmani keseluruhan peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan**



## **2. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD**

### **Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan**

Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Salakan**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	0	0%
Kurang	7	35%
Kurang Sekali	13	65%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan adalah terdapat 13 peserta didik (65%) dalam kategori kurang sekali, 7 peserta didik (35%) dalam kategori kurang, 0 peserta didik (0%) dalam kategori sedang, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 9,5. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang dan kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan secara keseluruhan masih kurang sekali.

Berikut tampilan gambar histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan:

**Gambar 8. Histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD**

**Negeri 1 Salakan**



**3. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD**

**Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan**

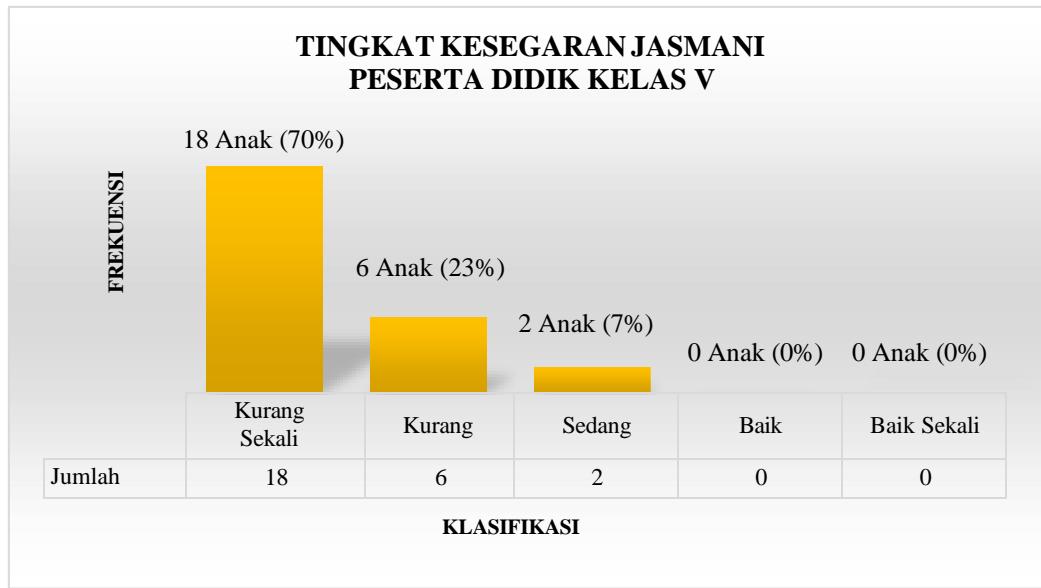
**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Salakan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	2	7%
Kurang	6	23%
Kurang Sekali	18	70%
<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan, adalah terdapat 18 peserta didik (70%) dalam kategori kurang sekali, 6 peserta didik (23%) dalam kategori kurang, 2 peserta didik (7%) dalam kategori sedang, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 9,7. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang dan kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan secara keseluruhan masih kurang sekali.

Berikut tampilan gambar histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan:

**Gambar 9. Histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan**



## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan yang dilakukan dengan

pengumpulan data melalui beberapa item tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, yakni lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Kelima jenis tes inilah yang diterapkan dalam pelaksanaan pengambilan data kepada peserta didik. Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik nantinya dikumpulkan dan diolah dengan teknik analisis deskriptif dengan rumus yang terdapat pada penjelasan bab sebelumnya.

Adapun pembahasan dari setiap kategori yang dicapai dari keseluruhan peserta didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Peserta didik yang berkategori “Sedang”

Subjek yang berjumlah 46 peserta didik terdapat 2 peserta didik yang berkategori “Sedang”. Meskipun dari kelima item tes yang diberikan peserta didik tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada beberapa hasil item tes yang cukup tinggi, terutama dari item tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, dan baring duduk 30 detik. Sebenarnya hasil ini bisa lebih baik apabila dalam melakukan tes kesegaran jasmani peserta didik lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes.

