

**SURVEI KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIKYANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER DI SD KANISIUS KADIROJOKECAMATAN
KALASAN KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh :

Jihad Al Faiz

NIM 20604221064

**PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**SURVEI KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER DI SD KANISIUS KADIROJO KECAMATAN
KALASAN KABUPATEN SLEMAN**

Oleh :
Jihad Al Faiz
NIM 20604221064

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret 2024 menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, populasi yang digunakan yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler dengan jumlah sampel 56 Peserta didik. Instrumen penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Peserta didik umur 10-12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik Ekstrakurikuler terdapat 16 peserta didik (28,57%) dalam kategori kurang sekali, 26 peserta didik (46,43%) kategori kurang, 14 peserta didik (25%) kategori sedang, dan tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori baik 0 (0%) dan baik sekali 0 (0%). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman mayoritas pada kategori kurang dalam kesegaran jasmani.

Kata kunci : ekstrakurikuler, kesegaran jasmani, peserta didik

***SURVEY OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WHO TAKE PART IN
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT KANISIUS KADIROJO
ELEMENTARY SCHOOL, KALASAN SUB-DISTRICT, SLEMAN
DISTRICT***

By:
Jihad Al Faiz
NIM 20604221064

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the physical fitness of students who take part in extracurricular activities at SD Kanisius Kadirojo.

This research was conducted in March 2024 using descriptive research methods with a quantitative approach, the population used was students who participated in extracurricular activities with a sample size of 56 students. This research instrument uses the survey method and data collection techniques using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for students aged 10-12 years.

The results showed that the level of physical fitness of extracurricular students was 16 students (28.57%) in the very poor category, 26 students (46.43%) in the poor category, 14 students (25%) in the moderate category, and there were no students in the good category 0 (0%) and very good 0 (0%). Based on this, it can be concluded that students who take part in extracurricular activities at SD Kanisius Kadirojo, Kalasan District, Sleman Regency are mostly in the category of less in physical fitness.

Keywords: *extracurricular activities, physical fitness, students*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jihad Al Faiz
NIM : 20604221064
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Survei Kesegaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, 6 Maret 2024
Yang menyatakan,



Jihad Al Faiz
NIM. 20604221064

LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEI KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN EKSTRAKURIKULER NON
OLAHRAGA DI SD KANISIUS KADIROJO KECAMATAN KALASAN
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



**JIHAD AL FAIZ
NIM 20604221064**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 1 April 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



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



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

LEMBAR PENGESAHAN

**SURVEI KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER DI SD KANISIUS KADIROJO KECAMATAN
KALASAN KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**JIHAD AL FAIZ
NIM 20604221064**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 2 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		7/5 2024
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		7-5-2024
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes (Penguji Utama)		7-5-2024

Yogyakarta, 7 Mei 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Alimad Nasulloh, S.Or., M.Or. 
NIP. 198306262008121002

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kepada orang tua saya Ibu Susilawati dan Bapak Sudarmanto. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang diberikan. Terima kasih sudah senantiasa menemani, mendidik, dan menunggu penuh kasih sayang luar biasa.
2. Saudara saya satu-satunya Muhammad Nasrullah Al Fahmi. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan.
3. Orang terdekat saya Dwi Wulandari. Terima kasih sudah setia menemani dan selalu memberikan semangat dan memberikan doa selama ini. Terima kasih atas semua dukungan yang telah berikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Survei Kesegaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

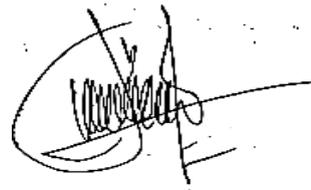
Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ketua penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Andrias Yance Eko Sutopo, S.Pd., Kepala SD Kanisius Kadirojo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh Guru SD Kanisius Kadirojo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu dan mengurus administrasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Orang tua dan keluarga tercinta, terima kasih telah memberikan dukungan serta doa yang telah diberikan.

9. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar kelas B angkatan 2020 yang telah berjuang bersama dan selalu memberikan dukungan serta doa.
10. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 6 Maret 2024
Penulis,



Jihad Al Faiz
NIM. 20604221064

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
3. Karakteristik Peserta Didik SD Kanisius Kadirojo	23
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis atau Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat Penelitian.....	28

2. Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi Penelitian	28
2. Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	37
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data	40
1. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman	40
2. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman	41
3. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman	42
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Simpulan	46
B. Implikasi	46
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Tabel 3.1 Populasi dan Sampel Ekstrakurikuler	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman.....	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo	41
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo	42
Gambar 4.3 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	52
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	53
Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian Fakultas	54
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	55
Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch	56
Lampiran 6. Kalibrasi Meteran.....	57
Lampiran 7. Tabel Nilai TKJI	58
Lampiran 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	59
Lampiran 9. Formulir TKJI.....	60
Lampiran 10. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	61
Lampiran 11. Data Kelahiran dan Data Peserta Ekstrakurikuler	63
Lampiran 12. Dokumentasi	68

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) adalah kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mencapai proses perubahan dalam aspek afektif, kognitif dan psikomotor. Hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan dengan melibatkan aktivitas fisik manusia menghasilkan perubahan dari segi kualitas individu, secara fisik, sikap, mental maupun emosional. Selaras dengan pendapat (Kanca dalam Hafidh Praga Armidianta et al., 2021, p. 3) Pendidikan jasmani ialah proses pembelajaran dengan tindakanyang bertujuan untuk kebugaran, pengembangan perilaku hidup sehat, aktif, sportif dan manajemen emosi melalui aspek pikiran, perasaan dan psikomotorik. Pendidikan jasmani yang berjalan dengan baik dilingkungan sekolah adalah sebagai salah satu harapan bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak dan meningkatkan berbagai keterampilan dalam di bidang olahraga.

Peserta didik merupakan salah satu indikator terpenting dalam keberhasilan melaksanakan pendidikan. Berhasil ataupun tidaknya suatu pendidikan tergantung bagaimana pihak sekolah dapat membina Peserta Didiknya dengan baik. Menurut (Rika Lenny et al., 2023, p. 2) pelaksanaan didalam pendidikan terdapat 3 (tiga) kegiatan pokok yang menjadi kunci keberhasilan proses pendidikan peserta didik di sekolah yaitu intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan sekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan belajar mengajar saja yang bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan saja, tetapi didalam sekolah juga menjadi wadah bagi Peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat masing masing didalam ekstrakurikuler sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler atau ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik di sekolah atau diluar sekolah. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan tambahan

pengetahuan, keterampilan, wawasan dan membantu pembentukan karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat tiap-tiap individu (Rizkiana Pratama et al., 2021, p. 2). Secara garis besar, ekstrakurikuler di sekolah terbagi menjadi dua bagian, yaitu: ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga mencakup olahraga permainan (sepakbola, basket, futsal, voli, dan bulutangkis), ekstrakurikuler olahraga atletik (lari, lempar, dan lompat), ekstrakurikuler olahraga akuatik (renang), dan ekstrakurikuler olahraga beladiri (karate, pencak silat, taekwondo). Sedangkan ekstrakurikuler bukan olahraga mencakup ekstrakurikuler musik (band, *marching band*, paduan suara), ekstrakurikuler tari (tari tradisional, *modern dance*, dan *cheerleader*), ekstrakurikuler teater, ekstrakurikuler karya ilmiah, ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler pecinta alam, dan paskibraka.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah keberhasilan bisa dilaksanakan apabila Pelatih mampu meningkatkan keterampilan, pengetahuan, kesegaran jasmani, dan prestasi peserta didik. Namun demikian terdapat Peserta Didik yang mengikuti ekstrakurikuler karena paksaan dari Orang Tua Peserta Didik, mengikuti teman, dan tidak ada pilihan ekstrakurikuler yang ingin diikutinya. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berjalan Peserta Didik yang tidak ada minat dalam mengikuti ekstrakurikuler tidak bersungguh-sungguh seperti teman lainnya. Peserta didik yang tidak ada motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesegaran jasmani, dan prestasi. Pada saat mengikuti ekstrakurikuler peserta didik tidak sadar bahwa meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan dengan cara bergerak terus menerus secara aktif.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi peserta didik untuk menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Peserta Didik yang memiliki kesegaran jasmani baik akan optimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari terutama disaat mengikuti kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Kesegaran jasmani sangatlah penting untuk mengikuti ekstrakurikuler karena disaat kesegaran jasmani baik maka Peserta didik tersebut bisa optimal saat mengikuti

ekstrakurikuler bahkan mungkin bisa berprestasi.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kenyataan di lapangan ada perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani peserta didik. Perbedaan faktor yang ada di lapangan diantaranya adalah makanan, istirahat dan berolahraga/ aktivitas. Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda. Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Tetapi masih ada Peserta didik yang masih mengonsumsi makanan yang alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik. Dikarenakan orang tua mereka sadar bahwa makanan anak sangat berpengaruh dengan tumbuh kembang anak.

