

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS IV TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI SINDUREJAN
KEMANTREN WIROBRAJAN KABUPATEN KOTA
YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

**Oleh:
NADIA ALYA
NIM 20604221028**

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

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS IV TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI SINDUREJAN
KEMANTREN WIROBRAJAN KABUPATEN KOTA
YOGYAKARTA**

Oleh:

Nadia Alya
NIM 20604221028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan survei. SD Negeri Sindurejan dijadikan sebagai lokasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV SD Negeri Sindurejan yang berjumlah 58 peserta didik. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan atau kriteria tertentu sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 54 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yaitu dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak 10-12 tahun dengan nilai validitas untuk putra 0.884 dan untuk putri 0.897, sedangkan nilai reliabilitas untuk putra 0.911 dan untuk putri 0.942.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berada dalam klasifikasi sedang dengan persentase 42,59%, klasifikasi kurang dengan persentase 29,63%, klasifikasi baik dengan persentase 22,22%, klasifikasi kurang sekali dengan persentase 3,70% dan klasifikasi baik sekali dengan persentase 1,85%.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Kelas IV

SURVEY ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF FOURTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI SINDUREJAN, WIROBRAJAN DISTRICT, YOGYAKARTA CITY IN 2023/2024 SCHOOL YEAR

By:

Nadia Alya
20604221028

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical fitness of fourth grade students in 2023/2024 school year at SD Negeri Sindurejan (Sindurejan Elementary School), Wirobrajan District, Yogyakarta City.

This research was a descriptive quantitative study using surveys. SD Negeri Sindurejan was used as the research location. The research population was all fourth grade students at SD Negeri Sindurejan, totaling 58 students. The research sampling technique used a purposive sampling technique with certain considerations or criteria so that the sample in this study was for about 54 students. The instrument used to determine the level of physical fitness of the students was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for students aged 10-12 years old with a validity value for male students at 0.884 and for female students at 0.897, while the reliability value for male students at 0.911 and for female students at 0.942.

The results of this research show that the level of physical fitness of fourth grade students in 2023/2024 school year of SD Negeri Sindurejan, Wirobrajan District, Yogyakarta City is in the medium level at 42.59%, low level classification with a percentage of 29.63%, high level classification with a percentage 22.22%, very low level classification with a percentage of 3.70% and very high level classification with a percentage of 1.85%.

Keywords: *Physical Fitness Level, Students, Fourth Grade*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadia Alya

NIM : 20604221028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV
Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren
Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

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

Yogyakarta, 22 April 2024

Yang menyatakan,



Nadia Alya

NIM. 20604221028

LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV TAHUN
AJARAN 2023/2024 SD NEGERI SINDUREJAN KEMANTREN WIROBRAJAN
KABUPATEN KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NADIA ALYA

NIM.20604221028

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

Tanggal: 22 April 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



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



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

LEMBAR PENGESAHAN

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
IV TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI SINDUREJAN
KEMANTREN WIROBRAJAN KABUPATEN KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**NADIA ALYA
NIM 20604221028**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 15 - 05 - 2024

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|----------|
| Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd (Ketua Tim Penguji) |  | 5-6-2024 |
| Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji) |  | 9-6-2024 |
| Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or (Penguji Utama) |  | 3/6-2024 |

Yogyakarta, 12 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Ahmad Nasrulloh, M. Or.
NIP. 198306202008121002

MOTTO

Selagi masih ada waktu manfaatkanlah waktu itu sebaik mungkin karena waktu terus berjalan dan tidak dapat diputar kembali (Penulis)

Setiap kali ingin menyerah, ingatlah bahwa ada seseorang yang ingin melihat mu berhasil (Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan dan dengan segala karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Perjalanan peneliti tidak dapat dilalui dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan dan rintangan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Alm. Bapak Uminto dan Ibu Atik Indarti saya ucapkan terima kasih yang senantiasa mendampingi, mendoakan, memberikan dukungan, kasih sayang, materi dan motivasi dalam segala kegiatan yang penulis lakukan.
2. Kakak dan adik saya, Frendy Ermawan dan Aisha Alya yang selalu memberikan perlindungan, dukungan dan kasih sayang dalam segala hal.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul survei tingkat kesegaran peserta didik kelas IV tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Prodi S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Sripsi.
4. Maryati, S.Pd.SD selaku Plt Kepala Sekolah SD Negeri Sindurejan yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Aditya Chris P, S.Pd. Jas, Gr., selaku guru PJOK dan semua guru karyawan serta peserta didik SD Negeri Sindurejan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.
6. Teman-teman PJSD B angkatan 2020 yang telah menemani, memberikan dukungan, semangat dan pengalaman untuk berteman dengan mereka yang berasal dari berbagai daerah yang ada.

7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, 22 April 2024

Penulis,



Nadia Alya

NIM 20604221028

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN | v |
| LEMBAR PENGESAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 7 |
| A. Kajian Teori | 7 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 16 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 17 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 19 |
| A. Desain Penelitian..... | 19 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 20 |
| C. Populasi dan Sampel | 20 |
| 1. Populasi..... | 20 |
| 2. Sampel..... | 21 |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 22 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 23 |
| 1. Teknik Pengumpulan Data..... | 23 |
| 2. Instrumen Pengumpulan Data | 25 |
| F. Validasi dan Reliabilitas Instrumen | 35 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 39 |
| A. Hasil Penelitian | 39 |
| 1. Deskripsi Hasil Penelitian | 39 |
| 2. Analisis Data | 43 |
| B. Pembahasan | 55 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 56 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Implikasi..... | 57 |
| C. Saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN..... | 61 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Populasi Peserta didik Kelas IV | 21 |
| Tabel 2. Norma Lari 40 meter..... | 27 |
| Tabel 3. Norma Gantung Siku Tekuk | 29 |
| Tabel 4. Norma Baring Duduk 30 detik..... | 31 |
| Tabel 5. Norma Loncat Tegak | 33 |
| Tabel 6. Norma Lari 600 meter..... | 35 |
| Tabel 7. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra | 37 |
| Tabel 8. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri | 37 |
| Tabel 9. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia | 38 |
| Tabel 10. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 39 |
| Tabel 11. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 41 |
| Tabel 12. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 42 |
| Tabel 13. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 44 |
| Tabel 14. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 46 |
| Tabel 15. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 48 |
| Tabel 16. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVB SD Tahun Ajaran 2023/2024 Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 50 |

| | |
|--|----|
| Tabel 17. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 52 |
| Tabel 18. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Posisi <i>Start</i> Lari 40 meter | 26 |
| Gambar 2. Palang Tunggal..... | 27 |
| Gambar 3. Posisi Gantung Siku Tekuk | 28 |
| Gambar 4. Posisi Awal Baring Duduk..... | 30 |
| Gambar 5. Gerakan Melakukan Baring Duduk..... | 30 |
| Gambar 6. Posisi Awal Menentukan Raihan | 32 |
| Gambar 7. Gerakan Melakukan Loncat Tegak | 33 |
| Gambar 8. Posisi <i>Start</i> Lari 600 meter..... | 34 |
| Gambar 9. Posisi Akhir Melewati Garis <i>Finish</i> | 35 |
| Gambar 10. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta..... | 40 |
| Gambar 11. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 42 |
| Gambar 12. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta..... | 43 |
| Gambar 13. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 45 |
| Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 47 |
| Gambar 15. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 49 |
| Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 51 |

| | |
|---|----|
| Gambar 17. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 53 |
| Gambar 18. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta | 55 |
| Gambar 19. Lari 40 Meter..... | 72 |
| Gambar 20. Gantung Siku Tekuk..... | 72 |
| Gambar 21. Baring Duduk | 73 |
| Gambar 22. Loncat Tegak..... | 73 |
| Gambar 23. Lari 600 Meter..... | 74 |
| Gambar 24. Foto Bersama..... | 74 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS | 62 |
| Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi | 63 |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Olahraga | 64 |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Sindurejan | 65 |
| Lampiran 5. Surat Keterangan Kalibrasi <i>Stopwatch</i> | 66 |
| Lampiran 6. Surat Keterangan Kalibrasi Ban Ukur 50 m | 67 |
| Lampiran 7. <i>Stopwatch</i> | 68 |
| Lampiran 8. Ban Ukur 50 m | 68 |
| Lampiran 9. Lembar Tes TKJI | 69 |
| Lampiran 10. Hasil Rekapulasi TKJI Peserta Didik Kelas IVA SD Negeri Sindurejan | 70 |
| Lampiran 11. Data Penelitian Peserta Didik Kelas IVA SD Negeri Sindurejan | 70 |
| Lampiran 12. Hasil Rekapulasi TKJI Peserta Didik Kelas IVB SD Negeri Sindurejan | 71 |
| Lampiran 13. Data Penelitian Peserta Didik Kelas IVB SD Negeri Sindurejan | 71 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Kelas IV SD Negeri Sindurejan | 72 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran sentral dalam upaya pembangunan suatu negara. Melalui sistem pendidikan, kita dapat membentuk individu yang berkualitas dan cerdas. Salah satu langkah yang diambil pemerintah adalah memperkuat pendidikan di tingkat dasar. Sekolah dasar merupakan suatu tempat di mana peserta didik diberikan bekal untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Masa sekolah dasar juga dikenal sebagai masa penting dalam perkembangan intelektual dan adaptasi peserta didik terhadap lingkungan sekolah.

Apabila ditinjau dari berbagai mata pelajaran yang terdapat di sekolah dasar, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Namun mata pelajaran PJOK terkadang di kesampingkan, orang tua lebih mengutamakan mata pelajaran yang bersifat intelektual, terutama mata pelajaran eksakta, seperti matematika, biologi dan fisika. Kenyataan di sekolah menunjukkan siswa yang memiliki kemampuan prestasi akademik yang baik, sebenarnya memiliki motivasi yang besar untuk beraktivitas fisik tidak terkecuali dalam pelajaran PJOK (Kamaruddin, 2018, p. 86). Adanya

persaingan yang ketat di kelas dalam hal akademik, maka PJOK menjadi tidak penting bagi siswa. Sehingga hal ini harus diluruskan agar peserta didik memahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik mampu meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis secara bersamaan. Peserta didik kurang mengetahui bahwa peranan kemampuan fisik harus ditingkatkan agar terciptanya kesegaran jasmani yang lebih baik, sehingga setiap individu dapat unggul bukan hanya dalam akademik tetapi juga unggul dalam kemampuan fisik.

PJOK memiliki tujuan utama dalam mengembangkan berbagai aspek, seperti kesegaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial serta pemahaman akan pentingnya pola hidup sehat dan lingkungan bersih. Kesegaran jasmani yang optimal sangat penting bagi kinerja dan kemampuan berpikir seseorang, oleh karena itu penting untuk menjaga kesegaran jasmani agar tidak mudah lelah. Kesegaran jasmani juga berdampak pada kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi tugas sehari-harinya. Selain itu, PJOK juga dapat mempengaruhi prestasi belajar, karena tingkat daya tahan aerobik yang baik dapat memainkan peran penting dalam kemampuan belajar. Meningkatkan daya tahan aerobik dapat diperoleh dengan cara melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan terukur.

(Komaini, 2017, p. 200) secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Hanrdiansyah, 2017, p. 85) kesegaran jasmani

merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Yusuf, 2018, p. 2) kesegaran jasmani pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Peserta didik dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar (Abdurrahim & Hariadi, 2018, p. 69). Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan individu untuk melakukan tugas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mempunyai keperluan yang sifatnya mendadak.

Berdasarkan observasi SD Negeri Sindurejan berlokasi di Jalan Pareanom No.5, Patangpuluhan, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Sindurejan terletak di pemukiman warga dan dekat dengan jalan raya Bugisan. Disebelah selatan, barat, timur berbatasan dengan rumah warga. SD Negeri Sindurejan berdiri di atas lahan seluas 2.210 m². Lokasi SD Negeri Sindurejan cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah dengan lingkungan sekitar yang kondusif. Lokasi sekolah ini cukup strategis karena terletak di pemukiman dan sangat mudah dijangkau dengan menggunakan kendaraan.