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

b. Peserta didik yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 46 peserta didik, terdapat 13 peserta didik yang

berkategori “Kurang”. Dari hasil kelima macam tes TKJI yang diberikan, Sebagian besar peserta didik mendapatkan hasil yang relatif sama. Skor baku kategori “Kurang” adalah 10-13, apabila peserta didik dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

c. Peserta didik yang berkategori “Kurang Sekali”

Dari subjek yang berjumlah 46 siswa terdapat 31 peserta didik yang berkategori “Kurang Sekali”. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 600 meter dan juga gantung siku tekuk. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang peserta didik tersebut mempunyai kesegaran yang kurang baik dan kurang memahami petunjuk tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jadi dari keseluruhan peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan rata-rata tingkat kesegaran jasmaninya masih berkategori kurang sekali.

Adapun pembahasan dari setiap kategori yang dicapai dari masing-masing siswa kelas IV SD Negeri 1 Salakan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Peserta didik yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 20 peserta didik terdapat 7 peserta didik yang berkategori “Kurang”. Dari hasil kelima macam item tes TKJI yang diberikan hampir semua peserta didik mendapat skor yang relatif hampir sama, baik itu dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

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

b. Peserta didik yang berkategori “Kurang Sekali”

Dari subjek yang berjumlah 20 peserta didik sebagian besar merupakan yang berkategori “Kurang Sekali” yaitu 13 peserta didik. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 600 meter dan gantung siku tekuk. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang peserta didik tersebut mempunyai kesegaran yang kurang baik dan kurang memahami petunjuk tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jadi dari keseluruhan peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmaninya berkategori kurang dan kurang sekali.

Adapun pembahasan dari setiap kategori yang dicapai dari masing-masing peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Peserta didik yang berkategori “Sedang”

Subjek yang berjumlah 26 peserta didik terdapat 2 siswa yang berkategori “Sedang”. Meskipun dari kelima item tes yang diberikan peserta didik tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada beberapa hasil item tes yang cukup tinggi, terutama dari item tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, dan baring duduk 30 detik. Sebenarnya hasil ini bisa lebih baik apabila dalam melakukan tes kesegaran jasmani peserta didik lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes.

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

b. Peserta didik yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 26 siswa, terdapat 6 peserta didik yang berkategori “Kurang”. Dari hasil kelima macam tes TKJI yang diberikan, Sebagian besar peserta didik mendapatkan hasil yang relatif sama. Skor baku kategori “Kurang” adalah 10-13, apabila peserta didik dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

c. Peserta didik yang berkategori “Kurang Sekali”

Dari subjek yang berjumlah 26 peserta didik terdapat 18 peserta didik yang berkategori “Kurang Sekali”. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 600 meter dan juga gantung siku tekuk. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang peserta didik tersebut mempunyai kesegaran yang kurang baik dan kurang memahami petunjuk tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jadi dari keseluruhan peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan rata-rata tingkat kesegaran jasmaninya masih berkategori kurang sekali.

Berhubung dari hasil masing-masing item tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tidak ada satupun item tes yang berkategori “Baik Sekali” dan juga “Baik”, baik itu dari peserta didik kelas IV dan V akan tetapi terdapat 2 peserta

didik putra berkategori kesegaran jasmaninya “Sedang”, sedangkan kebanyakan peserta didik memperoleh kategori kesegaran jasmani yang “Kurang” dan “Kurang Sekali”. Dari hasil keseluruhan peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan dapat dikatakan kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Salakan dengan hasil berkategori kurang dan kurang sekali dengan rata-rata nilai 9.6. tingkat kesegaran jasmani di kelas IV dengan rata-rata 9.5 dan tingkat kesegaran jasmani kelas V dengan rata-rata 9.7.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 46 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 4% (2 peserta didik) berkategori sedang, 13% (28 peserta didik) berkategori kurang, dan 68% (31 peserta didik) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 20 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 0% (0 peserta didik) berkategori sedang, 35% (7 peserta didik) berkategori kurang dan 65% (13 peserta didik) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 26 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 7% (2 peserta didik) berkategori sedang, 23% (6 peserta didik) berkategori kurang dan 70% (18 peserta didik) berkategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan demikian diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 1 Salakan, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas atas khususnya kelas IV dan kelas V, yaitu pembinaan

olahraga, guru olahraga, dan para peserta didik putra maupun putri:

- 1) Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi serta bahan kajian mengenai hasil Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas IV dan V khususnya di daerah Kapanewon Banguntapan.
- 2) Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana tingkat kesegaran jasmani setiap peserta didik sehingga dapat digunakan sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas jasmaninya, sedangkan bagi guru PJOK dapat dijadikan bahan evaluasi serta peningkatan mutu pembelajaran PJOK agar peserta didik dapat lebih maksimal lagi dalam kegiatan belajar mengajar.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan upaya sebaik mungkin, akan tetapi peneliti memandang masih ada keterbatasan dan juga kelemahan, diantaranya:

- 1) Sebaiknya mengetahui kondisi fisik dan psikis dari peserta didik terlebih dahulu apakah peserta didik didalam keadaan fisik yang baik atau tidak disaat akan melakukan tes.
- 2) Alat ukur meteran 50 meter dan stopwatch yang belum terkalibrasi, dikarenakan peneliti mendapatkan alat tersebut dalam kondisi yang baru.
- 3) Lintasan lari memiliki sudut atau membentuk persegi panjang lapangan sepakbola yang seharusnya lintasan lari berbentuk oval layaknya lintasan atletik.

- 4) Peserta didik yang belum mengetahui ketika akan dilakukan tes TKJI dan juga sudah mengalami kurang bergairah semangatnya dikarenakan sebelum tes melaksanakan upacara bendera dan apel pagi di hari senin sehingga sekiranya membuat antusias peserta didik dalam mengikuti tes kesegaran jasmani menjadi kurang maksimal.
- 5) Kurangnya perhatian serta pemahaman peserta didik dengan penjelasan butir item tes dari testor sehingga hasil tes yang didapatkan kurang maksimal.

#### **D. Saran**

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

- 1) Bagi Guru
  - a. Guru semestinya benar-benar mengawasi dan mengontrol kegiatan peserta didik yang berhubungan dengan kegiatan fisik di sekolah.
  - b. Perlu diadakannya tes TKJI secara berkala ketika mata Pelajaran PJOK sehingga guru dapat mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya untuk dapat merancang strategi pembelajaran yang mumpuni di sekolah.
- 2) Bagi Peserta Didik
  - a. Peserta didik diharapkan lebih serius dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran khususnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
  - b. Diharapkan peserta didik dapat mengupayakan dan meningkatkan

kesegaran jasmaninya dan meningkatkan motivasinya dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

### 3) Bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah diharapkan memperhatikan dan mengupayakan ada dan tersedianya sarana prasarana yang mendukung guna lancarnya pembelajaran terutama dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang ada di sekolah.
- b. Keberhasilan suatu pembelajaran menjadi perhatian bersama, terutama pihak sekolah yang harus selalu berusaha mengupayakan tercapainya kegiatan belajar mengajar yang sesuai dengan menggandeng seluruh lapisan yang ada di sekitar lingkungan sekolah.