Faktor selanjutnya adalah tidur/istirahat. Anak sekolah dasar yang berkisar dari umur 6-13 tahun waktu tidur bagi mereka berkisar dari 9-11 jam/hari (Widiastuti I. A., 2021, p. 8). Waktu istirahat yang cukup dan berkualitas bagi anak sekolah dasar akan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak dan juga kesegaran jasmani pada Peserta didik. Faktor berolahraga/ aktivitas fisik, merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan banyak melakukan aktivitas fisik dibanding dengan ekstrakurikuler non olahraga. Disaat anak mengikuti ekstrakurikuler olahraga mereka akan melakukan aktivitas fisik terorganisasi yang dipandu oleh pelatih mereka seperti jalan, lari, lompat dan loncat. Tetapi tidak kalah bagi mereka yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga seperti Peserta didik yang mengikuti paskibra/pramuka, para Peserta didik akan mengalami aktivitas fisik yang tidak teratur dan tidak terorganisasi tetapi dilakukan terus menerus sehingga mereka secara tidak sadar telah meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Disaat

bermain, pulang sekolah dengan berjalan, dan membantu orang tua juga dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani mereka secara tidak langsung.

SD Kanisius Kadirojo merupakan sekolah dasar swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Kanisius. SD Kanisius kadirojo terletak di Kabupaten Sleman tepatnya di wilayah Kecamatan Kalasan. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang berada disekolah ini yaitu futsal, karate, dan catur. Sedangkan ekstrakurikuler non olahraga yaitu vokal, band, dan tari.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di SD Kanisius Kadirojo dan dilaksanakan satu minggu sekali, catur pada hari selasa dimulai pukul 14.00-15.00 WIB, karate dan futsal pada hari rabu dimulai pukul 14.00-15.00 WIB. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler non olahraga yang diadakan di SD Kanisius Kadirojo dan dilaksanakan seminggu, band dan tari pada hari selasa dimulai pukul 14.00-15.00, dan vokal pada hari rabu dimulai pukul 14.00-15.00. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan jika kegiatan ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo dilakukan satu kali dalam satu minggu. Intensitas dan frekuensi tersebut tentu saja masih kurang untuk mendukung kebugaran jasmani peserta didik, oleh karena itu setiap peserta didik harus menambah porsi latihan di luar kegiatan ekstrakurikuler. Permasalahan selanjutnya adalah disaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (karate dan futsal) masih banyak peserta didik yang cepat mengalami kelelahan dan lemas dikarenakan jarang melakukan latihan fisik dan saat pertemuan hanya melakukan latihan teknik dan taktik. Pada ekstrakurikuler non olahraga pun ditemui permasalahan yang samabahkan lebih parah yaitu Peserta didik mengalami kelelahan sebelum jam ekstrakurikuler dan hanya beberapa Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut dikarenakan jam 12:30 Peserta didik baru pulang sekolah dan jam 14:00 dilanjut dengan ekstrakurikuler.

Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh semua pihak sekolah, khususnya adalah guru. Dikarenakan guru sebagai fasilitator pembelajaran harus mengetahui kondisi fisik dan jasmani peserta didiknya. Tes

kondisi fisik perlu dilakukan oleh guru untuk mengetahui jasmani seseorang salah satunya menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Kondisi fisik dan jasmani yang baik ini akan sangat mendukung tercapainya prestasi belajar maupun prestasi olahraga dan non olahraga.

Beberapa Peserta didik mengatakan bahwa belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka. Guru ataupun pelatih hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani Peserta didik, sehingga peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 bulan sekali. Hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan Guru atau Pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada Peserta didiknya tentang tingkat kebugaran jasmani mereka. Namun pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler. Melihat kondisi Peserta didik ekstrakurikuler yang berbeda kemampuan, tentunya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula, tetapi saat latihan Peserta didik lebih banyak difokuskan pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik sangat kurang. Latihan fisik biasanya dilakukan oleh ekstrakurikuler olahraga disaat akan mengikuti pertandingan. Menjaga kebugaran jasmani sebenarnya tidak cukup hanya dengan mengikuti materi pembelajaran ekstrakurikuler olahraga di sekolah yang hanya satu pertemuan dan hanya setiap satu minggu sekali.

Harapan dengan penelitian yang akan dilakukan, dapat mengoptimalkan faktor-faktor pendukung kebugaran jasmani pada peserta didik. Mulai dari perbaikan asupan gizi dan makanan, istirahat, dan aktivitas olahraga. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran peserta didik agar mengonsumsi makanan yang bergizi bagi kesehatan. Selain itu, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler dapat memenuhi porsi gizi yang cukup dan seimbang. Setelah asupan gizi dan makanan terpenuhi, penulis berharap peserta didik dapat menjaga pola istirahat dengan baik agar pertumbuhan dan perkembangan meningkat dengan

optimal. Dalam hal ini peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mengawasi kegiatan peserta didik agar mendapatkan istirahat yang cukup sehingga kebugaran jasmani peserta didik tetap terjaga.

Harapan yang ketiga setelah dilakukan penelitian ini, peserta didik dapat lebih giat dalam berolahraga, baik itu olahraga ringan contohnya yaitu berjalan kaki, lari pagi dan senam hingga olahraga yang bersifat lebih kompleks (berat) contohnya sepak bola, basket, lari estafet, dan voli. Ketika peserta didik sudah mulai memiliki kesadaran untuk menjadikan olahraga sebagai kebutuhan, maka tidaklah sulit menjadi pribadi yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Intensitas kegiatan ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo masih kurang.
2. Kurangnya latihan fisik yang diberikan kepada Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
3. Masih adanya Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler cepat lelah dan lemas di SD Kanisius Kadirojo.
4. Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas agar tidak menyimpang dari masalah diatas maka perlu adanya batasan masalah, yaitu peneliti hanya membatasi mengenai:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuat rumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa tinggi tingkatkesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikulerdi SD Kanisius Kadirojo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahuikesegaran jasmani Peserta Didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari Penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
 - b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi sekolah

Dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani.
 - b. Bagi Peserta didik

Dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Guru

Dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani Peserta didik.

d. Bagi Pelatih

Dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program latihan dalam ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani Peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian kesegaran jasmani

Menurut (Suharjana, 2013, p. 138) Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut (Darmawan & Ibnu, 2017, p. 143) Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut (Sepriadi S. , 2017, p. 2) Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Setiap harinya manusia melakukan sebuah aktivitas, baik ringan maupun berat untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan manusia akan berusaha dengan keras. Semakin keras usaha yang dilakukan manusia maka dibutuhkan kondisi fisik yang bugar, dengan kondisi fisik yang bugar manusia akan lebih mudah untuk menjalani kehidupannya sehari-hari. Sehingga diperlukan kesadaran pada setiap manusia yang memiliki tujuan dalam hidupnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka, salah satunya dengan berolahraga karena kesegaran jasmani adalah modal manusia untuk melakukan aktivitas dengan baik.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan dan memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Selaras dengan pendapat (Wiarso, 2015, p. 55) Kebugaran jasmani adalah

kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut (Widiastuti, 2015, p. 13) Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

b. Komponen komponen kesegaran jasmani

Menurut (Widiastuti, 2015, p. 5), menjelaskan bahwa komponen kesegaran dikelompokkan menjadi dua aspek, yaitu: kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

1) Daya Tahan Jantung dan Paru

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

2) Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal terhadap tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan otot adalah kekuatan yang dapat dihasilkan oleh suatu otot atau sekelompok otot pada saat

kontraksi maksimal. Dalam olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu faktor dasar gerak biologis yang diperlukan dalam setiap olahraga. Kekuatan otot ini akan meningkat jika seseorang melakukan latihan kekuatan dengan dosis tertentu atau sesuai jadwal latihan tertentu.

3) Kelentukan (*Fleksibilitas*)

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

Sedangkan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1) Kecepatan (*Speed*)

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

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

silat.

2) Daya ledak (*Power*)

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

3) Kelincahan (*Agility*)

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

4) Keseimbangan (*Balance*)

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

5) Ketepatan (*Accuracy*)

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

6) Koordinasi (*Coordination*)

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

Menurut (Sepriadi et al., 2017, p.26) Untuk membentuk kesegaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Menurut (Bompa dalam Darmawan, 2017, p. 153) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu: (1) *strength*, (2) *muscular endurance* yang terdiri dari *cardiorespiratory endurance* dan *muscle endurance*, (3) *explosive power*, (4) *speed*, (5) *flexibility*, (6) *accuracy*, (7) *reaction*, (8) *agility*, (9) *balance*, (10) *coordination*.

Menurut (Gusril dalam Sepriadi et al., 2017, p.26) komponen kesegaran jasmani diantaranya adalah :

1) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal.

2) Ketahanan *cardiovascular respiratory*

Ketahanan *cardiovascular respiratory* adalah kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya).

3) Daya otot

Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang

yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginterkasi kekuatan dan kecepatan.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya pereganganotot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada.

5) Kelincahan

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi.

6) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks.

7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular.

8) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kondisi fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-harinya. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin baik pula kondisi fisiknya. Dengan kata lain, melaksanakan tugas sehari-harinya semakin produktif apabila kesegaran jasmani nya semakin meningkat. Menurut (Wiarso, 2015, p. 59)Latihan fisik memiliki peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kebugaran seseorang. Derajat jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain itu memiliki kebugaran jasmani dapat mencegah terserang

penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan osteoporosis

Menurut (Arifin, 2018, p. 27) Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu;

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti:
 - a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi.
 - b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
 - c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti:
 - a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi.
 - b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan.
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu:
 - a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
 - b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

(Irianto, 2004, p. 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi : makan, istirahat dan olahraga.