Program Sekolah SD Negeri Sindurejan dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani pada khususnya mengenai kebugaran jasmani peserta didik meliputi tiga program yaitu pembelajaran intrakurikuler, pembiasaan senam pagi atau jalan sehat, dan ekstrakurikuler.

Dalam struktur kurikulum SD Negeri Sindurejan khususnya kelas IV pembelajaran intrakurikuler pendidikan jasmani di sekolah hanya memiliki alokasi waktu 1 kali pertemuan 4 jam pelajaran perminggu, sehingga dirasa kurang bisa untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Usaha yang telah dilakukan sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mengadakan senam pagi atau jalan sehat setiap 1 kali seminggu. Namun kegiatan tersebut masih kurang diikuti oleh peserta didik secara maksimal. Untuk ekstrakurikuler pada bidang PJOK masih belum terlaksana dikarenakan kesulitan dalam menyusun jadwal, karena ada jadwal tambahan pelajaran bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, banyak peserta didik yang pasif daripada yang aktif. Peserta didik lebih banyak beristirahat, bahkan sebagian besar mengalami kelelahan pada saat baru melakukan pemanasan. Peristiwa ini dimungkinkan karena peserta didik memiliki kesegaran jasmani pada taraf kurang. Sementara itu guru PJOK juga belum pernah melakukan pengecekan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada peserta didiknya.

Berdasarkan uraian diatas sangat pentingnya peneliti ingin lebih dalam meneliti mengenai penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan, Kemantren Wirobrajan, Kabupaten Kota Yogyakarta.”

B. Identifikasi Masalah

1. Kurang maksimalnya sekolah dalam meningkatkan kesegaran jasmani yang diterapkan SD Negeri Sindurejan.
2. Berdasarkan observasi pada saat pembelajaran PJOK berlangsung sebagian besar peserta didik pasif dan ada yang beristirahat serta mudah lelah.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang penulis kemukakan dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulisan, maka penulis membatasi pada salah satu permasalahan, yaitu tentang survei tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah diatas maka penulis merumuskan masalah peneliti ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis rumuskan maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik

kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren
Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk referensi pada penelitian selanjutnya sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada sekolah agar menjadi bahan masukan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani.

2. Manfaat secara praktis

- a. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran terkait dengan seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani dan mendapatkan pengalaman dalam melakukan tes kesegaran jasmani.
- b. Peserta didik, dapat sebagai acuan sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya sehingga peserta didik akan terpacu dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
- c. Guru PJOK, dapat memberikan sebuah gambaran dan pengetahuan dalam membina maupun melatih peserta didik agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara umum kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya dengan kondisi tubuh yang baik.

Pada saat melakukan aktivitas sehari-hari manusia seringkali dihambat oleh gejala yang berkaitan dengan kondisi tubuh mereka, namun mereka harus tetap menjaga kehidupan mereka dengan melakukan aktivitas yang dapat menghasilkan seperti bekerja, berdagang, dan lain sebagainya.

Kesegaran jasmani menjadi modal utama bagi manusia karena membantu mereka dalam melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mudah. Namun untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukannya upaya berkelanjutan dalam pembinaan dan pemeliharaan kebugaran tubuh.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari secara efektif tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga seseorang tetap dapat menikmati waktu luangnya. (Iriyanto, 2004, p. 2).

Seperti yang dijelaskan diatas, bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Unsur terpenting dalam kesegaran jasmani adalah tingkat daya tahan kardiorespirasi. Kardiorespirasi merupakan salah satu indikator objektif dalam mengukur aktivitas fisik dan menjadi komponen terpenting dalam usaha meningkatkan komponen-komponen kesegaran jasmani seseorang (Lengkasana & Muthar, 2021, p. 8). Status kesegaran dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan jantung-paru, kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, dan daya tahan otot) dan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak).

Kekuatan merupakan suatu kemampuan biomotor yang penting untuk sebagian besar cabang olahraga. Kekuatan dapat menghasilkan tenaga maksimum dan mempertahankan kontraksi otot secara berulang-ulang. Dengan melakukan latihan kekuatan yang memerlukan berbagai penggunaan beban dan metode agar dapat mengembangkan kekuatan dan kekuatan otot. Metode latihan kekuatan dapat menggabungkan penggunaan beban bebas seperti *plyometrics*, *medicine ball work*, dan latihan kelincahan. Bompa (2018, p. 111) berpendapat bahwa terdapat berbagai jenis kekuatan yang dapat menstransfer pengembangan kekuatan kedalam peningkatan kinerja diantara lain sebagai berikut:

- a. Kekuatan umum. Kekuatan umum berkaitan dengan kekuatan yang ada dalam seluruh sistem otot. Kekuatan ini menjadi dasar yang harus

dikembangkan untuk mencapai kinerja. Jika kekuatan umum tersebut tidak berkembang maka kemajuan akan terhambat.

- b. Kekuatan spesifik. Kekuatan spesifik berkaitan dengan motorik pada otot yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga.
- c. Daya. Daya berkaitan dengan kemampuan dalam mengembangkan gaya dengan cepat dengan kecepatan yang tinggi.
- d. Kekuatan maksimum. Kekuatan maksimum berpacu pada kekuatan tinggi yang dapat dihasilkan oleh sistem neuromuskular selama kontraksi voluntet maksimum. Kekuatan maksimum dapat ditunjukkan dengan berat tertinggi yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam satu kali.
- e. Daya tahan otot. Daya tahan otot berkaitan dengan sistem neuromuskular yang menghasilkan gaya secara berulang kali dalam jangka waktu lama (Alfarizi, 2023, p.17). Daya tahan otot ini dapat ditunjukkan oleh jumlah pengulangan (total repetisi) yang dapat dilakukan seseorang dengan beban tertentu.
- f. Kekuatan absolut. Kekuatan absolut berpacu pada jumlah kekuatan yang dapat dihasilkan (berat badan tidak termasuk). Untuk mencapai tingkat kekuatan otot yang tinggi seseorang dapat diukur dengan melakukan pengujian secara maksimal dalam satu kali pengulangan (*one-repetition maximum*).
- g. Kekuatan relatif. Kekuatan relatif merupakan rasio antara kekuatan maksimum dan berat badan seseorang. Rasio yang dapat digunakan dalam

mengevaluasi kekuatan relatif dihitung dengan kekuatan absolut dengan berat badan.

Selain dengan latihan kekuatan, mengembangkan daya tahan menggunakan berbagai metode juga dapat menghasilkan respons fisiologis dan kinerja yang spesifik. Terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengembangkan daya tahan seperti berikut:

- a. *Long Slow Distance* (LSD) atau pelatihan jarak lambat jauh. Pelatihan LSD disarankan untuk meningkatkan fungsi kardiovaskuler, kemampuan termoregulasi, produksi energi mitokondria, dan kapasitas oksidatif otot rangka. Adaptasi fisiologis pada pelatihan ini dapat ditunjukkan secara konsisten pada individu yang tidak terlatih. Namun perubahan fisiologis ini tidak akan terjadi dengan mudah pada atlet yang ketahananannya terlatih, karena ketahanan pada atlet akan membutuhkan intensitas latihan yang lebih tinggi yang dapat dicapai dengan metode latihan *interval*.
- b. Latihan *interval*. Latihan *interval* adalah latihan yang mengombinasikan ledakan kecepatan menggunakan intensitas tinggi dalam kurun waktu singkat dengan fase pemulihan lambat dan diulangi selama satu sesi latihan. Latihan interval melibatkan kinerja berulang-ulang dari latihan pendek hingga panjang yang dilakukan di atas ambang laktat atau pada kondisi mapan laktat maksimal dan dengan diselingi periode latihan intensitas rendah atau istirahat total. Latihan interval terbagi menjadi dua kategori yaitu *interval aerobic* dan *anaerobic*.

- c. *Fartlek*. *Fartlek* merupakan metode pelatihan kombinasi antar interval dan pelatihan berkelanjutan. Contohnya seseorang dapat menyelingi antara periode lari cepat dan lari lambat. Cara praktisnya dengan melakukan tes lari didalam lintasan yang berbentuk oval selama 6 menit, sebagai waktu kelelahan pada output daya *Volume Oksigen Maksimal* (VO2 Max). Tes tersebut dapat berjalan sendiri namun pada menit terakhir diusulkan agar secara habis-habisan (meniup peluit atau tanda untuk memberikan sinyal pada menit terakhir).
- d. Istirahat aktif. Istirahat aktif atau latihan pemulihan membutuhkan detak jantung olahraga yang rendah (<65% dari detak jantung maksimal) dan berlangsung selama 30-60 menit.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang optimal diperoleh melalui latihan yang tepat, walaupun terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya seperti usia, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk tubuh, kesehatan gizi, berat badan, pola tidur dan aktivitas fisik juga turut mempengaruhi pencapaian kesegaran yang baik. Darmawan (2017, p. 147) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya:

- a. Umur

Daya tahan kardiorespiratori cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia, tetapi rutinitas olahraga sejak dini dapat menguranginya. Puncak kesegaran tubuh biasanya terjadi pada usia sekitar 25-30 tahun, setelah itu terjadi penurunan sekitar 0,8-1% per tahun, namun apabila aktif

berolahraga dapat mengurangi penurunan hingga separuhnya (Pertiwi, 2023, p. 34).

b. Jenis Kelamin

Setiap jenis kelamin memiliki keunggulan tersendiri. Secara hukum, perempuan cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi daripada laki-laki. Dalam keadaan normal, mereka dapat menahan perubahan suhu yang lebih besar. Sementara itu, laki-laki cenderung lebih memiliki potensi dalam kebugaran jasmani dengan keunggulan yang terletak pada tenaga dan kecepatan.

c. Somatotip atau Bentuk Tubuh

Tingkat kebugaran jasmani yang optimal dapat diraih oleh siapapun, tidak terkecuali dengan bentuk tubuh yang dimiliki, asalkan sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

d. Keadaan Gizi

Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengonsumsi makanan yang seimbang. Makanan yang tepat dengan jumlah komposisi gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat dan 38% lemak) akan memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

e. Berat Badan

Mempertahankan berat badan ideal juga dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien.

f. Pola Tidur

Istirahat yang memadai penting bagi kesehatan fisik dan mental dengan didukung oleh asupan makanan yang baik dan udara yang bersih. Karena setelah melakukan aktivitas fisik, tubuh membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan otot-ototnya sesuai dengan jumlah latihan yang dilakukan yang berguna untuk merangsang kembali pertumbuhan otot.

g. Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik sesuai dengan prinsip, takaran dan metode latihan yang tepat akan menghasilkan hasil yang positif. Kegiatan jasmani dapat mencegah terjadinya atrofi otot karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Atrofi otot terjadi ketika otot mengalami pengecilan atau kehilangan massa karena tidak digunakan. Hal ini dapat terjadi baik secara alami atau karena kondisi patologis, seperti pada kasus ketika anggota tubuh mengalami keterbatasan gerak karena adanya pembalutan gips.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Secara umum (Kushartanti, 2008, p. 8) aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan menggunakan takaran cukup dan waktu yang cukup dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Jantung

Melalui latihan yang teratur, jantung akan mengalami peningkatan kapasitas dan denyutnya. Hal ini mengakibatkan efisiensi kerja yang lebih baik, mengurangi denyut jantung yang berlebihan berpotensi memperpanjang usia dan meningkatkan produktivitas hidup.

b. Pembuluh Darah

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah dengan mengurangi lemak dan meningkatkan kekuatan otot di dinding pembuluh darah. Hal ini dapat mengurangi resiko hipertensi dan mencegah penyakit jantung koroner. Selain itu, pertumbuhan pembuluh darah kapiler dapat memperkuat efek pencegahan terhadap penyakit jantung koroner. Aliran darah yang lancar juga dapat mempercepat pengeluaran zat sisa metabolisme dan mendukung proses pemulihan tubuh secara lebih cepat.