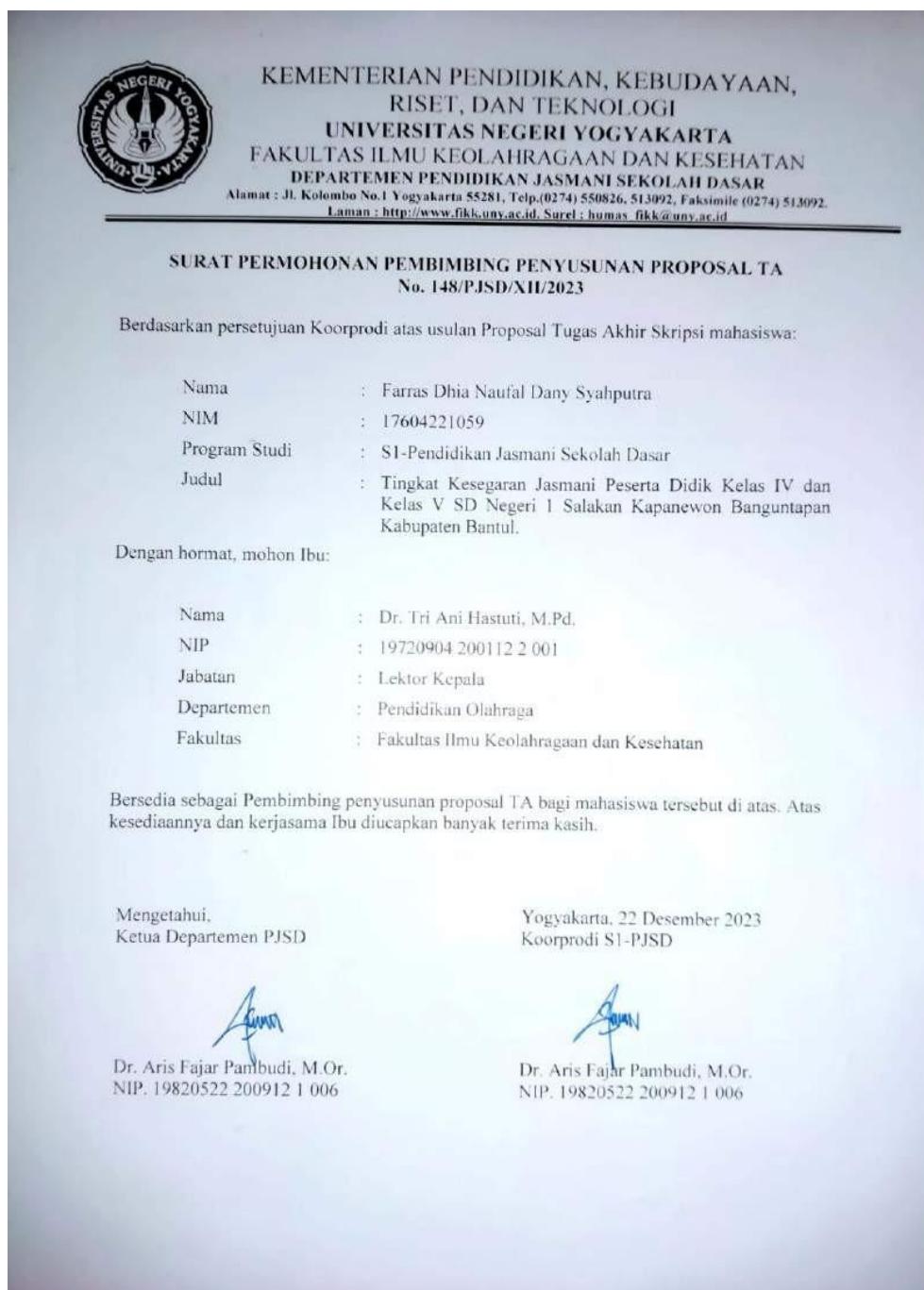
## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN tulungrejo 03 daerah dataran tinggi kecamatan Bumiaji kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performa Journal*, 2(1), 68-73.
- Agus, Apri & Sepriadi. (2021). *Manajemen kebugaran*. Padang: Sukabina press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education*, 1(1), 22-29.
- Darmawan, Ibnu. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal inspirasi pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Gumantan. A, Mahfud.I & Yuliandra. R. (2020). Pengembangan aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang kabupaten Kampar. *Jurnal penjakora*, 6(1), 42-49.
- Husdarta. (2009). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta. Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 3).
- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Krissanthy, F., Kurniawan, F. & Resita, C. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Litrasi Olahraga*, 1(1), 77-81.
- Lutan, Rusli. (2001). *Pendidikan kesegaran jasmani orientasi pembinaan sepanjang hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Meilinda. (2017). Teori hereditas mendel: evolusi atau revolusi (kajian filsafat sains). *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 62-70.
- Meriyati. (2015). *Memahami karakteristik anak didik*. Bandar Lampung: Fakta press IAIN raden intan Lampung.
- Muhajir. (2013). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

- Himawan, D. K. (2023). "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo Di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan Di Daerah Dataran Rendah Di Kabupaten Bantul". Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar. *Dikdaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar. *Dikdaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Shomoro, D & Mondal. (2014). Comparative relationship of selected. physical fitness variables among different. college. *International journal of physical education, fitness and sports*, 3(1), 07-14.
- Sugiyono. (2013). Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2021). *Kajian teoritis dan praktis olahraga untuk kebugaran kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukardi. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: PT Bumi aksara.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP budi utomo. *Jp. Jok (Jurnal pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan)*, 1(2), 1-13.