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu melakukan kerja terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut (Sujoko & Saputra dalam oetari Lismana et al., 2022, pp. 8-9)Kebugaran Jasmani ditentukan oleh berbagai macam faktor dan beberapa komponen yang saling melengkapi. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut: (a)umur, kebugaran jasmani meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 sampai 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya,(b) jenis kelamin, masa pubertas laki-laki hampir sama dengan perempuan, setelah pubertas laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar, (c) genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot,(d)makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%) diet tinggi protein terutama untuk membesarkan

otot dan olahraga memerlukan kekuatan otot yang besar,(e)rokok, kadar co yang terhirup akan mengurai nilai VO₂ maks.

e. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

Meningkatkan kesegaran jasmani melibatkan kombinasi antara aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, dan kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan. Berikut merupakan beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani : (1) Melakukan aktivitas fisik teratur seperti *cardiovascular exercise* yang dilakukan setidaknya 150 menit/minggu, melakukan *strength training* yang berfungsi untuk membantu kekuatan otot, dan melakukan latihan fleksibilitas untuk meningkatkan kelenturan tubuh. (2) Menjaga pola makan yang sehat seperti konsumsi makanan seimbang dan hindari makanan olahan. (3) Minum air mineral secara teratur untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi. (4) Istirahat yang cukup minimal 7-9 jam setiap malamnya untuk memulihkan tubuh dan meningkatkan energi (Prayugo&Hartati, 2021, p. 2).

(Wiarso, 2015, p. 41)Latihan jasmani pada umumnya terdiri dari 2 jenis yaitu:

1) Latihan Aerobik

Latihan ini dapat dilakukan dengan jalan, jogging, berenang, bersepeda, maupun *cross country*. Latihan aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen lebih banyak. Latihan aerobik ini memiliki beberapa manfaat yaitu pembentuk daya tahan kardiovaskuler dalam kerjanya, mengatur keseimbangan lemak dalam tubuh, pembentuk fleksibilitas dan kekuatan otot.

2) Latihan Anaerobik

Latihan anaerobik ini merupakan latihan yang tidak menggunakan oksigen dan dilakukan kurang dari 1 menit. Contoh dari latihan anaerobik adalah angkat besi, lompat jauh, sprint 100 meter. Latihan anaerobik ini memiliki manfaat yaitu sebagai pembentuk

kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot.

f. Macam-macam tes kebugaran jasmani

Menurut (Faqih et al., 2017, p.4) dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani pendidik atau pelatih dapat memilih berbagai jenis tes kebugaran jasmani sesuai dengan tujuan pengukuran dan karakteristik peserta. Berikut adalah beberapa macam-macam tes kebugaran jasmani:

1) ACSPFT (Asian Commite For Standardization of Physical Fitness Test)

ACSPFT (Asian Commite For Standardization of Physical Fitness Test) memiliki 8 Jenis tes kebugaran jasmani meliputi:

- a) Lari cepat 50 meter (dash/sprint)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump)
- c) Tes pull up
- d) Tes push up selama satu menit
- e) Lari bolak balik (shuttle run) 4 X 10 m
- f) Tes sit up selama 30 detik
- g) Tes loncat tegak
- h) Lari jauh:
 - (1) 600 m (putra dan putri kurang dari 12 tahun)
 - (2) 800 m (putri 12 tahun ke atas)
 - (3) 1000 m (putra 12 tahun ke atas)

2) *Multistage Fitness Test* (MFT)

Multistage Fitness Test (MFT) merupakan suatu tes kebugaran jasmani yang populer dan digunakan secara luas untuk mengukur tingkat kebugaran cardiorespiratory atau daya tahan cardiorespiratory seseorang. Tes ini dirancang untuk memberikan perkiraan Volume Oksigen Maksimal (VO_{2max}) seseorang.

3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan suatu metode tes yang digunakan untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani

seseorang. Tes ini mencakup format *battery test* yang terdiri dari berbagai komponen yaitu:

- a) Lari Cepat memiliki tujuan untuk mengukur kecepatan yang dapat dicapai oleh individu.
 - b) Gantung Siku Tekuk atau Gantung Angkat Tubuh memiliki tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tangan serta bagian atas tubuh.
 - c) Baring duduk memiliki tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - d) Loncat Tegak (*Vertical Jump*) memiliki tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai.
 - e) Lari Jarak Sedang memiliki tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah.
- 4) Tes Jalan-Lari 15 menit (Tes *Balke*)

Tes Jalan-Lari 15 menit (Tes *Balke*) merupakan salah satu metode pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan dilapangan untuk memperkirakan Volume Oksigen Maksimal (*VO₂max*) seseorang.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan untuk mengembangkan aspek-aspek tertentu yang tidak tercakup secara menyeluruh dalam kurikulum utama. Hal tersebut dapat melibatkan pengembangan keterampilan bakat atau minat khusus peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah). Ekstrakurikuler memberikan peluang

bagi peserta didik untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang dipelajari dalam konsep dan keterampilan yang diperoleh dikelas ke situasi praktis.

Ekstrakurikuler diidentifikasi sebagai kegiatan pendidikan yang berlangsung diluar jam pembelajaran reguler. Ekstrakurikuler dirancang untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan potensi, bakat dan minat peserta didik. Hal tersebut dapat membuat peserta didik mengeksplorasi dan mengembangkan diri sesuai dengan kemampuannya (Wani et al., 2021, p.3).

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan menyebutkan bahwa ekstrakurikuler merupakan bagian dari kegiatan pembinaan siswa atau peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 2 menyebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai banyak fungsi dalam mendidik Peserta didik. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler ialah : 1)

pengembangan, 2) sosial, 3) rekreatif, dan 4) persiapan karir (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler dijabarkan sebagai berikut.

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah secara tidak sengaja akan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik dengan mengembangkan kemampuan dan kreativitas mereka sesuai dengan potensi, bakat, dan minatnya. Ini berarti bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Pengakuan status sosial bagi para peserta ekstrakurikuler merupakan sebuah penghargaan sosial yang tinggi bagi peserta didik. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.

3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya secara umum ialah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkannya sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan. Sehingga Kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik.

4) Persiapan karir

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk persiapan karir. Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pasti

mempunyai cita-cita menjadi olahragawan/atlet profesional. Sedangkan Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga pasti mempunyai cita-cita untuk menjadi penyanyi, dancer profesional, seniman, dan sebagainya

d. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler

Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditujukan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik. (Yuyun Ari Wibowo, 2015, p. 7)Manfaat tersebut yaitu sebagai berikut:

- 1) Menjadi media untuk menggunakan waktu luang secara positif.
- 2) Menjadi media bagi Peserta didik untuk menyalurkan energi positif.
- 3) Meningkatkan kesegaran jasmani Peserta didik.
- 4) Meningkatkan harga diri dan kepercayaan Peserta didik.
- 5) Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 6) Sebagai sarana mengaktualisasikan diri.

e. Jenis-jenis Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah). Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh setiap satuan pendidikan yaitu pendidikan Kepramukaan. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti latihan olah-bakat dan olah-minat. Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan

kebijakan dari sekolah, kemampuan kesiswaan, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah(Yuyun Ari Wibowo, 2015, p. 6).

3. Karakteristik Peserta Didik SD Kanisius Kadirojo

Peserta didik SD Kanisius Kadirojo merupakan peserta didik yang masih tergolong Anak-anak. Masa anak-anak sering dianggap sebagai masa suka bermain. Di SD Kanisius Kadirojo Peserta didik digolongkan menjadi dua yaitu, Peserta didik kelas rendah dan kelas atas. Peserta didik kelas rendah berumur 6-9/10 tahun, sedangkan Peserta didik kelas atas berumur 9/10-12/13 tahun. Karakteristik Peserta didik kelas rendah yaitu waktu reaksinya lambat, gemar bergerak, bermain, memanjat, suka berkelahi, senang mendapat pujian, berkhayal dan suka meniru. Sedangkan karakteristik Peserta didik kelas atas yaitu waktu reaksinya cepat, gemar bergerak, bermain, tidak suka hal-hal yang bersifat drama, sifat pemberani tapi tetap menggunakan logika. Karakteristik peserta didik SD Kanisius Kadirojo dapat dilihat dari sikapnya kepada Guru maupun dengan teman sebayanya. Mereka sangat menghormati guru di sekolah maupun di luar sekolah, selain itu mereka juga mudah untuk diajak bekerja sama, berkompromi, mampu berkomunikasi dengan baik dan memiliki sikap yang mau membantu orang lain.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berfungsi untuk membandingkan skripsi seharusnya sudah memiliki bukti kebenaran, validitas, dan reliabilitasnya. Berikut merupakan penelitian yang relevan dengan skripsi penulis:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dhavid Dwi Ariyanto tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik yang membuat siswa kurang mempunyai waktu cukup untuk berlatih meningkatkan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tenganan. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi penelitian ini adalah 18 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli dan bola basket SMA Negeri 1 Tenganan. Sampel penelitian ini adalah 18 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli dan bola basket SMA Negeri 1 Tenganan. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tenganan Tahun 2018/2019 adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 14,77. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani yang berkategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%, kurang sebanyak 5 orang atau 27,8%, sedang sebanyak 9 orang atau 50,0%, baik sebanyak 4 orang atau 22,2%, baik sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmadan dan Allan 2016 tentang "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016". Penelitian ini di latar belakanginya pentingnya tingkat kesegaran jasmani terutama Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo. Banyak keluhan dari para Peserta didik yang merasa kelelahan dalam setiap mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga perlu diketahuinya tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dan permainan bola voli usia 10-12 tahun di SD Negeri Kedungrejo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Peserta didik kelas atas peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dan permainan bola voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo yang