c. Paru-paru

Melakukan latihan rutin juga akan meningkatkan elastisitas paru-paru, meningkatkan kemampuan untuk mengembang dan menyusut. Selain itu, jumlah alveoli yang aktif juga akan meningkat sehingga dapat memperluas kapasitas penampungan dan pengiriman oksigen ke dalam darah. Perubahan ini membantu meningkatkan efisiensi pernapasan dengan frekuensi yang lebih rendah.

d. Otot

Olahraga memberikan manfaat pada otot dengan meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan. Hal ini disebabkan oleh peningkatan ukuran serat otot dan peningkatan efisiensi sistem penyedia energi otot. Selain itu perubahan tersebut juga mendukung kelincahan gerak, kecepatan reaksi dan faktor lain yang membantu dari kecelakaan kerja.

e. Tulang

Terjadi peningkatan kekuatan, kepadatan dan ukuran tulang melalui peningkatan aktivitas enzim. Sehingga tidak hanya mencegah pengeroposan tulang tetapi dapat memperkuat permukaan tulang melalui tarikan otot secara konsisten.

f. Ligamentum dan Tendo

Meningkatnya kekuatan dan perlekatan ligamen dan tendo pada tulang, sehingga dapat menahan beban dan mengurangi resiko cedera.

g. Persendian dan Tulang Rawan

Melakukan latihan teratur dapat meningkatkan ketebalan tulang rawan yang terdapat di persendian sebagai tempat penyerap kejutan dan perlindungan terhadap cedera pada tulang dan sendi.

h. Aklimatisasi Terhadap Panas

Melibatkan penyesuaian fisiologis yang memungkinkan agar bekerja dengan nyaman di lingkungan panas. Peningkatan aklimatisasi terhadap panas ini terjadi karena tubuh mengalami kenaikan suhu pada saat berolahraga, sehingga sama seperti pada saat bekerja di tempat yang panas.

i. Otak

Aktivitas fisik dapat menghasilkan efek positif bagi otak. Melalui latihan lapisan myelin di saraf akan meningkat dan mempercepat transmisi impuls saraf. Selain itu aktivitas fisik dapat memicu pelepasan *neurotransmitter* di sinapis, meningkatkan kecepatan dan keakuratan respon, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan efisien.

j. Perubahan Psikologis

Melalui proses fisiopsikologis aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa pencapaian, mengurangi stress, membentuk sikap sportif, mengajarkan ketekunan, kebahagiaan dan meningkatkan konsentrasi. Mekanisme ini dipicu oleh meningkatnya kadar epinefrin dan norepinefrin, serta peningkatan aliran darah ke otak. Pengeluaran garam melalui keringat selama berolahraga juga diyakini dapat meningkatkan suasana hati yang positif.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Farras Dhia Naufal Dany Syahputra tahun 2024 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 1 Salakan Kepanewon Banguntapan Kabupten Bantul” menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 46 peserta didik terdapat 0%(0 peserta didik) berkategori baik sekali, dan baik 4% (2 peserta didik) berkategori sedang, 13% (28 peserta didik) berkategori kurang, dan 68% (31 peserta didik) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 20 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 0% (0 peserta didik) berkategori sedang, 35% (7 peserta didik) berkategori kurang dan 65% (13 peserta didik) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Salakan yang berjumlah 26 peserta didik terdapat 0% (0 peserta didik) berkategori baik sekali dan baik, 7% (2 peserta didik) berkategori sedang,

23% (6 peserta didik) berkategori kurang dan 70% (18 peserta didik) berkategori kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Sholih tahun 2020 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara” menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Karangsari yang berjumlah 70 peserta didik pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 22,91% (16 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 51,43% (36 siswa), kategori “sedang” dengan presentase sebesar 24,35% (17 siswa), kategori “baik” dengan presentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00,00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari berada pada kategori “Kurang”.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan individu untuk melakukan tugas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mempunyai keperluan yang sifatnya mendadak. Unsur terpenting dalam kesegaran jasmani adalah tingkat daya tahan kardiorespirasi. Kardiorespirasi merupakan salah satu indikator objektif dalam mengukur aktivitas fisik dan menjadi komponen terpenting dalam usaha meningkatkan komponen-komponen kesegaran jasmani seseorang (Lengkasana & Muthar, 2018, p. 8).

Status kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan jantung-paru, kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, dan daya tahan otot) dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak).

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan pengukuran salah satunya dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Tes kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun tersebut terdiri dari 5 butir tes diantaranya sebagai berikut:

1. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung Siku Tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring Duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat Tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah, dan pernafasan.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis ingin mengetahui secara ilmiah dengan cara melakukan penelitian skripsi yang berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan, Kemantren Wirobrajan, Kabupaten Kota Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode yang disesuaikan dengan masalah dan tujuan dari penelitian. Menurut Sugiyono (2015, p. 3), metode penelitian dapat dipahami sebagai sarana ilmiah mengumpulkan data yang valid untuk tujuan menemukan, mengembangkan, dan mendemostrasikan pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan memprediksi masalah di bidang pendidikan. Sehingga metode penelitian adalah metode yang menggunakan teknik dan alat tertentu untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai peneliti, penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif yang cocok untuk menemukan jawaban mengenai permasalahan yang sedang dihadapi, dalam tingkat kesegaran jasmani.

Sugiyono (2021, p. 64) berpendapat bahwa metode deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pernyataan terhadap nilai variabel mandiri, baik hanya satu variabel atau lebih (variabel itu sendiri) tanpa membuat perbandingan dan mencari hubungan variabel dengan variabel lain. Sedangkan metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik yang tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2021, p. 16).

Desain dalam penelitian ini menggunakan teknik rancangan penelitian survei dengan pengujian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun untuk anak laki-laki dan perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Metode survei merupakan suatu metode yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel, dan untuk menguji hipotesis. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian ini berupa kumpulan-kumpulan data yang disajikan dalam bentuk laporan dan uraian. Penelitian dilakukan pada subjek khusus, yaitu untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta. Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 28-29 Februari 2024, tepatnya di kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2019, p. 126) menyatakan bahwa populasi adalah suatu wilayah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan Arikunto (2017, p. 173) menyatakan bahwa populasi adalah kelesuruhan suatu objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti seluruh unsur yang ada dalam suatu wilayah penelitian, maka penelitian tersebut adalah penelitian populasi. Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah sebanyak 56 peserta didik.

Tabel 1. Populasi Peserta Didik Kelas IV

| No | Nama Kelas | Jumlah Peserta Didik (Putra) | Jumlah Peserta Didik (Putri) | Jumlah Total Peserta Didik |
|--------|------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 | Kelas IV A | 15 | 14 | 29 |
| 2 | Kelas IV B | 14 | 13 | 27 |
| Jumlah | | 29 | 27 | 56 |

Sugiyono (2019, p. 127) sampel adalah salah satu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, apabila jumlah populasi nya besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi tersebut, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sehingga pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Sugiyono (2019, p.133) *purposive sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel dengan cara mempertimbangkan kriteria tertentu. Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini meliputi: 1) peserta didik kelas IV, 2) peserta didik yang berusia 10-12 tahun putra dan putri, 3) Sehat jasmani dan rohani, 4) Tidak dalam keadaan sakit, dan 5) Hadir pada saat tes TKJI berlangsung. Namun pada saat pelaksanaannya, terdapat dua peserta

didik yang tidak hadir yaitu peserta didik putri dari kelas IV A dan peserta didik putri dari kelas IV B dikarenakan sedang mengalami sakit sehingga tidak masuk sekolah. Karena hal tersebut jumlah total sampel yang mengikuti tes TKJI berjumlah 54 peserta didik kelas IV dengan rincian 29 peserta didik putra dan 25 peserta didik putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu objek penelitian yang menjadi pusat perhatian dari penelitian yang dilakukan. Apabila definisi aktivitas suatu variabel ditafsirkan secara khas, maka definisi aktif suatu variabel akan memungkinkan peneliti dapat mengamati atau mengukur suatu objek atau fenomena secara detail atau cermat. Sedangkan definisi operasional variabel adalah suatu gambaran dari variabel yang dicari, sehingga pada saat proses penyusunan variabel tidak mengandung dua makna dan dapat diukur (Arikunto, 2013, p. 161). Dengan begitu variabel penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu mengenai tingkat kesegaran jasmani. Definisi operasional variabel ini menggunakan kemampuan tubuh peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mempunyai keperluan yang sifatnya mendadak. Dalam pelaksanaannya menggunakan alat ukur TKJI usia 10-12 tahun untuk anak putra dan putri yang terdiri dari 5 jenis tes yaitu 1) lari 40 meter, 2)

gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, dan 5) lari 600 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam, penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran seluruh populasi dan sampel yang mengikuti seluruh rangkaian tes dengan runtut sesuai dengan petunjuk prosedur pengujian dan dicatat nilainya dengan metode pengukuran. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta dengan melalui tahapan tes dan pengukuran, menurut Passasti (2024, p.16) adapun urutan pengambilan data sebagai berikut:

a. Pengarahan Pelaksana Tes

Peneliti akan memberikan petunjuk pelaksanaan tes dengan jelas agar peserta didik tidak kebingungan pada saat mengerjakan tes, sehingga tes kesegaran jasmani dapat dilakukan secara benar dan runtut.

b. Presensi Peserta Tes

Sebelum melaksanakan tes kesegaran jasmani peneliti akan melakukan presensi terhadap peserta didik yang akan mengikuti tes kesegaran jasmani, hal tersebut dikarenakan untuk mendata kembali sampel yang akan digunakan

sehingga data yang diperoleh di lapangan sesuai dengan data yang sebenarnya.

c. Pemanasan

Tujuan dalam melakukan pemanasan sebagai upaya pencegahan cedera, peningkatan aliran darah dan oksigen, dan dapat meningkatkan kinerja. Struktur dalam gerakan pemanasan meliputi pemanasan pasif, pemanasan *dynamic*, dan pemanasan *static*.

d. Melakukan Tes Kesegaran Jasmani

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

e. Pendinginan

Tujuan dalam melakukan pendinginan untuk melemaskan otot dan organ tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat setelah melakukan aktivitas. Struktur dalam gerakan pendinginan meliputi jalan ringan, membungkukan badan kedepan dari kepala hingga ke lutut, peregangan paha, peregangan betis, dan peregangan *hamstring*.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang terdiri dari:

1. Lari 40 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan memiliki lintasan lanjutan

2) Garis *start* atau *finish*

3) Peluit

4) *Stopwatch*

5) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu dan merangkap mencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Seluruh peserta lari 40 meter berdiri dibelakang garis *start*

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat-cepatnya menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 40 meter

3) Lari akan diulang apabila:

a) Terdapat pelari yang mencuri *start*

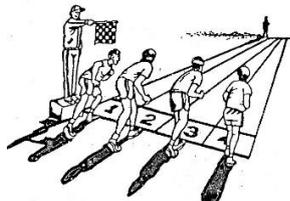
b) Pelari tidak melewati garis *finish*

c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dimulai pada saat peluit ditiup sampai pelari tepat melintasi garis *finish*

Gambar 1. Posisi Start Lari 40 meter



Sumber: Kemendiknas (2010, p. 7)

a. Pencatatan hasil

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

2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

Tabel 2. Norma Lari 40 meter (satuan detik)

| Kriteria tes lari 40 meter | | Nilai |
|----------------------------|------------|-------|
| Putra | Putri | |
| s.d. – 6,3 | s.d. – 6,7 | 5 |
| 6,4 – 6,9 | 6,8 – 7,5 | 4 |
| 7,0 – 7,7 | 7,6 – 8,3 | 3 |
| 7,8 – 8,8 | 8,4 – 9,6 | 2 |
| 8,9 – dst | 9,7 – dst | 1 |

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

2. Gantung Siku Tekuk

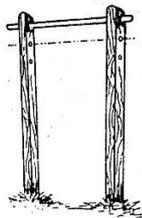
a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturun naikkan
- 2) *Stopwatch*
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau *magnesium karbonat*