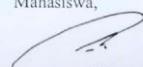
# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



Gambar 10. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

 <p style="font-size: 10pt; margin: 0;"> <b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b>  <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>  <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b>  <b>PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA</b>          Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.          Laman : <a href="http://www.fikk.uny.ac.id">http://www.fikk.uny.ac.id</a>. Surel : humas_fikk@uny.ac.id       </p>																																																											
<b>FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA</b>																																																											
Nama Mahasiswa	Faras Oria Naufal Dany Syahputra																																																										
Dosen Pembimbing	Dr. Tri Ani Hastuti, M. Pd.																																																										
NIM	17604221059																																																										
Program Studi	PJSD Penjas S1																																																										
Judul TA	Tingkat Kesejahteraan Jasmani peserta Didik kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul.																																																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>No.</th> <th>Hari/Tanggal</th> <th>Materi Bimbingan</th> <th>Hasil/Saran Bimbingan</th> <th>Paraf Dosen Pembimbing</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>30 Agt 2023</td> <td>Proposal - Profisi</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>11 Sept 2023</td> <td>Profisi - Bab I - Gaji</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>10 Nov 2023</td> <td>Tambahan Bab I - Teori</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>17 Nov 2023</td> <td>Bab II - III -</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>24 Nov 2023</td> <td>Persiapan awal / Bab IV</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>12 Des 2023</td> <td>Bab IV - Profisi</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>18 Des 2023</td> <td>Bab IV - Profisi</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>15 Des 2023</td> <td>IV - V - Gaji</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>27 Des 2023</td> <td>Profisi akhir</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>10.</td> <td>28 Des 2023</td> <td>Acc wira.</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>					No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing	1.	30 Agt 2023	Proposal - Profisi		✓	2.	11 Sept 2023	Profisi - Bab I - Gaji		✓	3.	10 Nov 2023	Tambahan Bab I - Teori		✓	4.	17 Nov 2023	Bab II - III -		✓	5.	24 Nov 2023	Persiapan awal / Bab IV		✓	6.	12 Des 2023	Bab IV - Profisi		✓	7.	18 Des 2023	Bab IV - Profisi		✓	8.	15 Des 2023	IV - V - Gaji		✓	9.	27 Des 2023	Profisi akhir		✓	10.	28 Des 2023	Acc wira.		✓
No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing																																																							
1.	30 Agt 2023	Proposal - Profisi		✓																																																							
2.	11 Sept 2023	Profisi - Bab I - Gaji		✓																																																							
3.	10 Nov 2023	Tambahan Bab I - Teori		✓																																																							
4.	17 Nov 2023	Bab II - III -		✓																																																							
5.	24 Nov 2023	Persiapan awal / Bab IV		✓																																																							
6.	12 Des 2023	Bab IV - Profisi		✓																																																							
7.	18 Des 2023	Bab IV - Profisi		✓																																																							
8.	15 Des 2023	IV - V - Gaji		✓																																																							
9.	27 Des 2023	Profisi akhir		✓																																																							
10.	28 Des 2023	Acc wira.		✓																																																							
Yogyakarta, 22 - 12 - 2023 Mahasiswa,  faras oria naufal dany s NIM. 17604221059																																																											

Gambar 11. Kartu Bimbingan Skripsi

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/556/UN34.16/PT.01.04/2023 7 Desember 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Kepala SD Negeri 1 Salakan  
Potorono Banguntapan Bantul Jln. Salakan Potorono Banguntapan Bantul 55196**

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

Nama	:	Farras Dhia Naufal Dany Syahputra
NIM	:	17604221059
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Salakan Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	Senin, 11 Desember 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.