berjumlah 35 Peserta didik, namun pada pelaksanaan terdapat 3 Peserta didik yang berhalangan hadir karena sakit dan 2 Peserta didik yang umurnya kurang dari 10 tahun sehingga tidak dimasukkan kedalam subjek penelitian. Peneliti menggunakan 30 Peserta didik dari 35 Peserta didik sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari Kemendiknas tahun 2010. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase menggunakan metode survei. Berdasar dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Tingkat kebugaran jasmani Peserta didik laki-laki peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dengan perolehan nilai baik sekali 0 Peserta didik (0%), baik 3 Peserta didik (20%), sedang 5 Peserta didik (33,33%), kurang 7 Peserta didik (46,67%), kurang sekali 0 Peserta didik (0%). 2) Sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani Peserta didik perempuan peserta ekstrakurikuler permainan bola voli dengan perolehan nilai baik sekali 0 Peserta didik (0%), baik 2 Peserta didik (13,33%), sedang 8 Peserta didik (53,33%), kurang 5 Peserta didik (33,33%), kurang sekali 0 Peserta didik (0%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Peserta didik laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola masuk dalam kategori kurang (46,67%). Sedangkan tingkat kebugaran jasmani Peserta didik perempuan peserta ekstrakurikuler permainan bola voli masuk dalam kategori sedang (53,33%).

C. Kerangka Berpikir

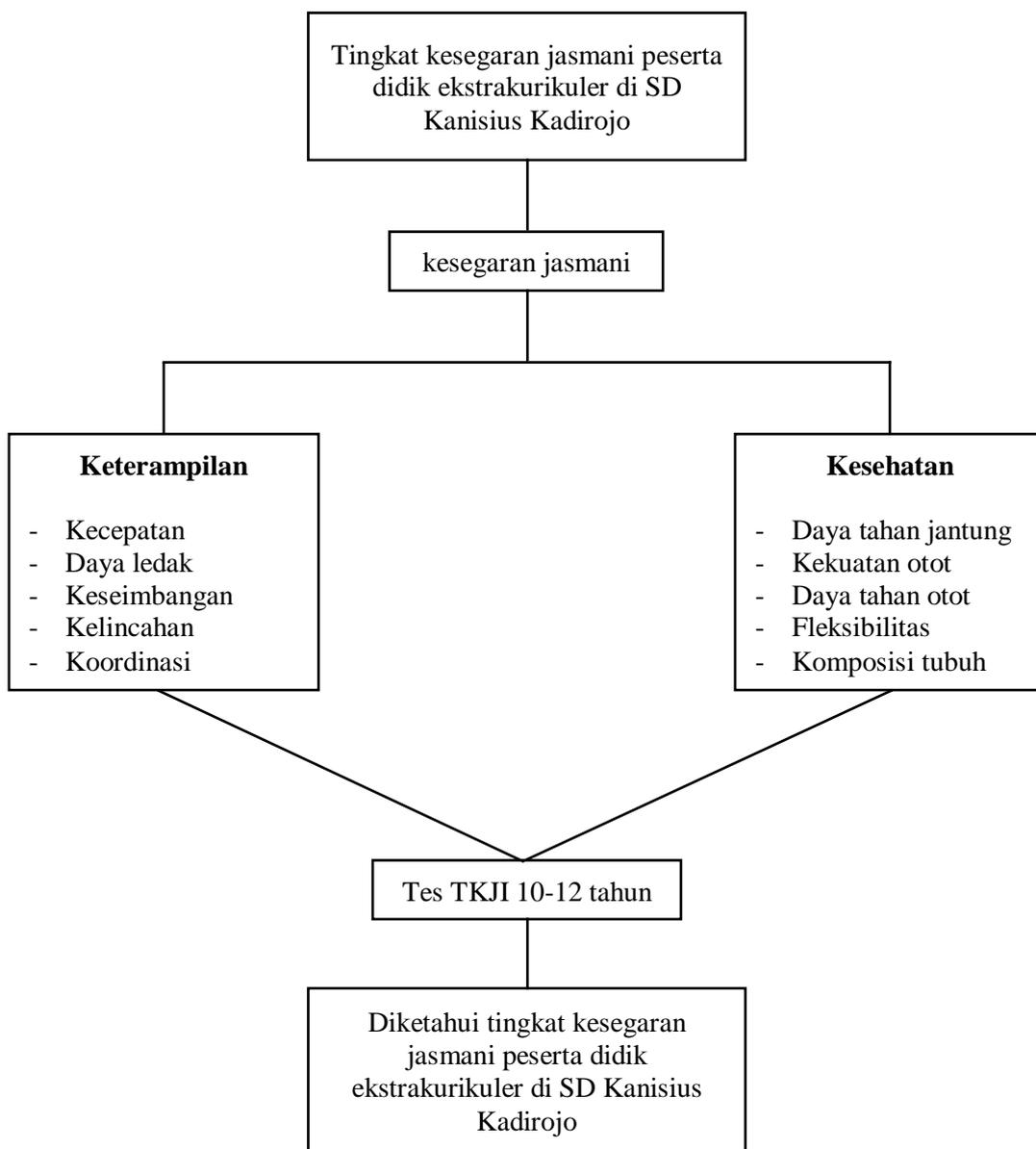
Ekstrakurikuler diselenggarakan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam bidang akademik maupun non-akademik. Ekstrakurikuler di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan dan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuannya dibidangnya masing-masing sehingga dapat menghasilkan calon-calon Peserta didik yang berprestasi. Dalam ekstrakurikuler dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik dan bugar, karena hal itu mempengaruhi penampilan saat

bertanding maupun berlatih.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Kondisi kebugaran jasmani yang baik akan memberikan hasil kerja yang maksimal. Begitu juga dengan peserta ekstrakurikuler SD Kanisius Kadirojo yang memiliki aktivitas tidak ringan.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler dapat menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun yang terdiri dari lima macam tes, yaitu: lari 40m, gantung angkat tubuh, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600m yang pelaksanaannya dilakukan secara berurutan. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya ledak. Dari kelima komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Dengan demikian penulis tertarik untuk mengetahui survei kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo.

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey test karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah Peserta didik peserta ekstrakurikuler kelompok umur 10-12 tahun dalam jenjang Peserta didik Sekolah Dasar kelas atas tetapi kelas 6 tidak diikutsertakan dikarenakan saat semester 2 kelas 6 tidak diperbolehkan ikut ekstrakurikuler. teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Kanisius Kadirojo yang terletak di daerah Kadirojo, Purwomartani, Kalasan, Kadirojo I, Purwomartani, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian “Survei Kesegaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo” akan dilaksanakan pada bulan Maret 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya(Sugiyono, 2015, p. 80). Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SD

KanisiusKadirojo yang berjumlah 56 Peserta didik peserta. Peserta didik peserta ekstrakurikuler olahraga berjumlah 36 dan ekstrakurikuler non olahraga berjumlah 20.

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel Ekstrakurikuler

Jenis Kelamin	Ekstrakurikuler Olahraga			Ekstrakurikuler Non Olahraga			Total
	Futsal	Karate	Catur	Tari	Band	Vokal	
Laki-Laki	20	6	4	0	6	2	38
Perempuan	0	4	2	8	2	2	18
Total	20	10	6	8	8	4	56

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan purposive sampling. Hal ini didasari oleh beragamnya jenis peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler, karena penelitian ini menginginkan hasil yang representatif sesuai dengan tujuan memperoleh data penelitian. Sehingga peneliti memilih kriteria/syarat penelitian dengan peserta didik yang berusia 10 – 12 tahun.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani Peserta didik ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan dan memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Peserta didik SD Kanisius Kadirojo merupakan peserta didik yang masih tergolong Anak-anak. Masa anak-anak sering dianggap sebagai masa suka bermain. Di SD Kanisius Kadirojo Peserta didik digolongkan menjadi dua yaitu, Peserta didik kelas rendah dan kelas atas.

Peserta didik kelas rendah berumur 6-9/10 tahun, sedangkan Peserta didik kelas atas berumur 9/10-12/13 tahun. Karakteristik Peserta didik kelas rendah yaitu waktu reaksinya lambat, gemar bergerak, bermain, memanjat,

suka berkelahi, senang mendapat pujian, berkhayal dan suka meniru. Sedangkan karakteristik Peserta didik kelas atas yaitu waktu reaksinya cepat, gemar bergerak, bermain, tidak suka hal-hal yang bersifat drama, sifat pemberani tapi tetap menggunakan logika.