Gambar 2. Palang Tunggal



Sumber: Kemendiknas (2010, p. 8)

c. Petugas tes

Pengukur waktu dan merangkap mencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

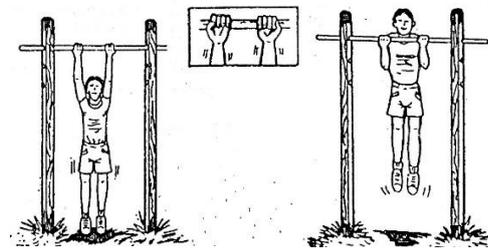
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpengangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

2) Gerakan

Menggunakan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama-lamanya

Gambar 3. Posisi Gantung Siku Tekuk



Sumber: Kemendiknas (2010, p. 9)

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik

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

Tabel 3. Norma Gantung Siku Tekuk (satuan detik)

| Kriteria Nilai Tes Gantung Siku Tekuk | | Nilai |
|--|-----------------|--------------|
| Putra | Putri | |
| 51 detik keatas | 40 detik keatas | 5 |
| 31 – 51 detik | 20 – 39 detik | 4 |
| 15 – 30 detik | 08 – 19 detik | 3 |
| 05 – 14 detik | 02 – 07 detik | 2 |
| 00 – 04 detik | 00 – 01 detik | 1 |

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

3. Baring Duduk 30 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Alat tulis

c. Petugas tes

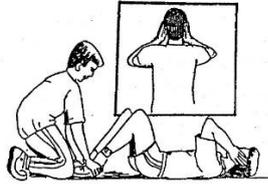
- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan dan merangkap mencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput dengan kedua lutut ditekuk hingga berbentuk sudut 90°, kedua tangan berada di samping kanan dan kiri telinga

Gambar 4. Posisi Awal Baring Duduk



Sumber: Kemendiknas (2010, p. 11)

b) Petugas atau peserta lain dapat memegang atau menekan pada pergelangan kaki supaya tidak terangkat

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh keda paha dan kemudian kembali ke sikap permulaan

b) Gerakan ini dilakukan berulang kali dengan cepat tanpa jeda istirahat (selama 30 detik)

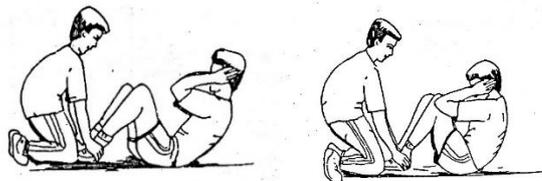
Catatan:

(1) Gerakan tidak dihitung apabila posisi tangan tidak berada disamping telinga

(2) Kedua siku tidak menyentuh paha

(3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

Gambar 5. Gerakan Melakukan Baring Duduk



Sumber: Kemendiknas (2010, p. 12)

e. Pencatatan hasil

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

Tabel 4. Norma Baring Duduk 30 detik (satuan detik)

| Kriteria Nilai Tes Baring duduk 30 detik | | Nilai |
|---|--------------|--------------|
| Putra | Putri | |
| 23 keatas | 20 keatas | 5 |
| 18 – 22 kali | 14 – 19 kali | 4 |
| 12 – 17 kali | 07 – 13 kali | 3 |
| 04 – 11 kali | 02 – 06 kali | 2 |
| 00 – 03 kali | 00 – 01 kali | 1 |

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

3. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga *eksplosif*

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

c. Petugas

Pengamat dan merangkap mencatat hasil

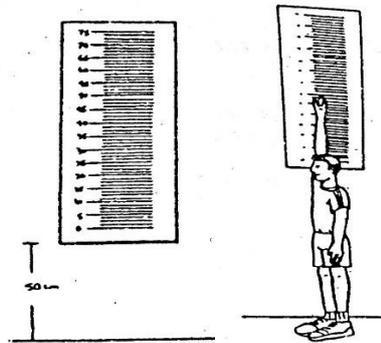
d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Ujung jari tangan peserta terlebih dahulu dioles menggunakan serbuk kapur atau *magnesium karbonat*

b) Peserta berdiri tegak di dinding dengan kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan nya. Kemudian tangan yang berada dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga akan meninggalkan bekas raihan jari

Gambar 6. Posisi Awal Menentukan Raihan



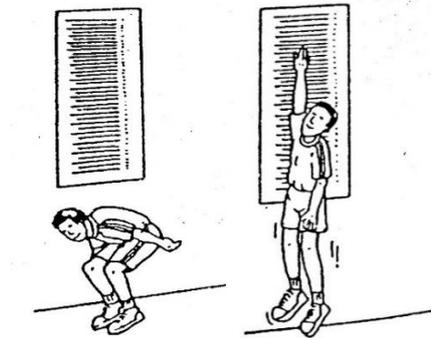
Sumber: Kemendiknas (2010, p. 13-14)

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang.

b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas

Gambar 7. Gerakan Melakukan Loncat Tegak



Sumber: Kemendiknas (2010, p 15)

- c) Ulangi lompatan tersebut selama 3 kali berturut-turut
- e. Pencacatan hasil
 - 1) Selisih raihan lompatan dikurangi dengan raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
 - 3) Nilai akhir diambil dengan nilai tertinggi

Tabel 5. Norma Loncat Tegak (satuan sentimeter)

| Kriteria Nilai Tes Loncat tegak | | Nilai |
|---------------------------------|---------------|-------|
| Putra | Putri | |
| 46 cm keatas | 42 cm keatas | 5 |
| 38 – 45 cm | 34 – 41 cm | 4 |
| 31 – 37 cm | 28 – 33 cm | 3 |
| 24 – 30 cm | 21 – 27 cm | 2 |
| Dibawah 24 cm | Dibawah 24 cm | 1 |

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

5. Lari 600 Meter

- a. Tujuan

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

- b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter

- 2) *Stopwatch*
 - 3) Garis *start* atau *finish*
 - 4) Peluit
 - 5) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan

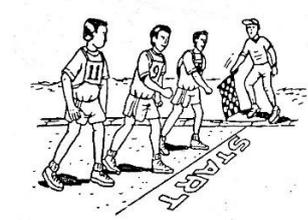
Peserta berdiri di belakang garis *start*

- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 600 meter

Catatan:

- Lari akan diulang apabila terdapat pelari yang mencuri *start*
- Lari akan diulang apabila pelari tidak melewati garis *finish*

Gambar 8. Posisi *Start* Lari 600 meter

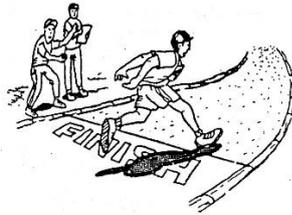


Sumber: Kemendiknas (2010, p. 17)

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat peluit ditiup sampai pelari tepat melintasi garis *finish*

Gambar 9. Posisi Akhir Melewati Garis *Finish*



Sumber: Kemendiknas (2010, p. 18)

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik

Contoh:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik dapat ditulis dengan 3' 12''

Tabel 6. Norma Lari 600 meter (satuan menit detik)

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

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri mempunyai nilai validitas untuk putra 0.884 dan untuk putri 0.897. Sedangkan Rangkaian TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra

dan putri mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0.911 dan untuk putri 0.942.

G. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan dari penelitian, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan presentase sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Data yang diperoleh merupakan data mentah/kasar dari hasil setiap tes yang dilakukan oleh peserta didik yang telah mengikuti seluruh rangkaian tes tersebut. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, hal tersebut dikarenakan satuan ukuran yang digunakan pada masing-masing butir tes tidak sama, seperti:

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes duduk dan gantung angkat tubuh menggunakan satuan ukuran jumlah pengulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran tinggi (sentimeter).

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan ukuran yang berbeda perlu diganti menjadi satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini disebut dengan nilai. Setelah hasil kasar pada seluruh butir tes telah diubah menjadi nilai, selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai yang berasal dari kelima

butir tes tersebut. Dari hasil penjumlahan tersebut dapat menjadikan dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun.

Sehingga pengklasifikasian kondisi fisik peserta didik sesuai dengan pedoman penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

| Nilai | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | Nilai |
|-------|---------------|--------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| 5 | s.d-6.3" | 51"ke atas | 23 keatas | 46 keatas | s.d-2'19" | 5 |
| 4 | 6.4-9.9" | 31"-50" | 18-22 | 38-48 | 2'20"-2'30" | 4 |
| 3 | 7.0"-7.7" | 15"-30" | 12-17 | 31-37 | 2'31"-2'45" | 3 |
| 2 | 7.8"-8.8" | 5"-14" | 4-11 | 24-30 | 2'46"-3'44" | 2 |
| 1 | 8.9"-dst | 4"dst | 0-3 | 23 dst | 3'45"dst | 1 |

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

Tabel 8. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

| Nilai | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | Nilai |
|-------|---------------|--------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| 5 | s.d-6.7" | 40"ke atas | 20 keatas | 46 keatas | s.d-2'32" | 5 |
| 4 | 6.8-7.5" | 20"-39" | 14-19 | 34-41 | 2'33"-2'54" | 4 |
| 3 | 7.6"-8.3" | 8"-18" | 7-13 | 28-33 | 2'55"-3'28" | 3 |
| 2 | 8.4"-9.6" | 2"-7" | 2-6 | 21-27 | 3'29"-4'22" | 2 |
| 1 | 8.7"-dst | 0"-1" | 0-1 | 20 dst | 4'23"dst | 1 |

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 24)

Hasil nilai yang diperoleh dari rangkaian tes tersebut selanjutnya dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani peserta didik dengan menggunakan norma pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 (Kemendiknas, 2010, p. 25).

Tabel 9. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Sumber: Kemendiknas (2010, p. 25)

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani terdiri dari 5 kategori yaitu 1) Baik sekali, 2) Baik, 3) Sedang, 4) Kurang, dan 5) Kurang sekali. Seseorang dapat dinamakan segar atau bugar apabila termasuk dalam kategori baik sekali dan baik, sedangkan seseorang yang dapat dinamakan tidak segar atau tidak bugar apabila termasuk dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sindurejan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk anak umur 10-12 tahun. Tes terdiri dari lima rangkaian dan dilakukan secara berurutan yaitu; 1) lari 40 meter, 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, dan 5) lari 600 meter.