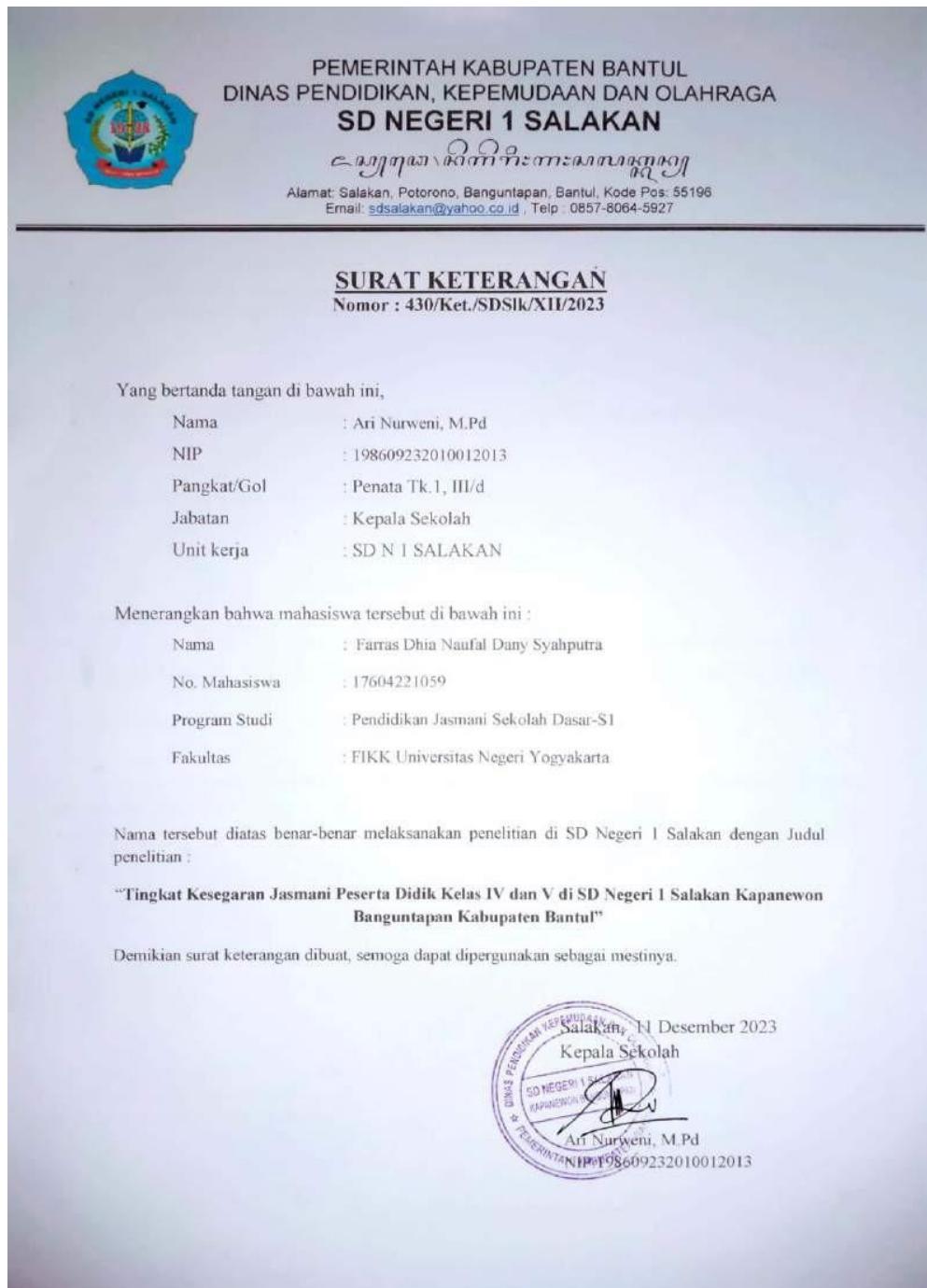
Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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



Gambar 12. Surat Izin Penelitian

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



Gambar 13. Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 5. Daftar Peserta Didik