Ekstrakurikuler diidentifikasi sebagai kegiatan pendidikan yang berlangsung diluar jam pembelajaran reguler. Ekstrakurikuler dirancang untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan potensi, bakat dan minat peserta didik. ekstrakurikuler yang ada di SD Kanisius Kadiroyaitu futsal, karate, catur, vokal, band, dan tari. Kemampuan Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga tersebut diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 10-12 tahun yang meliputi lari 40 meter, tes angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri, tes baring duduk (*sit up*) 30 detik, tes loncat tegak (*vertical jump*), tes lari 600 meter.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Peserta didik umur 10-12 tahun (Depdiknas 2010, p.28) yang terdiri dari:

a. Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Peserta didik umur 10-12 tahun terdiri dari:

- 1) Lari 40 meter
- 2) Gantung angkat tubuh
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 600 meter

b. Kegunaan Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani Peserta didik (sesuai kelompok usia masing-masing).

c. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Tiang pancang
- 5) Nomor dada
- 6) Palang tunggal untuk gantung siku
- 7) Papan berskala untuk papan loncat
- 8) Serbuk kapur
- 9) Penghapus
- 10) Formulir tes
- 11) Peluit
- 12) Alat tulis dll

d. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter
Kedua : Gantung angkat tubuh (*pull up*)
Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
Kelima : Lari 600 meter

e. Petunjuk Umum

1) Peserta

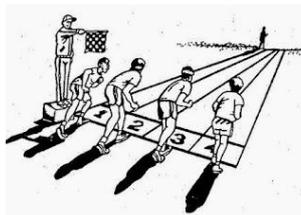
- a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b) Diharapkan sudah maksimal 2 jam sebelum tes
- c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d) Melakukan pemanasan (warming up)
- e) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2) Petugas

- a) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (warming up)
- b) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau perbutir tes

f. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1) Lari 40 meter



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

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b) Alat dan fasilitas

- (1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
- (2) Bendera start
- (3) Peluit
- (4) Tiang pancang
- (5) Stopwatch
- (6) Serbuk kapur
- (7) Formulir TKJI
- (8) Alat tulis

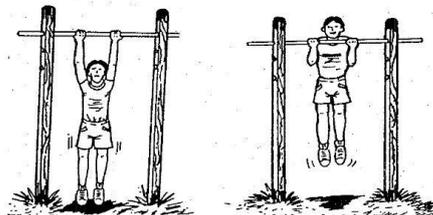
c) Petugas tes

- (1) Petugas pemberangkatan
- (2) Pengukur waktu merangkap

d) 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.

(1) Tes Gantung siku tekuk



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

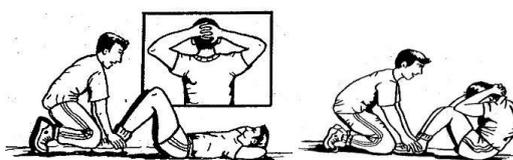
(a) Tujuan

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

- (b) Alat dan fasilitas
 - (1) Lantai rata dan bersih
 - (2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci
 - (3) Stopwatch
 - (4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - (5) Alat tulis
- (c) Petugas tes
 - (1) Pengamat waktu
 - (2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- (d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh

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.

(2) Tes baring duduk (*sit up*) 30 detik



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

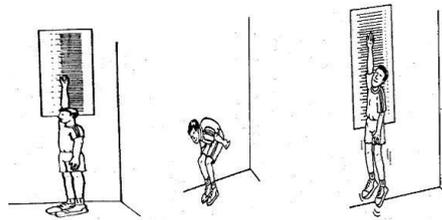
- (a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- (b) Alat dan Fasilitas
 - (1) Alat/tikar/matras
 - (2) Peluit
 - (3) Stopwatch

- (4) Alat tulis
- (5) Alas/ tikar/ matras dll
- (c) Petugas tes
 - (1) Pengamat waktu
 - (2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- (d) 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 pergelangankaki. 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.

(3) 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 150-300 cm
 - (3) Serbuk kapur
 - (4) Alat penghapus
 - (5) Formulir tes dan alat tulis

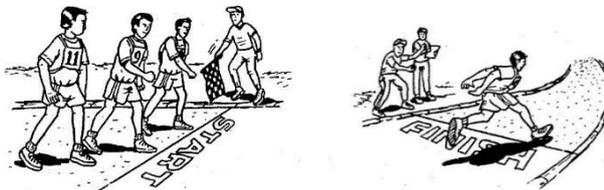
(c) Petugas tes

(1) Pengamat dan pencatatan hasil

(d) Pelaksanaan

Peserta berdiri pada posisi awal berdiri tegak dengan salah satu lengan lurus ke atas dan telapak tangan menyentuh papan skala, angka yang disentuh 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.

(4) 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) Petugas tes

- (1) Petugas pemberangkatan
- (2) Pengukur waktu

- (3) Pencatat hasil
- (4) Pengawas dan pembantu umum
- (d) Pelaksanaan

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

2. Teknik Pengumpulan Data

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

Nilai yang diperoleh dari kelima butir tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani Peserta didik dengan menggunakan norma pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

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

G. Teknik Analisis Data

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

1. Hasil Kasar

Data atau prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing tes tidak sama yaitu:

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

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih menggunakan ukuran satuan yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan pengganti ukuran itu adalah nilai (tabel 3.2 dan 3.3). Setelah hasil kasar setiap butir tes yang diubah menjadi nilai dari kelima butir tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak dengan menggunakan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 3.2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-63"	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'29"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'30"-2'45"	3
7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8.9"dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel 3.3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	41 ke atas	s.d-2'32"	5

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.5"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7"dst	0"-1"dst	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Dari tabel 3.4 diatas dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri dari 5 kategori kesegaran jasmani, yaitu: kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relatif (persentase), dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Sudijiono, 2015, p. 43):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi Yang Sedang Dicari Persentasenya

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

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

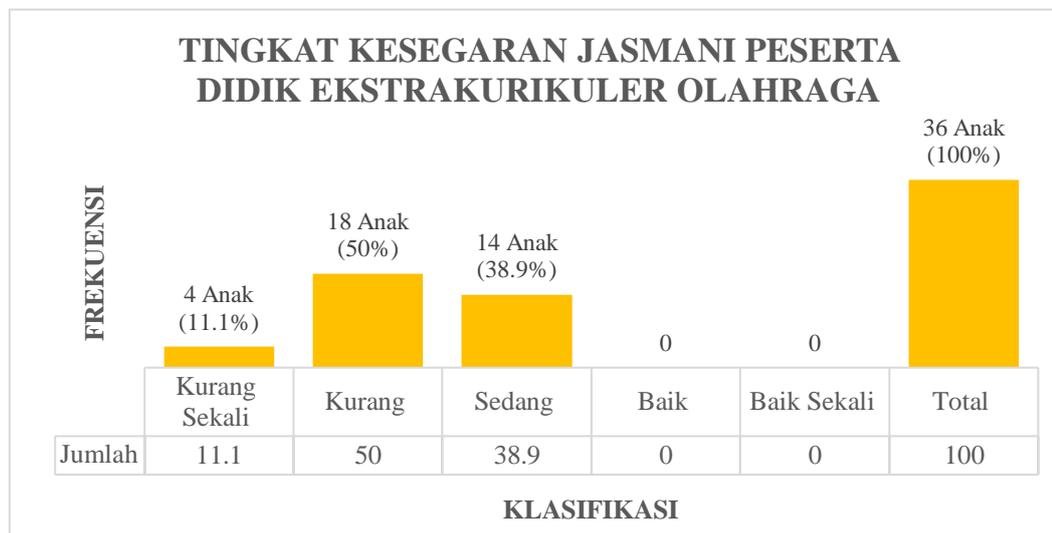
Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojodapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	14	38,9
Kurang	18	50
Kurang Sekali	4	11,1
Jumlah	36	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo adalah terdapat 4 peserta didik (11,1%) dalam kategori kurang sekali, 18 peserta didik (50%) dalam kategori kurang, 14 peserta didik (38,9%) dalam kategori sedang, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahragadi SD Kanisius Kadirojo adalah kurang. Berikut tampilan gambar histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman:

Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo



2. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

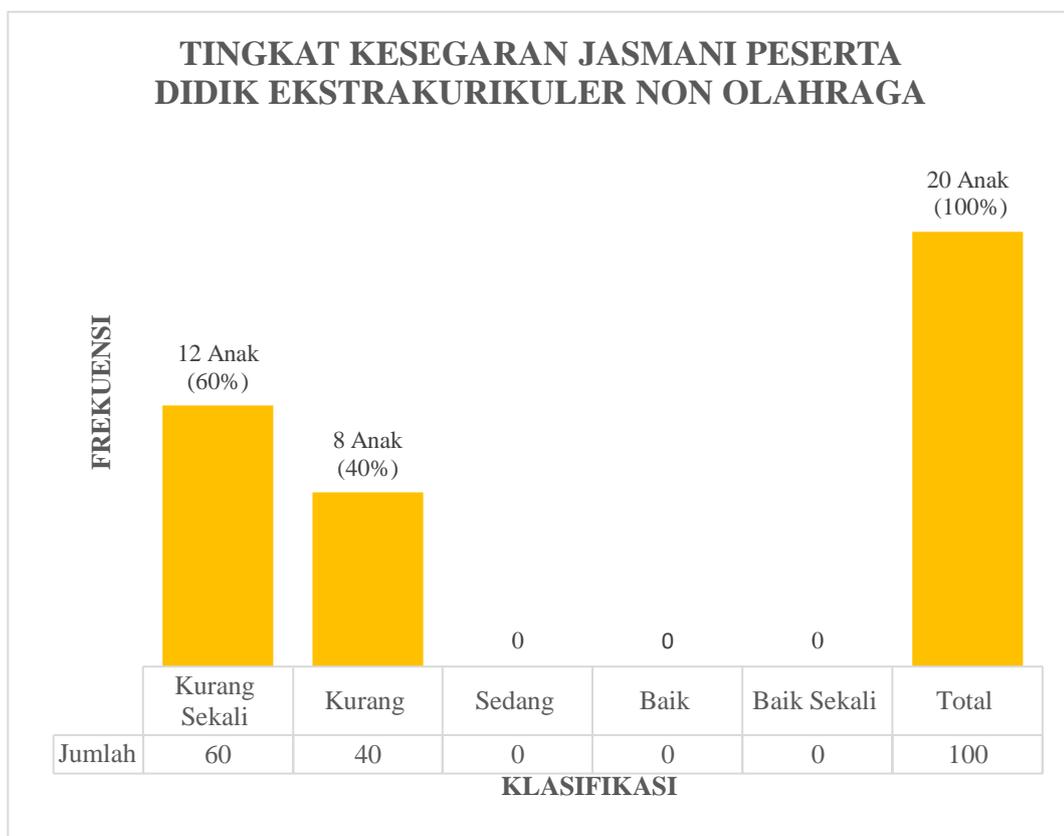
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	0	0
Kurang	8	40
Kurang Sekali	12	60
Jumlah	20	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo adalah terdapat 8 peserta didik (40%) dalam kategori kurang sekali, 12 peserta didik (60%) 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. Hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa tingkat Kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler non olahragadi SD Kanisius Kadirojo adalah kurang sekali. Berikut tampilan gambar diagram tingkat kesehatan jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman:

Gambar 4.2Diagram Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo



3. Deskripsi Hasil Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

Secara keseluruhan, data kesehatan 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 Kesehatan Jasmani Indonesia untuk anak

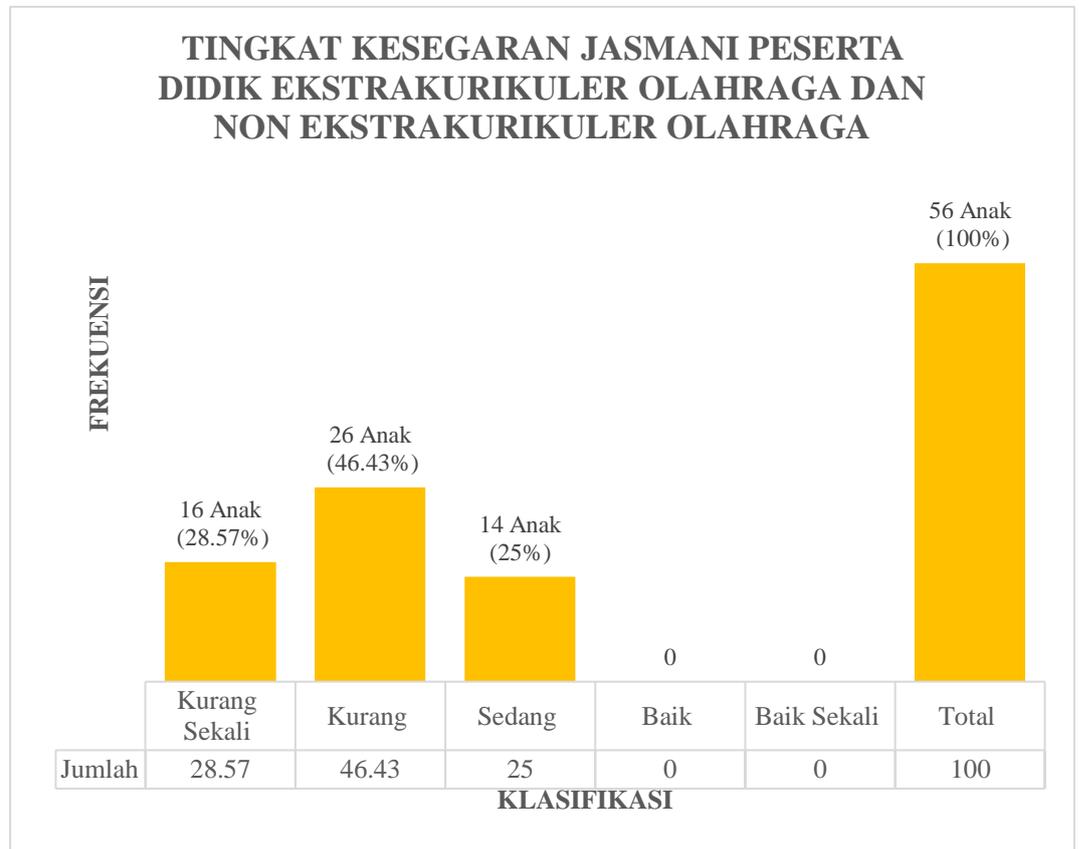
umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	14	25
Kurang	26	46,43
Kurang Sekali	16	28,57
Jumlah	56	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo, adalah dari 56 peserta didik tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan ada 14 peserta didik yang berklasifikasi sedang dengan persentase 25% dengan interval 14-17, pada klasifikasi kurang ada 26 peserta didik dengan persentase 46,43% dengan interval 10-13. Sedangkan pada klasifikasi kurang sekali dengan interval 5-9 ada 16 peserta didik dengan persentase 28,57%. Adapun pada klasifikasi baik sekali dengan interval 22-25 tidak ada atau persentase 0% dan klasifikasi baik dengan interval 18-21 tidak ada atau persentase 0%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo adalah kurang. Berikut tampilan gambar histogram tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman:

Gambar 4.3 Diagram Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo



B. Pembahasan

Keadaan Kesehatan jasmani sangat penting untuk diketahui peserta didik. Kondisi Kesehatan yang baik akan mendukung keadaan tubuh yang sehat dan bugar untuk melakukan aktivitas latihan maupun aktivitas sehari-hari, hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa status Kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo sebagian besar masuk kategori kurang, sedangkan yang masuk kategori sedang ada sebagian. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, saat pembelajaran PJOK Guru jarang memberikan materi latihan fisik, lalu frekuensi latihan yang masih tergolong kurang karena hanya dilakukan seminggu sekali serta intensitas latihan yang masih mengacu pada pemberian materi teknik sedangkan untuk

faktor Kesegaran jasmani sendiri masih belum terlalu diperhatikan karena durasi dalam latihan ekstrakurikuler hanya satu jam di SD Kanisius Kadirojo.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan (Lutan, 2002, p. 8), yang menyebutkan bahwa aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai. (Lutan, 2002, p. 9) juga menyebutkan bahwa seseorang yang kurang aktif dapat meningkatkan kesehatan mereka dan kesejahteraan rokhaniah dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani secara teratur dengan pengeluaran tenaga yang cukup berat. Lebih lanjut, (Nurchahyo, 2011, p. 95), menyebutkan bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya. Hal senada juga diungkapkan oleh (Hartanto, 2020, p. 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor keturunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat.

Kesegaran jasmani berarti seorang yang masih mempunyai energi ketika melaksanakan suatu pekerjaan atau kegiatan tertentu serta masih semangat dalam melakukan pekerjaan yang lain. Pada anak umur sekolah dasar dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena, anak sekolah dasar cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik Ekstrakurikuler terdapat 16 peserta didik (28,57%) dalam kategori kurang sekali, 26 peserta didik (46,43%) kategori kurang, 14 peserta didik (25%) kategori sedang, dan tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori baik 0 (0%) dan baik sekali 0 (0%). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman mayoritas pada kategori kurang dalam kebugaran jasmani.

B. Implikasi

Dari kesimpulan diatas dapat ditentukan implikasi yaitu:

1. Data mengenai tingkat kebugaran jasmani Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler SD Kanisius Kadirojo dapat menjadi gambaran bagi pelatih maupun Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Kanisius Kadirojo.
2. Menjadi referensi bagi guru tentang tingkat kebugaran jasmani Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler diSD Kanisius Kadirojo.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat Kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, agar lebih meningkatkan Kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan aktivitas jasmani setiap harinya.
2. Bagi guru agar lebih memperhatikan siswa yang masih mempunyai Kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, untuk selalu memberi motivasi dan program pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan Kebugaran jasmaninya.

3. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes Kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan Kesegaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat Kesegaran jasmani siswa putri dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of education*, 27.
- Ariyanto, D. D. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA Negei 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019*. Retrieved from eprints@UNY : Lumbung pustaka Universitas Negeri Yogyakarta: <https://eprints.uny.ac.id/>
- Hafidh Praga Armidianta, M. E. (2021). Pembelajaran Daring PJOK di MTsN 2 Kota Malang. *Repositori Universitas Negeri Malang*, 790.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *JIP : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 143-153.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 385-390.
- Sepriadi, S. H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 26.
- Hartanto, T. G. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 133-143.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 62 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.*
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia .*
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhajir. (2006). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 79-84.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010).