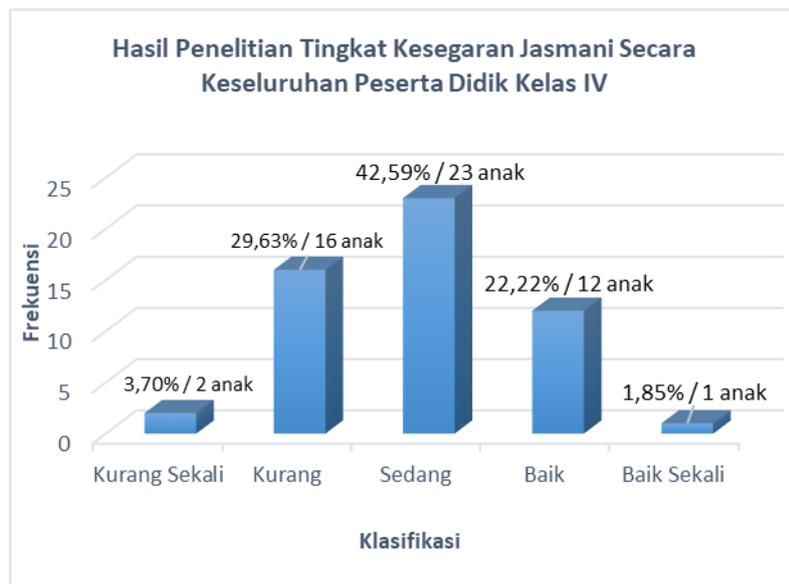
Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 1 | 1,85% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 12 | 22,22% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 23 | 42,59% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 16 | 29,63% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 2 | 3,70% |
| Jumlah | | 54 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 54 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 1 peserta didik atau 1,85% dengan klasifikasi baik sekali, 12 peserta didik atau 22,22% dengan klasifikasi baik, 23 peserta didik atau 42,59% dengan klasifikasi sedang, 16 peserta didik atau 29,63% dengan klasifikasi kurang dan 2 peserta didik atau 3,70% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 23 peserta didik dengan jumlah nilai 14 – 17 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang

Gambar 10. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



a. Kategori Putra Kelas IV

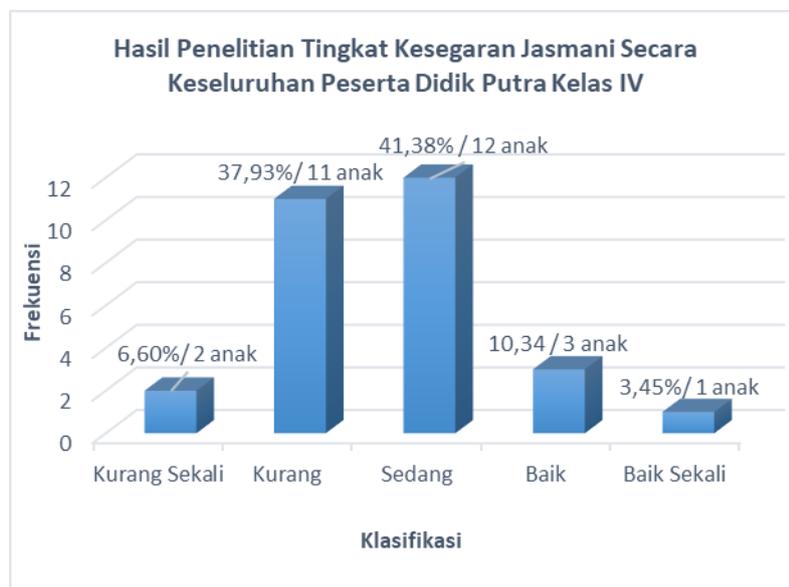
Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 1 | 3,45% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 3 | 10,34% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 12 | 41,38% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 11 | 37,93% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 2 | 6,90% |
| Jumlah | | 29 | 100,00% |

Untuk hasil tingkat kesegaran jasmani putra secara keseluruhan peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 29 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 1 peserta didik atau 3,45% dengan klasifikasi baik sekali, 3 peserta didik atau 10,34% dengan klasifikasi baik, 12 peserta didik atau 41,38% dengan klasifikasi sedang, 11 peserta didik atau 37,93% dengan klasifikasi kurang dan 2 peserta didik atau 6,90% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 12 peserta didik dengan jumlah nilai 14 – 17 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang.

Gambar 11. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



b. Kategori Putri Kelas IV

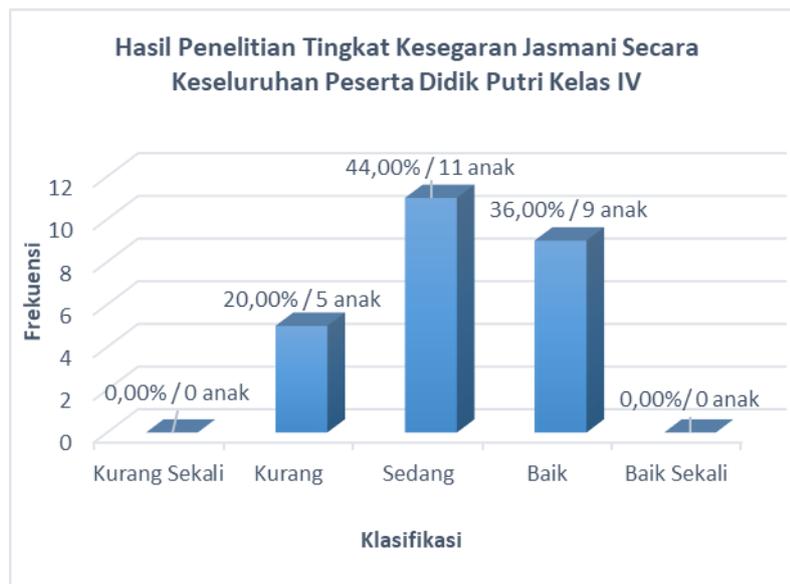
Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0,00% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 9 | 36,00% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 11 | 44,00% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 5 | 20,00% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 25 | 100,00% |

Untuk hasil tingkat kesegaran jasmani putri secara keseluruhan peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 25 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi baik sekali, 9 peserta didik atau 36,00% dengan klasifikasi baik, 11 peserta didik atau 44,00% dengan klasifikasi sedang, 5 peserta didik atau 20,00% dengan klasifikasi kurang dan 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 11 peserta didik dengan jumlah nilai 14 – 17 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putri kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang.

Gambar 12. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IV SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



2. Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IVA dan kelas IVB putra dan putri Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta. Tes terdiri dari lima rangkaian dan dilakukan secara berurutan yaitu; 1) lari 40 meter, 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, dan 5) lari 600 meter.

a. Analisis Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik kelas IVA Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

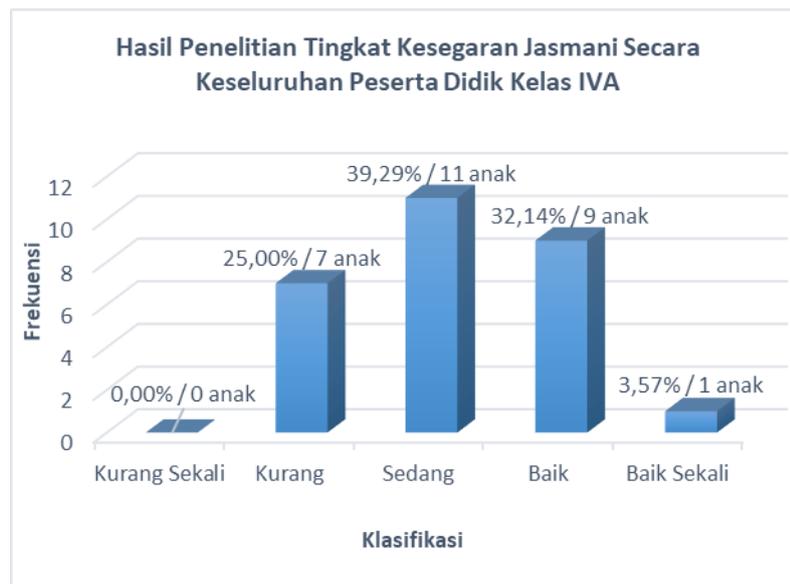
Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 13. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 1 | 3,57% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 9 | 32,14% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 11 | 39,29% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 7 | 25,00% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 28 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 28 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 1 peserta didik atau 3,57% dengan klasifikasi baik sekali, 9 peserta didik atau 32,14% dengan klasifikasi baik, 11 peserta didik atau 39,29% dengan klasifikasi sedang, 7 peserta didik atau 25,00% dengan klasifikasi kurang dan 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 28 peserta didik dengan jumlah nilai 14 – 17 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang.

Gambar 13. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



1. Kategori Putra Kelas IVA

Analisis tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra kelas IVA Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta. Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

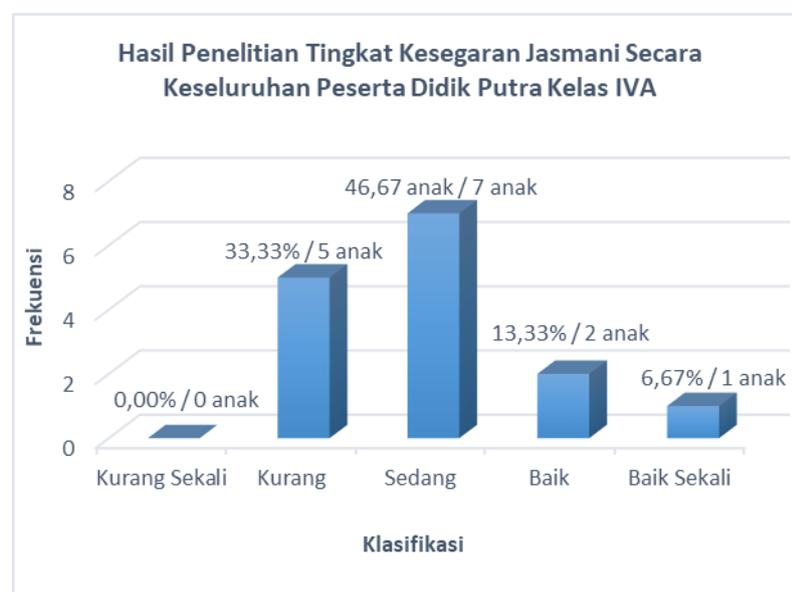
Tabel 14. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------|--------------------|-----------|------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 1 | 6,67% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 2 | 13,33% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 7 | 46,67% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 5 | 33,33% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 15 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putra kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 15 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 1 peserta didik atau 6,67% dengan klasifikasi baik sekali, 2 peserta didik atau 13,33% dengan klasifikasi baik, 7 peserta didik atau 46,67% dengan klasifikasi sedang, 5 peserta didik atau 33,33% dengan klasifikasi kurang dan 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi kurang sekali.

Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 7 peserta didik dengan jumlah nilai 14 – 17 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putra kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang.

Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



2. Kategori Putri Kelas IVA

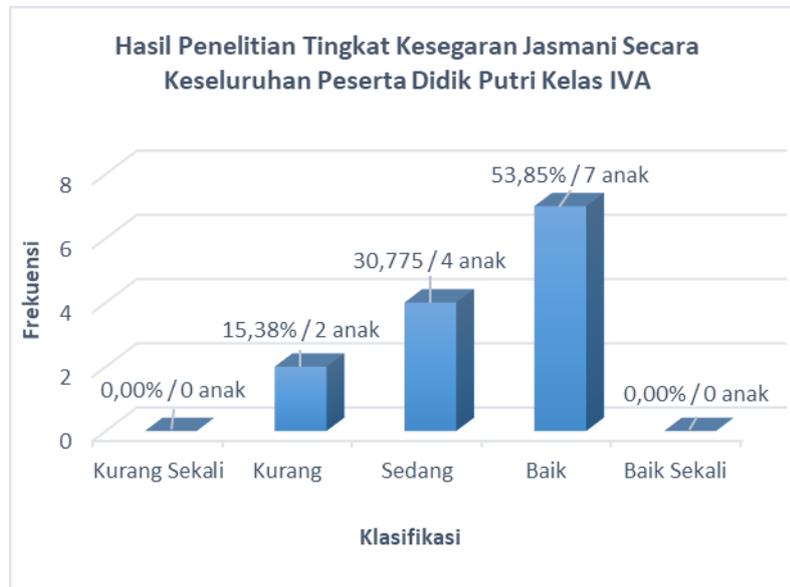
Analisis Tingkat Kesegaran jasmani peserta didik putri kelas IVA Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta. Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas putri IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 15. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0,00% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 7 | 53,85% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 4 | 30,77% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 2 | 15,38% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 13 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IVA Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 13 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi baik sekali, 7 peserta didik atau 58,85% dengan klasifikasi baik, 4 peserta didik atau 30,77% dengan klasifikasi sedang, 2 peserta didik atau 15,38% dengan klasifikasi kurang dan 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 7 peserta didik dengan jumlah nilai 18 – 21 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putri kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi baik.