**DAFTAR SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 SALAKAN**

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur
1	Alia Rahmah	P	10 Tahun
2	Alvaro Zeroun Firdausy	L	10 Tahun
3	Amiruddin Aziz	L	10 Tahun
4	Arka Lanu Pradipta	L	10 Tahun
5	Azia Flora Anindita	P	10 Tahun
6	Briola Anissya	P	11 Tahun
7	Calysta Azalia Nuraisha	P	10 Tahun
8	Fayyaza Aquina	P	10 Tahun
9	Fayza Alya Aninda Putri	P	11 Tahun
10	Febrian Nur Gahral	L	11 Tahun
11	Fuad Nur Hafiz	L	10 Tahun
12	Jeniva Putri Maharani	L	11 Tahun
13	Leandra Nova Widyaska	L	10 Tahun
14	Lutfie Sakhi Zaidan	L	11 Tahun
15	Mikeyla Pristiara	P	10 Tahun
16	Natasya Nur Aini	P	11 Tahun
17	Olivia Putri Anggraini	P	11 Tahun
18	Ranu Irawan	L	10 Tahun
19	Tiara Nadhifa Salsabila	P	10 Tahun
20	Valent Putra Anggara	L	11 Tahun

Tabel 8. Daftar Peserta Didik

Lampiran 6. Daftar Peserta Didik

**DAFTAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SALAKAN**

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur
1	Afan Maulana Bintar	L	11 Tahun
2	Ailsa Pramesti	P	11 Tahun
3	Akbar Ali Al Kautsar	L	12 Tahun
4	Anindya Avara Azizah	P	11 Tahun
5	Az Zahra Amira Nabila	P	11 Tahun
6	Bintang Firmansyah	L	12 Tahun
7	Brilian Eza Prasojo	L	11 Tahun
8	Devara Aulia Kusuma Dewi	P	11 Tahun
9	Dewi Kusuma Wardani	P	11 Tahun
10	Dinda Nur Hidayah	P	11 Tahun
11	Dyah Ayu Meysha Sari	P	11 Tahun
12	Elang Satria Dirgantara	L	11 Tahun
13	Fiola Dina Putri Pratiwi	P	11 Tahun
14	Gladiz Ayung Permatasari	P	12 Tahun
15	Lasma Ramadani	P	12 Tahun
16	Lofanee Azzumi Zalicha	P	10 Tahun
17	M. Ayada Rino Pratama	L	11 Tahun
18	M. Ridwan Ibnu Nasuha	L	12 Tahun
19	M. Rizki Khairusyifa	L	11 Tahun
20	Navia Alya Yasmin	P	11 Tahun
21	Pedro Ardana Dwi Putra	L	11 Tahun
22	Riana Rahma Tussaniyah	P	10 Tahun
23	Sufi Ahmad Nur Zaki	L	11 Tahun
24	Syakila Alvi Yatul Cakim	P	11 Tahun
25	Widana Adito Banuari	L	11 Tahun
26	Yoga Anas Arief Prasetya	L	12 Tahun