Tes kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010

- Nova Yogi Prayugo, S. C. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Aktivitas Fisik Harian Selama Pandemi Kelas XI di SMKN 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 377-382.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. . *Medikora, Volume 7, nomor 1*, 92-85.
- Oetari Lismana, A. K. (2022). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani 2018 dan senam jantung sehat seri v terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi smp ditinjau dari motivasi berlatih. *JORPRES : Jurnal Olahraga Prestasi*, 8-9.
- Permadi, A. G. (2022). Sosialisasi Pentingnya Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah Dasar Di SD N Kuripan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (abdimandalika)*, 87-93.
- Rachmadhan, A. I. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016*. Retrieved from eprints@UNY : Lumbung pustaka Universitas Negeri Yogyakarta: <https://eprints.uny.ac.id/>
- Rika Lenny, W. P. (2023). Manajemun Ekstrakurikuler Duta Sekolah. *Equity in Education Journal (EEJ)*, 2.
- Rizkiana Pratama, E. N. (2021). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Seni Musik. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1037-1044.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar . *Juornal Keolahragaan*, 2.
- Sepriadi, S. H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 26.
- Sudijiono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta. *Medikora : Jurnal ilmiah kesehatan olahraga*, 138.

- Wani , B., & Wea, Y. M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10876 - 10882.
- Wiaro, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widiastuti, I. A. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak. *Unmul Repository*, 8.
- Yuyun Ari Wibowo, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 28/PJSD/II/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Jihad Al Faiz
NIM : 20604221064
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Survei Kesegaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Ekstrakurikuler Non Olahraga di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman.

Dengan hormat; mohon Ibu:

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

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

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

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

Yogyakarta, 7 Februari 2024
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi



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

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Jihad Al Faiz
Dosen Pembimbing : Dra. A. Erlina Lisyani, M.Pd.
NIM : 20609321064
Program Studi : S1 - Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Survei Kesegaran Jasmani Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Olahraga dan ekstrakurikuler dan olahraga di SD Kanisius Kadirejo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Senin, 3-7-2023	Bimbingan judul	Perbaiki judul dari perbandingan menjadi survei	
2.	Selasa, 30-1-2024	Bimbingan bab 1-3	revisi bab 1	
3.	Kamis, 1-2-2024	Bimbingan bab 1-3	revisi bab 1 dan bab 3	
4.	Jumat, 16-2-2024	Bimbingan bab 1-3	Melanjutkan ke bab 4	
5.	Selasa, 19-2-2024	Bimbingan bab 1-3	tentang monitoring umur dan instruksi	
6.	Jumat, 23-2-2024	Bimbingan bab 1-3	Peminjaman alat ketibrasi alat	
7.	Senin, 26-2-2024	Bimbingan bab 4	masih ada tabel hasil penelitian alat	
8.	Selasa, 26-3-2024	Bimbingan bab 4-5	revisi bab 4 dan 5	
9.	Senin, 1-4-2024	Bimbingan keseluruhan	acc keseluruhan	

Mengetahui
Koord.Prodi S PJSD

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

Yogyakarta, 1 April 2024

Mahasiswa,

Jihad Al Faiz
NIM. 20609321064

Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian Fakultas

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/1207/UN34.16/PT.01.04/2024

21 Maret 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **Andreas Yance Eko Sutopo, S.Pd**
Kepala SD Kanisius Kadirojo, Kadirojo, Purwomartani, Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571

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

Nama : Jihad Al Faiz
NIM : 20604221064
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Survei kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian : Kamis - Jumat, 21 - 22 Maret 2024

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



Yayasan Kanisius
SD Kanisius Kadirojo

Kadirojo Purwomartani
Kalasan Sleman
Yogyakarta 55571,
Indonesia

(0274) 498 7698
kanisiuskadirojo555
71@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No: 2620/SKet/SDKK/III/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ANDRIAS YANCE EKO SUTOPO, S.Pd**
G : 9288
Jabatan : Kepala Sekolah SD Kanisius Kadirojo
Alamat Sekolah : Kadirojo, Purwomartani, Kalasan, Sleman

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa;

Nama : **JIHAD AL FAIZ**
NIM : 20604221064
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Atas nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian untuk mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada hari Kamis- Jumat, 21-22 maret 2024 di SD kanisius Kadirojo dengan tema ***“Survey kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga di SD Kanisius Kadirojo Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman”***

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 22 Maret 2024



Kepala Sekolah
Andrias Yance Eko Sutopo, S.Pd.

Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL
Jl. Parasarya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0057 / MLS / U / SW - 001 / III / 2024
Number

No. Order : 0083
Diterima tgl : 26 Februari 2024

NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH)
Measuring Instrument

Merek/Buatan : Sewan
Tipe/Model : SWB-2010
Nomor Seri :
Kapasitas / Daya Baca : 6 jam / 0.01 sekon

PEMILIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman

METODE, STANDAR DAN KETERTELUKURAN
Method, Standard and Traceability

Metode Acuan : ISO 4198 (1976) Time Measurement Instrument
Standar : Stop watch Casio HS-70 W
Ketertelukuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045

HASIL PENGUJIAN
Verification Result : Lihat sebaliknya

14 Maret 2024
Prati Ningsrum, S.Si, M.Eng, M.M.
NIP. 19790311 201101 1 007

F.011a.T Halaman 1 dari 3 halaman

DATA PENGUJIAN
Verification Data

Tanggal pengujian : 14 Maret 2024
Date of Verification
Diuji oleh : Prati Ningsrum, S.Si. / NIP. 19880510 201903 2 010
checked by
Lokasi Pengujian : Kantor UPTD Pelayanan Metrologi Legal
Location of Verification
Kondisi Ruangan : Suhu : 25 ± 2 °C
Kelembaban : 54 ± 10 %
Environment condition of Verification

HASIL PENGUJIAN
Verification Result

Nilai Penunjukan Alat Uji (sekon)	Nilai Penunjukan Standar (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
0:01'00"11	0:01'00"105	0,006	0,008
0:05'00"29	0:05'00"289	0,001	0,000
0:15'00"31	0:15'00"275	0,036	0,004
0:30'00"09	0:30'00"046	0,044	0,002
0:15'00"31	1:00'00"191	0,039	0,001

Penanggung Jawab Teknik,
Hanu Sunardi, S.T., M.Eng, Dev.
NIP. 19790311 201101 1 007

F.011a.T Halaman 2 dari 3 halaman



Lampiran7.Tabel Nilai TKJI

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

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-63"	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'29"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'30"-2'45"	3
7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8.9"dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

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

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	41 ke atas	s.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.5"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7"dst	0"-1"dst	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Lampiran 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Lampiran 9. Formlir TKJI

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama :

Jenis Kelamin : Laki - laki / Perempuan

Kelas :

Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter*			
2	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuhdetikkali		
3	Baring duduk 30 detikkali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cmcm		
5	Lari 600 meter*			
6	Jumlah Nilai (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5 +)			
7	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

.....

Lampiran 10. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil TKJI Peserta didik Ektstrakurikuler Olahraga SD Kanisius Kadirojo

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	8,22	2	21,28	3	9	2	25	2	2'41"	3	12	K
2	7,57	3	28,31	3	14	3	35	3	3'22"	2	14	S
3	7,26	3	13,28	2	14	3	28	2	3'40"	2	12	K
4	7,38	3	48,38	4	19	4	32	3	2'50"	2	16	S
5	7,48	3	27,91	3	15	3	29	2	2'35"	3	14	S
6	7,69	3	22,41	3	10	2	27	2	2'40"	3	13	K
7	6,45	4	13,90	2	15	3	33	3	2'47"	2	14	S
8	8,29	2	12,62	2	16	3	25	2	3'46"	1	10	K
9	7,17	3	13,43	2	11	2	24	2	2'56"	2	11	K
10	6,64	4	26,65	3	16	3	28	2	2'53"	2	14	S
11	7,42	3	13,53	2	16	3	33	3	2'32"	3	14	S
12	7,64	3	12,69	2	15	3	26	2	3'15"	2	12	K
13	6,43	4	25,77	3	15	3	27	2	2'44"	3	15	S
14	7,38	3	13,96	2	16	3	31	3	3'30"	2	13	K
15	6,80	4	28,93	3	14	3	32	3	2'33"	3	16	S
16	6,76	4	29,15	3	19	4	24	2	2'36"	3	16	S
17	6,64	4	29,89	3	14	3	29	2	2'43"	3	15	S
18	7,58	3	25,67	3	13	3	25	2	3'10"	2	13	K
19	6,84	4	13,33	2	15	3	26	2	2'40"	3	14	S
20	8,27	2	11,49	2	11	2	28	2	2'58"	2	10	K
21	7,40	3	22,74	3	15	3	32	3	2'59"	2	14	S
22	8,58	2	13,87	2	10	2	32	3	3'40"	2	11	K
23	7,61	3	22,02	3	11	2	38	4	2'55"	2	14	S
24	8,63	2	20,66	3	10	2	27	2	3'48"	1	10	K
25	8,49	2	10,57	2	11	2	33	3	3'35"	2	11	K
26	8,28	2	31,05	4	15	3	38	4	3'15"	2	15	S
27	8,49	2	18,9	3	9	3	30	3	4'25"	1	12	K
28	8,63	2	18,37	3	6	2	32	3	4'37"	1	11	K
29	9,75	1	6,52	2	10	3	30	3	4'30"	1	10	K
30	9,89	1	6,39	2	12	3	29	3	4'28"	1	10	K
31	9,72	1	0,92	1	3	2	15	1	5'03"	1	6	KS
32	8,88	2	0,73	1	5	2	18	1	5'10"	1	7	KS
33	7,81	2	9,27	2	12	3	27	2	3'50"	1	10	K
34	8,41	2	3,19	1	8	2	25	2	4'05"	1	8	KS
35	8,76	2	7,66	2	7	2	24	2	4'10"	1	9	KS
36	7,68	3	2,94	1	9	2	25	2	3'42"	2	10	K