Gambar 15. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



b. Analisis Tingkat Kesegaran jasmani peserta didik kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

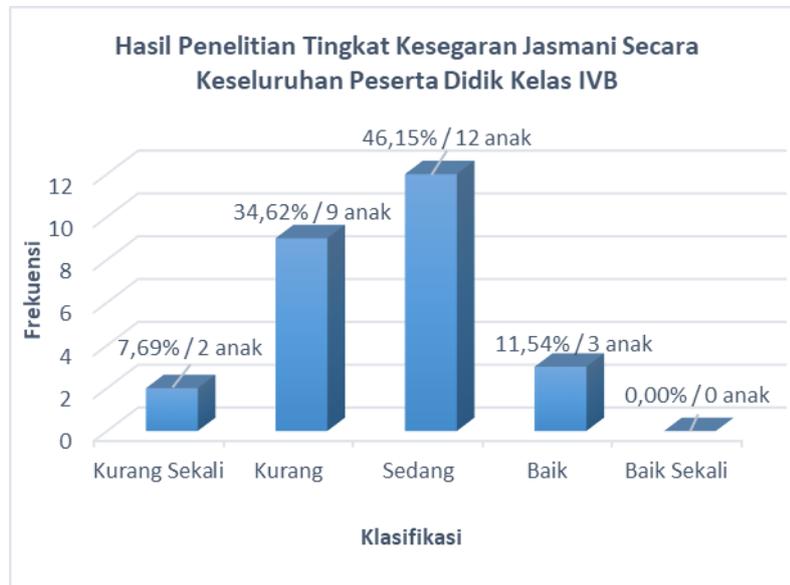
Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 16. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVB SD Tahun Ajaran 2023/2024 Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0,00% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 3 | 11,54% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 12 | 46,15% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 9 | 34,62% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 2 | 7,69% |
| Jumlah | | 26 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 26 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi baik sekali, 3 peserta didik atau 11,54% dengan klasifikasi baik, 12 peserta didik atau 46,15% dengan klasifikasi sedang, 9 peserta didik atau 34,62% dengan klasifikasi kurang dan 2 peserta didik atau 7,69% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 26 peserta didik dengan jumlah nilai 14 – 17 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang.

Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



1. Kategori Putra Kelas IVB

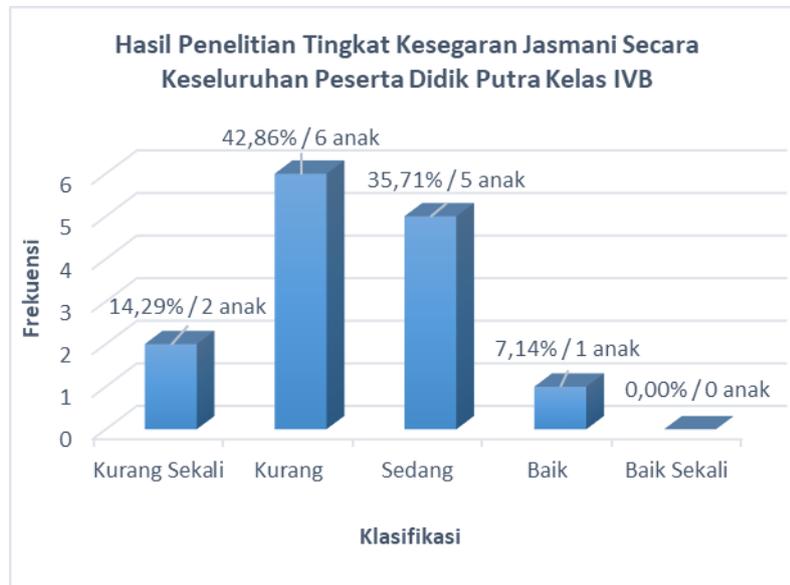
Analisis Tingkat Kesegaran jasmani peserta didik putra kelas IVB Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta. Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 17. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0,00% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 1 | 7,14% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 5 | 35,71% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 6 | 42,86% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 2 | 14,29% |
| Jumlah | | 14 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putra kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 14 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi baik sekali, 1 peserta didik atau 7,14% dengan klasifikasi baik, 5 peserta didik atau 35,71% dengan klasifikasi sedang, 6 peserta didik atau 42,86% dengan klasifikasi kurang dan 2 peserta didik atau 14,29% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 6 peserta didik dengan jumlah nilai 10 – 13 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putra kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi kurang.

Gambar 17. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putra Kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



2. Kategori Putri Kelas IVB

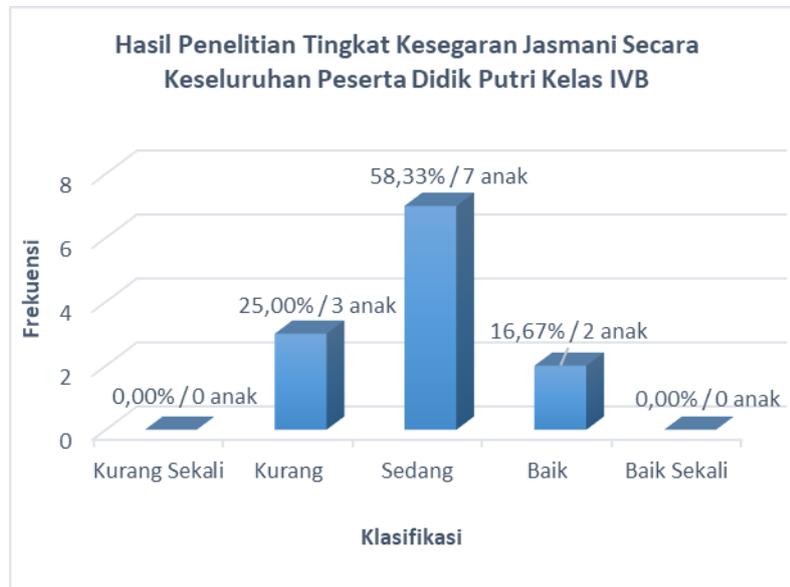
Analisis Tingkat Kesegaran jasmani peserta didik putri kelas IVB Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta. Untuk mengklasifikasikan hasil maka sebaran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas putri IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 18. Frekuensi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0,00% |
| 18 – 21 | Baik (B) | 2 | 16,67% |
| 14 – 17 | Sedang (S) | 7 | 58,33% |
| 10 – 13 | Kurang (K) | 3 | 25,00% |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 12 | 100,00% |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putri kelas IVB Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 12 peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani sebanyak 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi baik sekali, 2 peserta didik atau 16,67% dengan klasifikasi baik, 7 peserta didik atau 58,33% dengan klasifikasi sedang, 3 peserta didik atau 25,00% dengan klasifikasi kurang dan 0 peserta didik atau 0,00% dengan klasifikasi kurang sekali. Jumlah peserta didik yang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 7 peserta didik dengan jumlah nilai 18 – 21 sehingga tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik putri kelas IVA SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang.

Gambar 18. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Peserta Didik Putri Kelas IVB SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta



B. PEMBAHASAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan individu untuk melakukan tugas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mempunyai keperluan yang sifatnya mendadak.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan termasuk dalam klasifikasi sedang, hal tersebut dikarenakan sebanyak 23 peserta didik berada dalam klasifikasi

sedang. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh sebagian besar peserta didik pasif dan ada yang beristirahat serta mudah lelah pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, sehingga pada waktu pelaksanaan tes dan pengukuran peserta didik mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Tidak hanya itu saja, guru PJOK juga harus memantau kebugaran jasmani peserta didiknya dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan dalam melakukan penelitian mengenai Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta, adapun keterbatasan dan kekurangannya yang meliputi sebagai berikut:

1. Keterbatasan dalam melakukan penelitian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) baik dalam tahap persiapan maupun saat melakukan tes dan pengukuran.
2. Peserta didik kurang bersemangat sungguh dan kurang maksimal dalam mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

Tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta termasuk dalam klasifikasi sedang dengan persentase 42,59%, klasifikasi kurang dengan persentase 29,63%, klasifikasi baik dengan persentase 22,22%, klasifikasi kurang sekali dengan persentase 3,70% dan klasifikasi baik sekali dengan persentase 1,85%.

B. IMPLIKASI

Berdasarkan kesimpulan diatas maka implikasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang memiliki tingkat kesegaran jasmani berklasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali diharapkan agar meningkatkan standar klasifikasi kesegaran jasmaninya dengan mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani secara sungguh – sungguh. Dan untuk peserta didik kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta yang memiliki tingkat kesegaran jasmani berklasifikasi baik dan baik sekali diharapkan agar meningkatkan dan mempertahankan standar klasifikasinya.

C. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani berklasifikasi sedang, kurang dan kurang sekali diharapkan agar meningkatkan standar klasifikasinya karena memiliki kebugaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi kesehatan.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dapat memaksimalkan proses pembelajaran dan melakukan tes kebugaran jasmani secara rutin dan terencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebuhgaran Jasmani Siswa SDN 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, Volume 2, Nomor 1.
- Alfarizi, Muhammad Rifqi. (2023). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Keals Atas SD Negeri 2 Klten Kabupaten Klaten*. Yogyakarta: UNY
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7 (2), 143-154.
- Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Iriyanto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT andi Offset
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Bwaakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1, 85-93
- Kemntrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainika*, 199-207u
- Kushartanti, W., & Aifo, M. (2008). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Klinik Terapi Fisik*.
- Lengkana. A. S., & Muthar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jamani*. CV Salam Insan Mulia
- Passasti, Achila Jelang. (2024). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 Sekolah Dasar Negeri*

1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Yogyakarta: UNY

Pertiwi, Nugraheni Cahya. (2023). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati*. Yogyakarta: UNY

Sholih Nur (2020). *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara*. Yogyakarta: UNY

Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed)

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Syahputra Farras D, (2024). *Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan kelas V di SD Negeri 1 Salakan Kepanewon Bangutapan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: UNY

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 54/PJSD/IV/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Nadia Alya
NIM : 20604221028
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV
Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan
Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta.

Dengan hormat, mohon Ibu:

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

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

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

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

Yogyakarta, 1 April 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.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Nadia Alya
Dosen Pembimbing : Dra. A. Erlina Listyarin, M.Pd.
NIM : 20609221028
Program Studi : S1 - Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta

| No. | Hari/Tanggal | Materi Bimbingan | Hasil/Saran Bimbingan | Paraf Dosen Pembimbing |
|-----|-------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. | Selasa, 30 Januari 2024 | Konsultasi Judul | Revisi Judul | |
| 2. | Kamis, 1 Februari 2024 | Penggantian Judul | Melanjutkan bab I | |
| 3. | Rabu, 7 Februari 2024 | Bimbingan bab I | Revisi bab I | |
| 4. | Jumat, 16 Februari 2024 | Bimbingan bab I | Melanjutkan bab II | |
| 5. | Senin, 19 Februari 2024 | Bimbingan bab II | Melanjutkan bab III | |
| 6. | Jumat, 23 Februari 2024 | Bimbingan bab I-III | Melanjutkan bab IV | |
| 7. | Senin, 25 Maret 2024 | Bimbingan bab IV | Melanjutkan bab V | |
| 8. | Senin, 1 April 2024 | Bimbingan bab IV dan V | Revisi bab IV dan V | |
| 9. | Senin, 22 April 2024 | Bimbingan Keseluruhan | ACC Keseluruhan | |

Yogyakarta, 22 April 2024

Mengetahui
Koord.Prodi S1 PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820322 200912 1 006

Mahasiswa,

Nadia Alya
NIM. 20609221028

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARAHGA

ꦥꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦠꦪꦲꦏꦂꦠꦏꦲ
ꦢꦶꦤꦱꦥꦺꦝꦶꦏꦏꦸꦥꦸꦢꦏꦸꦲꦫꦒ

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682
Fax (0274) 512956
EMAIL: dindikpora@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id
WEBSITE: www.jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/2077
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 File
Hal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 21 Februari 2024

Kepada
Yth. Dekan FIKK-UNY

di
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : B/945/UN34.16/PT.01.04/2024
Tanggal : 20 Februari 2024
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Nadia Alya
NIM : 20604221028
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran 2023/2024
SD Negeri Sindurejan Kemantren Worobrajan Kabupaten Kota Yogyakarta
Waktu : 28 Februari s.d. 7 Maret 2024
Narahubung : 089687994063.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Plh. Kepala
SEKRETARIS
DINAS
PENDIDIKAN
PEMUDA DAN
OLARAHGA
Dra. **LYAS NING HENDAYANI SHANTI**
NIP. 196702061994032007

Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SD Negeri Sindurejan
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SD



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYOKARTO
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Sindurejan



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA
SEKOLAH DASAR NEGERI SINDUREJAN

دinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga

Jl. Pareanom No. 5 Patangpuluhan, Wirobrajan Yogyakarta Kode Pos 55251 Telp (0274) 386686
EMAIL sdnsindurejan@gmail.com WEBSITE www.sdnsindurejan.sch.id
HOTLINE SMS UPIK 08122780001 HOTLINE EMAIL upik@jogjakota.go.id
WEBSITE www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN

No. 421.2 / 032 / III / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt Kepala Sekolah SD N Sindurejan,

Nama : MARYATI, S.Pd.SD.
NIP : 19720606 199606 2 001
Pangkat / Gol : Penata / III c
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Unit kerja : SD N Sindurejan

Menerangkan bahwa :

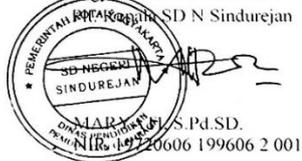
Nama : Nadia Alya
NIM : 20604221028
Prodi : PJSD
Fakultas : FIKK Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV Tahun Ajaran
2023/2024 SD Negeri Sindurejan Kemantren Wirobrajan Kabupaten Kota
Yogyakarta
Waktu : 28 – 29 Februari 2024

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Sindurejan Yogyakarta dari tanggal 28 Februari 2024
sampai dengan 29 Februari 2024.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 27 Maret 2024

Plt Kepala Sekolah SD N Sindurejan


MARYATI, S.Pd.SD.
NIP. 19720606 199606 2 001

Lampiran 5. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch

| PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL | |
|--|--|
| Jl. Parasmya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559 | |
| SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN VERIFICATION CERTIFICATE | |
| Nomor : 0387 / MLS / U / SW - 019 / XI / 2023 <i>Number</i> | |
| No. Order : 0251 | Diterima tgl : 19 Oktober 2023 |
| NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH) <i>Measuring Instrument</i> | |
| Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufacture</i> | : Taffsport |
| Tipe/Model <i>Type/Model</i> | : ZSD-808 |
| Nomor Seri <i>Serial Number</i> | : - |
| Kapasitas / Daya Baca <i>Capacity / Readability</i> | : 60 menit / 0,01 sekon |
| PEMILIK <i>Owner</i> | : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA |
| ALAMAT <i>Address</i> | : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman |
| METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN <i>Method, Standard and Traceability</i> | |
| Metode Acuan <i>Reference Method</i> | : ISO 4168 (1975) Time Measurement Instrument |
| Standar <i>Standard</i> | : Stop watch Casio HS-70 W |
| Ketertelusuran <i>Traceability</i> | : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045 |
| HASIL PENGUJIAN <i>Verification Result</i> | : Lihat sebaliknya |
| Sleman, 1 November 2023 | |
|  | |
| Emy Sumi Rahayu, S.E., M.M. NIP. 19730414 199103 2 001 | |
| F.011a.T | Halaman 1 dari 3 halaman |

Lampiran 7. Stopwatch



Lampiran 8. Ban Ukur 50 m



Lampiran 9. Lembar Tes TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putra/Putri*)

Umur : _____ Tahun Nama Sekolah : _____

Tanggal Tes : _____ Tempat Tes : _____

| No | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
|----|---|-------------------------|-------|----------------|
| 1. | Lari 30/40/60 meter* | _____ detik | | |
| 2. | Gantung: a. siku tekuk | _____ detik | | |
| 3. | b. angkat tubuh | _____ kali | | |
| 4. | Baring duduk 30/60 detik* | | | Selisih raihan |
| 5. | Loncat tegak - Tinggi raihan : _____ cm | | | |
| | - Loncatan I : _____ cm | _____ menit _____ detik | | |
| | - Loncatan II : _____ cm | | | |
| | - Loncatan III : _____ cm Lari 600/800/100/1200 meter* | | | |
| 6. | Jumlah nilai | | | |
| 7. | Klasifikasi | | | |

*Coret yang tidak perlu Petugas Tes

Lampiran 10. Hasil Rekapulasi TKJI Peserta Didik Kelas IVA SD Negeri Sindurejan

| No | Nama Peserta Didik | L/P | Tanggal Lahir | Usia | Lari 40 meter | Nilai | Gantung siku tekuk | Nilai | Baring duduk 30 detik | Nilai | Loncat tegak | | | | Selisih | Nilai | Lari 600 meter | Nilai |
|----|--------------------|-----|---------------|-----------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|-----------------------|-------|--------------|------------|------------|------------|---------|-------|----------------|-------|
| | | | | | | | | | | | raihan | Loncatan 1 | Loncatan 2 | Loncatan 3 | | | | |
| 1 | A.W.W | L | 2013-05-19 | 10 Tahun, 9 Bulan, 9 Hari | 7.6 | 3 | 21/01/1900 | 3 | 10 | 2 | 166 | 193 | 199 | 202 | 36 | 3 | 2.37 | 3 |
| 2 | A.A.F | L | 2013-03-03 | 10 Tahun, 11 Bulan, 25 Hari | 8.0 | 2 | 22 | 3 | 8 | 2 | 176 | 208 | 209 | 208 | 33 | 3 | 3.18 | 2 |
| 3 | A.R.P | P | 2014-03-07 | 9 Tahun, 11 Bulan, 21 Hari | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | A.D.R.A | L | 2013-04-22 | 10 Tahun, 10 Bulan, 6 Hari | 6.3 | 5 | 21 | 3 | 11 | 2 | 182 | 211 | 216 | 218 | 36 | 3 | 2.33 | 3 |
| 5 | A.S.R.P | L | 2013-06-16 | 10 Tahun, 8 Bulan, 12 Hari | 6.7 | 5 | 31 | 4 | 10 | 3 | 194 | 226 | 228 | 230 | 36 | 3 | 2.20 | 4 |
| 6 | A.S.D | P | 2014-01-27 | 10 Tahun, 1 Bulan, 1 Hari | 6.7 | 5 | 24 | 4 | 12 | 3 | 177 | 201 | 202 | 200 | 25 | 2 | 2.53 | 4 |
| 7 | A.Y.N | P | 2013-04-10 | 10 Tahun, 10 Bulan, 18 Hari | 7.1 | 4 | 33 | 4 | 8 | 3 | 163 | 191 | 187 | 187 | 28 | 3 | 2.37 | 4 |
| 8 | C.D.K | P | 2013-12-09 | 10 Tahun, 2 Bulan, 19 Hari | 7.1 | 4 | 60 | 5 | 9 | 3 | 186 | 220 | 223 | 222 | 37 | 4 | 2.37 | 4 |
| 9 | D.S | L | 2013-12-01 | 10 Tahun, 2 Bulan, 27 Hari | 7.3 | 3 | 36 | 4 | 9 | 2 | 188 | 212 | 212 | 210 | 24 | 2 | 2.55 | 2 |
| 10 | D.H.R | L | 2014-01-05 | 10 Tahun, 1 Bulan, 23 Hari | 7.1 | 3 | 6 | 2 | 11 | 2 | 162 | 185 | 188 | 184 | 26 | 2 | 3.18 | 2 |
| 11 | D.H.R | L | 2014-01-05 | 10 Tahun, 1 Bulan, 23 Hari | 6.7 | 4 | 23 | 3 | 12 | 3 | 164 | 190 | 191 | 191 | 27 | 2 | 2.20 | 4 |
| 12 | D.A.F | L | 2013-02-13 | 11 Tahun, 0 Bulan, 15 Hari | 7.9 | 2 | 28 | 3 | 10 | 3 | 190 | 215 | 220 | 220 | 30 | 2 | 2.39 | 3 |
| 13 | F.R.H | L | 2013-11-24 | 10 Tahun, 3 Bulan, 4 Hari | 6.6 | 4 | 46 | 4 | 20 | 4 | 184 | 210 | 214 | 214 | 30 | 2 | 2.33 | 3 |
| 14 | H.N.A | P | 2013-09-13 | 10 Tahun, 5 Bulan, 16 Hari | 6.9 | 4 | 60 | 5 | 18 | 4 | 163 | 183 | 191 | 191 | 28 | 3 | 2.59 | 3 |
| 15 | I.A.Y | L | 2013-01-12 | 11 Tahun, 1 Bulan, 16 Hari | 6.2 | 5 | 60 | 5 | 19 | 4 | 190 | 230 | 230 | 225 | 40 | 4 | 2.26 | 4 |
| 16 | I.M.P | P | 2013-04-24 | 10 Tahun, 10 Bulan, 5 Hari | 7.7 | 3 | 19 | 3 | 10 | 2 | 180 | 206 | 214 | 214 | 34 | 4 | 2.30 | 5 |
| 17 | J.H.G | L | 2013-10-16 | 10 Tahun, 4 Bulan, 12 Hari | 7.2 | 3 | 18 | 3 | 19 | 4 | 163 | 185 | 190 | 194 | 31 | 3 | 2.31 | 3 |
| 18 | K.E.G.P.D | P | 2013-07-10 | 10 Tahun, 7 Bulan, 19 Hari | 7.7 | 3 | 60 | 5 | 11 | 2 | 174 | 210 | 210 | 212 | 38 | 4 | 2.26 | 5 |
| 19 | K.I.N.H | P | 2013-08-29 | 10 Tahun, 5 Bulan, 30 Hari | 8.1 | 3 | 16 | 3 | 5 | 2 | 176 | 191 | 192 | 192 | 16 | 1 | 3.10 | 3 |
| 20 | K.N.J | P | 2013-12-23 | 10 Tahun, 2 Bulan, 6 Hari | 7.7 | 3 | 15 | 3 | 8 | 3 | 163 | 185 | 188 | 189 | 26 | 2 | 2.22 | 5 |
| 21 | M.K | P | 2013-04-17 | 10 Tahun, 10 Bulan, 11 Hari | 7.4 | 4 | 60 | 5 | 13 | 3 | 179 | 195 | 201 | 205 | 26 | 2 | 3.20 | 3 |
| 22 | M.K.N.N | P | 2013-03-02 | 10 Tahun, 11 Bulan, 27 Hari | 7.7 | 3 | 10 | 3 | 8 | 3 | 182 | 205 | 208 | 210 | 28 | 3 | 3.31 | 3 |
| 23 | N.H.F | P | 2013-08-03 | 10 Tahun, 6 Bulan, 25 Hari | 6.7 | 5 | 32 | 4 | 10 | 3 | 166 | 185 | 187 | 190 | 24 | 2 | 2.06 | 5 |
| 24 | R.D.F | L | 2013-11-04 | 10 Tahun, 3 Bulan, 25 Hari | 7.2 | 3 | 16 | 3 | 11 | 2 | 183 | 212 | 217 | 214 | 34 | 3 | 2.52 | 2 |
| 25 | S.T.G | P | 2013-10-04 | 10 Tahun, 4 Bulan, 24 Hari | 7.7 | 3 | 14 | 3 | 13 | 3 | 174 | 193 | 194 | 200 | 26 | 2 | 3.32 | 2 |
| 26 | S.P | P | 2014-02-10 | 10 Tahun, 0 Bulan, 19 Hari | 6.4 | 5 | 34 | 4 | 8 | 3 | 190 | 226 | 227 | 226 | 37 | 4 | 2.53 | 4 |
| 27 | T.A.W | L | 2013-09-05 | 10 Tahun, 5 Bulan, 23 Hari | 6.9 | 4 | 53 | 5 | 13 | 3 | 178 | 211 | 212 | 213 | 35 | 4 | 2.59 | 2 |
| 28 | Z.A | L | 2013-04-11 | 10 Tahun, 10 Bulan, 18 Hari | 6.6 | 4 | 23 | 3 | 18 | 4 | 191 | 215 | 214 | 218 | 27 | 2 | 3.46 | 1 |
| 29 | Z.O.L | L | 2014-01-03 | 10 Tahun, 1 Bulan, 25 Hari | 7.7 | 3 | 18 | 3 | 18 | 4 | 185 | 213 | 213 | 211 | 28 | 3 | 2.52 | 2 |