Tabel 9. Daftar Peserta Didik

Lampiran 7. Alat Ukur Meteran 50 meter dan Stopwatch



Gambar 14. Alat Ukur Meteran 50 Meter dan Stopwatch

Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

**Hasil TKJI Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Salakan**

NO	Lari 40 meter (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring Duduk 30 detik (kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Total Nilai	Ket.
1	10,15	1	7,5	2	14	3	20	1	4,16	1	8	KS
2	7,08	3	10,44	2	13	3	20	1	5,06	1	10	K
3	7,58	3	4,15	1	10	2	20	1	5,07	1	8	KS
4	7,92	2	9,06	2	16	3	25	2	4,06	1	10	K
5	10	1	1,36	1	16	3	10	1	4,5	1	7	KS
6	6,68	4	7,62	2	18	4	20	1	4,33	1	12	K
7	6,68	4	1,56	1	16	3	20	1	6,02	1	10	K
8	8,56	2	1,63	1	14	3	15	1	3,22	2	9	KS
9	10,62	1	6,37	2	16	3	15	1	5,06	1	8	KS
10	8,96	1	4,71	1	14	3	15	1	4,05	1	7	KS
11	6,89	4	3,75	1	13	3	15	1	4,04	1	10	K
12	8,58	2	2,75	1	16	3	30	2	4,14	1	9	KS
13	8	2	14,94	2	14	3	15	1	6,06	1	9	KS
14	6,75	4	1,63	1	18	4	25	2	3,01	2	13	K
15	8,87	2	10,13	2	10	2	15	1	8,08	1	8	KS
16	10	1	6,31	2	18	4	15	1	8,07	1	9	KS
17	9,43	1	2,31	1	13	3	15	1	8,08	1	7	KS
18	7,88	2	9	2	12	3	15	1	4,04	1	9	KS
19	7,89	2	2	1	16	3	10	1	4,59	1	8	KS
20	7,14	3	2,31	1	19	4	20	1	3,44	1	10	K

Tabel 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

**Hasil TKJI Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Salakan**

NO	Lari 40 meter (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Niai	Baring Duduk 30 detik (kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Total Nilai	Ket.
1	7,31	3	7,07	2	18	4	30	2	4,55	1	12	K
2	8,06	2	11,25	2	12	3	20	1	4,31	1	9	KS
3	7,13	3	11,25	1	26	5	20	1	2,03	5	15	S
4	8,55	2	2,12	1	10	2	15	1	6,07	1	7	KS
5	8,87	2	3,13	1	15	3	20	1	4,55	1	8	KS
6	7,69	3	6	2	14	3	15	1	3,19	2	11	K
7	9,39	1	2,15	1	11	2	20	1	4,39	1	6	KS
8	8,1	2	1,57	1	13	3	15	1	3,47	1	8	KS
9	8,41	2	5,56	2	16	3	20	1	4,04	1	9	KS
10	7,25	3	3,62	1	9	2	15	1	4,53	1	8	KS
11	8,63	2	3,75	1	15	3	10	1	7,07	1	8	KS
12	9,31	1	1,19	1	11	2	15	1	8,08	1	6	KS
13	10,48	1	1,68	1	10	2	10	1	6,06	1	6	KS
14	8,17	2	5,06	2	17	3	15	1	4,13	1	9	KS
15	8,49	2	3,63	1	11	2	15	1	7,07	1	7	KS
16	7,71	3	2,62	1	24	5	20	1	4,3	1	11	K
17	9,06	1	4,15	1	15	3	15	1	4,06	1	7	KS
18	7,44	3	2,56	1	16	3	10	1	4,03	1	9	KS
19	8,94	1	1,62	1	10	2	15	1	4,07	1	6	K
20	7,71	3	1,88	1	14	3	15	1	4,4	1	9	K
21	7,83	2	15,88	3	13	3	15	1	3,44	2	11	K
22	8,09	2	2,81	1	16	3	20	1	4,4	1	8	KS
23	7,58	3	7,54	2	20	4	20	1	4,06	1	11	K
24	10,36	1	1,56	1	18	4	15	1	4,4	1	8	KS
25	5,67	5	8,31	1	19	4	20	1	3,05	2	13	K
26	7,13	3	4,87	1	19	4	20	1	2,07	5	14	S

Tabel 11. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Lampiran 10. Daftar Testor TKJI

**Daftar Testor**

No	Nama	Jenis Kelamin	Satuan
1	Farras Dhia Naufal Dany S.	Laki-Laki	PJSD B 2017
2	Ery Nur Fitriyanta	Laki-Laki	PJSD B 2017
3	Fahmi Miftahul Ulum	Laki-Laki	PJSD B 2017
4	Galank Riza Arya Putra	Laki-Laki	Guru PJOK
5	Reni Agustinah	Perempuan	Pustakawan

Tabel 12. Daftar Testor TKJI

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Gambar 15. Pengkondisian Peserta Didik



Gambar 16. Tes Lari Cepat 40 meter

Lampiran 12. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Gambar 17. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 18. Tes Baring Duduk 30 detik

Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Gambar 19. Tes Loncat Tegak



Gambar 20. Tes Lari 600 meter