Lampiran 10. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil TKJI Peserta didik Ektstrakurikuler Non Olahraga SD Kanisius Kadirojo

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	7,85	2	10,86	2	8	2	35	3	4'56"	1	10	K
2	7,77	3	15,24	3	15	3	25	2	3'33"	2	12	K
3	8,29	2	16,83	3	11	2	27	2	4'50"	1	10	K
4	8,41	2	8,24	2	9	2	20	1	5'48"	1	8	KS
5	8,77	2	17,43	3	14	3	30	2	3'50"	1	11	K
6	8,45	2	9,21	2	10	2	28	2	5'55"	1	9	KS
7	10,55	1	5,69	2	5	2	20	1	6'20"	1	7	KS
8	8,86	2	10,50	3	5	2	24	2	4'25"	1	10	K
9	9,27	2	4,88	2	6	2	22	2	4'43"	1	9	KS
10	7,97	3	5,19	2	5	2	26	2	3'55"	2	11	K
11	10,38	1	3,40	2	1	1	16	1	7'26"	1	6	KS
12	9,04	2	11,34	3	10	3	26	2	4'33"	1	11	K
13	9,28	2	4,35	2	6	2	20	1	7'41"	1	8	KS
14	9,56	2	5,50	2	9	3	22	2	6'10"	1	10	K
15	9,02	2	6,59	2	8	3	24	2	5'45"	1	10	K
16	10,12	1	5,18	2	5	2	20	1	6'16"	1	7	KS
17	10,50	1	0,97	1	3	2	18	1	7'18"	1	6	KS
18	11,25	1	3,28	2	1	1	18	1	7'49"	1	6	KS
19	8,16	2	10,43	2	6	2	22	1	5'22"	1	8	KS
20	9,27	2	3,61	1	6	2	25	2	6'44"	1	8	KS

Lampiran 11. Data Kelahiran dan Data Peserta Ekstrakurikuler**EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	EKSTRAKURIKULER	UMUR	
1	S.M.I	L	Futsal	11 tahun, 6 bulan, 19 hari	12 tahun
2	E.F.N	L	Futsal	11 tahun, 1 bulan, 17 hari	11 tahun
3	A.D.L.P	L	Futsal	10 tahun, 2 bulan, 23 hari	10 tahun
4	V.J.G.P	L	Futsal	10 tahun, 2 bulan, 19 hari	10 tahun
5	S.R.S.G	L	Futsal	10 tahun, 8 bulan, 21 hari	11 tahun
6	F.C.S	L	Futsal	10 tahun, 6 bulan, 7 hari	11 tahun
7	A.S.A	L	Futsal	10 tahun, 7 bulan, 10 hari	11 tahun
8	V.G.A	L	Futsal	11 tahun, 6 bulan, 19 hari	12 tahun
9	C.P	L	Futsal	10 tahun, 7 bulan, 2 hari	11 tahun
10	N.P.M.D	L	Futsal	10 tahun, 9 bulan, 19 hari	11 tahun
11	F.G.R	L	Futsal	10 tahun, 10 bulan, 8 hari	11 tahun
12	F.A.P.R	L	Futsal	10 tahun, 11 bulan, 27 hari	11 tahun
13	V.G.D.A	L	Futsal	10 tahun, 8 bulan, 2 hari	11 tahun

Lampiran 11. Data Kelahiran dan Data Peserta Ekstrakurikuler

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	EKSTRAKURIKULER	UMUR	
14	S.R.J	L	Futsal	11 tahun, 2 bulan, 19 hari	11 tahun
15	K.J.P	L	Futsal	11 tahun, 2 bulan, 25 hari	11 tahun
16	J.A.L	L	Futsal	10 tahun, 9 bulan, 15 hari	11 tahun
17	D.G.	L	Futsal	10 tahun, 5 bulan, 21 hari	10 tahun
18	C.K.R.M	L	Futsal	10 tahun, 2 bulan, 5 hari	10 tahun
19	N.N.A.W	L	Futsal	11 tahun, 3 bulan, 16 hari	11 tahun
20	A.N.A.P	L	Futsal	11 tahun, 6 bulan, 2 hari	12 tahun
21	G.B.E.D	L	Karate	10 tahun, 1 bulan, 10 hari	10 tahun
22	A.D.G	L	Karate	9 tahun, 9 bulan, 15 hari	10 tahun
23	R.D.A	L	Karate	11 tahun, 1 bulan, 24 hari	11 tahun
24	C.D	L	Karate	9 tahun, 8 bulan, 4 hari	10 tahun
25	J.P.S	L	Karate	10 tahun, 4 bulan, 11 hari	10 tahun
26	K.D.S.W	L	Karate	10 tahun, 0 bulan, 13 hari	10 tahun

Lampiran 11. Data Kelahiran dan Data Peserta Ekstrakurikuler

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	EKSTRAKURIKULER	UMUR	
27	A.E.M	P	Karate	10 tahun, 10 bulan, 24 hari	11 tahun
28	A	P	Karate	11 tahun, 9 bulan, 2 hari	12 tahun
29	Z.C.E	P	Karate	10 tahun, 11 bulan, 1 hari	12 tahun
30	A.B.A	P	Karate	10 tahun, 4 bulan, 10 hari	11 tahun
31	L	P	Catur	10 tahun, 8 bulan, 3 hari	11 tahun
32	M.C.A	P	Catur	11 tahun, 2 bulan, 15 hari	11 tahun
33	R.C	L	Catur	10 tahun, 9 bulan, 7 hari	11 tahun
34	L.Y.S	L	Catur	10 tahun, 11 bulan, 6 hari	11 tahun
35	K.J.S.P	L	Catur	10 tahun, 9 bulan, 4 hari	11 tahun
36	B.Y.F.W	L	Catur	10 tahun, 2 bulan, 3 hari	10 tahun

EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	EKSTRAKURIKULER	UMUR	
1	B.P.G	L	Band	11 tahun, 5 bulan, 23 hari	11 tahun

Lampiran 11. Data Kelahiran dan Data Peserta Ekstrakurikuler

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	EKSTRAKURIKULER	UMUR	
2	S.N.S	L	Band	10 tahun, 9 bulan, 13 hari	11 tahun
3	E.M.G	L	Band	11 tahun, 5 bulan, 23 hari	11 tahun
4	W.K	L	Band	10 tahun, 1 bulan, 22 hari	10 tahun
5	R.A.P.N	L	Band	10 tahun, 8 bulan, 28 hari	11 tahun
6	J.B.P	L	Band	10 tahun, 7 bulan, 8 hari	11 tahun
7	W.S.T	P	Band	10 tahun, 1 bulan, 6 hari	10 tahun
8	C.K.A.K	P	Band	10 tahun, 9 bulan, 13 hari	11 tahun
9	K.E.P	P	Tari	11 tahun, 8 bulan, 24 hari	12 tahun
10	G.P.P.P.G	P	Tari	11 tahun, 0 bulan, 22 hari	11 tahun
11	G.A	P	Tari	9 tahun, 6 bulan 13 hari	10 tahun
12	S.D.E.H	P	Tari	9 tahun, 11 bulan, 3 hari	10 tahun
13	P.H.M.V	P	Tari	10 tahun, 7 bulan, 1 hari	11 tahun
14	F.J.D.A.A	P	Tari	10 tahun, 2 bulan, 9 hari	10 tahun

Lampiran 11. Data Kelahiran dan Data Peserta Ekstrakurikuler

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	EKSTRAKURIKULER	UMUR	
15	E.K.I.M	P	Tari	9 tahun, 11 bulan, 28 hari	10 tahun
16	B.A.H.N	P	Tari	9 tahun, 8 bulan, 19 hari	10 tahun
17	S.L.L	P	Vokal	10 tahun, 4 bulan, 4 hari	10 tahun
18	N.R.N	P	Vokal	10 tahun, 8 bulan, 14 hari	11 tahun
19	G.M.C.H	L	Vokal	10 tahun, 11 bulan, 9 hari	11 tahun
20	J.B.P	L	Vokal	10 tahun 7 bulan, 8 hari	11 tahun

Daftar Testor

No	Nama	Jenis Kelamin	Satuan
1	Jihad Al Faiz	Laki-laki	PJSD B 2020
2	Aravino Deva Fahrezi	Laki-laki	PJSD B 2020
3	Nadia Alya	Perempuan	PJSD B 2020
4	Dimas Yuditia Kesuma P	Laki-laki	Guru PJOK

Lampiran 12. Dokumentasi



Tes lari cepat 40 meter



Tes gantung siku

Lampiran 12. Dokumentasi



Tes baring duduk 30 detik



Loncat tegak

Lampiran 12. Dokumentasi



Lari 600 meter