Lampiran 11. Data Penelitian Peserta Didik Kelas IVA SD Negeri Sindurejan

| No | Nama Peserta Didik | L/P | Usia | Jumlah | Keterangan |
|----|--------------------|-----|------|--------|-------------|
| 1 | A.W.W | L | 11 | 14 | SEDANG |
| 2 | A.A.F | L | 11 | 12 | KURANG |
| 3 | A.R.P | P | 10 | 0 | SAKIT |
| 4 | A.D.R.A | L | 11 | 16 | SEDANG |
| 5 | A.S.R.P | L | 11 | 19 | BAIK |
| 6 | A.S.D | P | 10 | 18 | BAIK |
| 7 | A.Y.N | P | 11 | 18 | BAIK |
| 8 | C.D.K | P | 10 | 20 | BAIK |
| 9 | D.S | L | 10 | 13 | KURANG |
| 10 | D.H.R | L | 10 | 11 | KURANG |
| 11 | D.H.R | L | 10 | 16 | SEDANG |
| 12 | D.A.F | L | 11 | 13 | KURANG |
| 13 | F.R.H | L | 10 | 17 | SEDANG |
| 14 | H.N.A | P | 10 | 19 | BAIK |
| 15 | I.A.Y | L | 11 | 22 | BAIK SEKALI |
| 16 | I.M.P | P | 11 | 17 | SEDANG |
| 17 | J.H.G | L | 10 | 16 | SEDANG |
| 18 | K.E.G.P.D | P | 11 | 19 | BAIK |
| 19 | K.I.N.H | P | 10 | 12 | KURANG |
| 20 | K.N.J | P | 10 | 16 | SEDANG |
| 21 | M.K | P | 11 | 17 | SEDANG |
| 22 | M.K.N.N | P | 11 | 15 | SEDANG |
| 23 | N.H.F | P | 11 | 19 | BAIK |
| 24 | R.D.F | L | 10 | 13 | KURANG |
| 25 | S.T.G | P | 10 | 13 | KURANG |
| 26 | S.P | P | 10 | 20 | BAIK |
| 27 | T.A.W | L | 10 | 18 | BAIK |
| 28 | Z.A | L | 11 | 14 | SEDANG |
| 29 | Z.O.L | L | 10 | 15 | SEDANG |

Lampiran 12, Hasil Rekapulasi TKJI Peserta Didik Kelas IVB SD Negeri

Sindurejan

| No | Nama Peserta Didik | L/P | Tanggal Lahir | Usia | Lari 40 meter | Nilai | Gantung siku tekuk | Nilai | Baring duduk 30 detik | Nilai | Loncat tegak | | | Selisih | Nilai | Lari 600 meter | Nilai | |
|----|--------------------|-----|---------------|----------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|-----------------------|-------|--------------|------------|------------|---------|-------|----------------|-------|---|
| | | | | | | | | | | | railhan | Loncatan 1 | Loncatan 2 | | | | | |
| 1 | A.R.M | L | 2013-12-09 | 10 Tahun, 2 Bulan, 20Hari | 7.4 | 3 | 44 | 4 | 15 | 4 | 163 | 192 | 195 | 201 | 38 | 4 | 2.46 | 2 |
| 2 | A.T.W | L | 2013-09-26 | 10 Tahun, 5 Bulan, 3Hari | 7.8 | 2 | 33 | 4 | 13 | 3 | 169 | 202 | 212 | 215 | 46 | 5 | 2.48 | 2 |
| 3 | A.G.S | P | 2013-04-15 | 10 Tahun, 10 Bulan, 14Hari | 8.2 | 3 | 33 | 4 | 6 | 2 | 185 | 221 | 221 | 221 | 36 | 3 | 2.42 | 4 |
| 4 | A.G.P | L | 2014-01-12 | 10 Tahun, 1 Bulan, 17Hari | 7.8 | 2 | 30 | 3 | 10 | 2 | 185 | 215 | 215 | 215 | 30 | 2 | 2.51 | 2 |
| 5 | A.G.P | L | 2013-11-18 | 10 Tahun, 3 Bulan, 11Hari | 7.4 | 3 | 58 | 5 | 13 | 3 | 175 | 214 | 217 | 218 | 43 | 2 | 3.04 | 2 |
| 6 | A.N.A | P | 2013-08-24 | 10 Tahun, 6 Bulan, 5Hari | 8.1 | 3 | 10 | 3 | 4 | 2 | 189 | 213 | 215 | 214 | 26 | 2 | 3.18 | 3 |
| 7 | A.A.P | P | 2013-06-25 | 10 Tahun, 8 Bulan, 4Hari | 8.6 | 2 | 9 | 3 | 7 | 3 | 163 | 179 | 180 | 184 | 21 | 2 | 3.22 | 3 |
| 8 | A.A.R.Z | L | 2013-10-07 | 10 Tahun, 4 Bulan, 22Hari | 8.1 | 2 | 21 | 3 | 8 | 2 | 189 | 215 | 218 | 217 | 29 | 2 | 4.11 | 1 |
| 9 | A.N.S | P | 2014-02-12 | 10 Tahun, 0 Bulan, 17Hari | 7.9 | 3 | 20 | 4 | 12 | 3 | 189 | 206 | 212 | 215 | 26 | 2 | 2.54 | 4 |
| 10 | D.O.P | L | 2013-02-20 | 11 Tahun, 0 Bulan, 9Hari | 8.3 | 2 | 16 | 3 | 11 | 2 | 188 | 213 | 212 | 212 | 25 | 2 | 3.52 | 1 |
| 11 | G.S.A | L | 2013-04-20 | 10 Tahun, 10 Bulan, 9Hari | 8.3 | 2 | 11 | 2 | 11 | 2 | 212 | 223 | 225 | 227 | 15 | 1 | 3.35 | 2 |
| 12 | H.A | P | 2014-03-27 | 9 Tahun, 11 Bulan, 2Hari | 7.9 | 3 | 33 | 4 | 6 | 2 | 172 | 195 | 200 | 194 | 28 | 3 | 2.46 | 4 |
| 13 | IM.N.F | P | 2013-04-20 | 10 Tahun, 10 Bulan, 9Hari | 8.0 | 3 | 17 | 3 | 2 | 2 | 166 | 190 | 195 | 189 | 29 | 3 | 3.21 | 3 |
| 14 | K.F | L | 2013-12-01 | 10 Tahun, 2 Bulan, 28Hari | 7.7 | 3 | 17 | 3 | 2 | 1 | 176 | 201 | 203 | 204 | 28 | 2 | 2.53 | 2 |
| 15 | L.O.A | L | 2013-10-26 | 10 Tahun, 4 Bulan, 3Hari | 7.7 | 3 | 11 | 2 | 11 | 2 | 194 | 220 | 222 | 221 | 28 | 2 | 3.28 | 2 |
| 16 | M.B.A.N.S | L | 2013-05-24 | 10 Tahun, 9 Bulan, 5Hari | 7.1 | 3 | 57 | 5 | 14 | 3 | 185 | 215 | 217 | 220 | 35 | 3 | 2.11 | 4 |
| 17 | N.D.S | P | 2013-09-04 | 10 Tahun, 5 Bulan, 25Hari | 8.2 | 3 | 9 | 3 | 1 | 1 | 192 | 217 | 221 | 223 | 31 | 3 | 3.08 | 3 |
| 18 | N.R.D | P | 2013-03-09 | 10 Tahun, 11 Bulan, 20Hari | 7.1 | 4 | 38 | 4 | 10 | 3 | 187 | 216 | 219 | 221 | 34 | 4 | 2.08 | 5 |
| 19 | N.J.Q | P | 2013-09-23 | 10 Tahun, 5 Bulan, 6Hari | 7.1 | 4 | 18 | 3 | 14 | 4 | 175 | 202 | 204 | 203 | 29 | 3 | 2.33 | 3 |
| 20 | P.A.H.B.A | P | 2014-04-26 | 9 Tahun, 10 Bulan, 3Hari | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Q.L.A.S | P | 2013-12-22 | 10 Tahun, 2 Bulan, 7Hari | 8.2 | 3 | 30 | 4 | 11 | 3 | 170 | 195 | 200 | 201 | 31 | 3 | 2.24 | 5 |
| 22 | R.R.D | L | 2013-10-04 | 10 Tahun, 4 Bulan, 25Hari | 7.0 | 3 | 35 | 4 | 10 | 2 | 191 | 224 | 224 | 225 | 34 | 3 | 3.29 | 2 |
| 23 | T.S | L | 2013-02-06 | 11 Tahun, 0 Bulan, 23Hari | 7.5 | 3 | 28 | 3 | 12 | 3 | 172 | 196 | 197 | 206 | 34 | 3 | 3.07 | 2 |
| 24 | W.A.M | L | 2013-11-28 | 10 Tahun, 3 Bulan, 1Hari | 8.0 | 2 | 6 | 2 | 10 | 2 | 198 | 215 | 217 | 217 | 19 | 1 | 2.51 | 2 |
| 25 | Z.R.W | P | 2014-02-09 | 10 Tahun, 0 Bulan, 20Hari | 8.1 | 3 | 32 | 4 | 7 | 2 | 195 | 221 | 224 | 224 | 29 | 3 | 3.11 | 3 |
| 26 | Z.A.Q.N | P | 2013-12-03 | 10 Tahun, 2 Bulan, 26Hari | 8.2 | 3 | 24 | 4 | 13 | 3 | 170 | 198 | 197 | 200 | 30 | 3 | 3.06 | 3 |
| 27 | Z.R.P | L | 2013-07-17 | 10 Tahun, 7 Bulan, 12Hari | 8.2 | 2 | 42 | 4 | 11 | 3 | 160 | 190 | 189 | 190 | 30 | 2 | 2.49 | 2 |

Lampiran 13. Data Peserta Didik Kelas IVB SD Negeri Sindurejan

| No | Nama Peserta Didik | L/P | Usia | Jumlah | Keterangan |
|----|--------------------|-----|------|--------|---------------|
| 1 | A.R.M | L | 10 | 17 | SEDANG |
| 2 | A.T.W | L | 10 | 16 | SEDANG |
| 3 | A.G.S | P | 11 | 16 | SEDANG |
| 4 | A.G.P | L | 10 | 11 | KURANG |
| 5 | A.G.P | L | 10 | 15 | SEDANG |
| 6 | A.N.A | P | 11 | 13 | KURANG |
| 7 | A.A.P | P | 11 | 13 | KURANG |
| 8 | A.A.R.Z | L | 10 | 10 | KURANG |
| 9 | A.N.S | P | 10 | 16 | SEDANG |
| 10 | D.O.P | L | 11 | 10 | KURANG |
| 11 | G.S.A | L | 11 | 9 | KURANG SEKALI |
| 12 | H.A | P | 10 | 16 | SEDANG |
| 13 | IM.N.F | P | 10 | 14 | SEDANG |
| 14 | K.F | L | 10 | 11 | KURANG |
| 15 | L.O.A | L | 10 | 11 | KURANG |
| 16 | M.B.A.N.S | L | 11 | 18 | BAIK |
| 17 | N.D.S | P | 10 | 13 | KURANG |
| 18 | N.R.D | P | 11 | 20 | BAIK |
| 19 | N.J.Q | P | 10 | 17 | SEDANG |
| 20 | P.A.H.B.A | P | 10 | 0 | SAKIT |
| 21 | Q.L.A.S | P | 10 | 18 | BAIK |
| 22 | R.R.D | L | 10 | 14 | SEDANG |
| 23 | T.S | L | 11 | 14 | SEDANG |
| 24 | W.A.M | L | 10 | 9 | KURANG SEKALI |
| 25 | Z.R.W | P | 10 | 15 | SEDANG |
| 26 | Z.A.Q.N | P | 10 | 16 | SEDANG |
| 27 | Z.R.P | L | 11 | 13 | KURANG |

Lampiran 14. Dokumentasi Kelas IV SD Negeri Sindurejan

Gambar 19. Lari 40 Meter



Gambar 20. Gantung Siku Tekuk



Gambar 21. Baring Duduk



Gambar 22. Loncat Tegak



Gambar 23. Lari 600 Meter



Gambar 24. Foto Bersama

