

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI SE-KECAMATAN PETANAHAN
KABUPATEN KEBUMEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:

Nanda Rizqi Hartono

NIM 20604221017

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI SE-KECAMATAN PETANAHAN
KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh:

Nanda Rizqi Hartono

NIM 20604221017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN se Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah 241 peserta didik kelas V SDN se Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen, terdiri dari 114 peserta didik laki-laki dan 127 peserta didik perempuan. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 yang telah teruji untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskripsi persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN se Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk dalam kategori “Kurang”. Dengan rincian persentase sebesar 50% (121 peserta didik) yang masuk dalam kategori “Kurang”. Selain itu, terdapat 39% (93 peserta didik) berada pada kategori “Sedang”, 7% (17 peserta didik) berada pada kategori “Baik”, dan 4% (10 peserta didik) berada pada kategori “Kurang Sekali”. Tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori “Baik Sekali” 0% (0 Peserta didik).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Sekolah Dasar

**SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE
STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED IN PETANAHAN
DISTRICT, KEBUMEN REGENCY**

Oleh:
Nanda Rizqi Hartono
206042210170

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students from elementary schools located in Petanahan District, Kebumen Regency.

This research was a descriptive quantitative study that used a survey method with data collection techniques through tests and measurements. The research population was 241 fifth grade students from elementary schools located in Petanahan District, Kebumen Regency, consisted of 114 male students and 127 female students. The research instrument was the 2010 TKJI test which had been tested for students aged 10-12 years old. The data analysis was conducted by using percentage descriptions.

The results of this research show that the level of physical fitness of fifth grade students from elementary schools located in Petanahan District, Kebumen Regency is mostly in the "Low" level at 50% (121 students). In addition, there are 39% (93 students) in the "Medium" level, 7% (17 students) are in the "High" level, and 4% (10 students) are in the "Very Low" level. There is no any student who is categorized in the "Very High" level or at 0% (0 Student).

Keywords: Physical Fitness, Students, Elementary School

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nanda Rizqi Hartono

NIM : 20604221017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V
SD Negeri Se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

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

Yogyakarta, 20 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Nanda Rizqi Hartono
NIM 20604221017

LEMBAR PERSETUJUAN

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V

SD NEGERI SE-KECAMATAN PETANAHAN

KABUPATEN KEBUMEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nanda Rizqi Hartono

NIM 20604221017

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 20 Juni 2024

Yogyakarta, 20 Juni 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

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

Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198211292015041001



LEMBAR PENGESAHAN
SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI SE-KECAMATAN PETANAHAN
KABUPATEN KEBUMEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nanda Rizqi Hartono

NIM 20604221017

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 5 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or
Ketua Penguji



17 - 7 - 2024

Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd
Sekertaris Penguji



17 . 7 . 2024

Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or
Penguji Utama

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 19770218200801 1 002

MOTTO

1. Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah Bersama kita. (QS. At-Taubah: 40)
2. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupanya. (QS. Al Baqarah: 286)
3. Dan sabarlah. Sesungguhnya Allah Bersama orang-orang yang sabar. (QS. Al-Anfal: 46)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur dan senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, karya ini penulis ingin mempersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Agung Budi Hartono dan Ibu Kotipah terimakasih atas segala doa, motivasi, kasih sayang, perhatian dan dukungannya selama ini. Kerja keras orang tua yang telah membawaku sampai di titik ini, segala sesuatu telah diusahakan dan diupayakan oleh bapak dan ibu untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Untuk saudara saya Harist Febri Hartono yang selalu memberikan semangat dan motivasinya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.
4. Untuk sahabat saya Hendri Rangga Bimantara yang telah menemani dalam proses pengambilan data dan dukunganya.
5. Untuk seluruh teman-teman yang telah membantu dalam proses ini serta memberikan semangat, motivasi dan dukunganya baik dalam suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi (TAS) dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen” dapat terselesaikan sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan tidak lepas dari bantuan serta kerjasama dengan pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan., S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. selaku Ketua Departemen dan Koorprodi S1 PJSD beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu memberikan semangat dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan FIKK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi.
 6. Kepala Sekolah Dasar se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
 7. Guru PJOK, Guru Kelas dan peserta didik Sekolah Dasar Kelas V se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen yang telah memberikan bantuan dan memperlancar proses pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
- Akhirnya semoga segala bantuan dan motivasi yang telah diberikan semua pihak di atas menjadikan amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, serta Tugas Akhir Skripsi ini mampu menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca ataupun pihaklain yang membutuhkanya.

Yogyakarta, 5 Juli 2024

Penulis



Nanda Rizqi Hartono

NIM 20604221017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMAWAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Hakikat Teori	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Fakor-Faktor yang dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	15
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	17
5. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	18

6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Definisi Operasional Variabel.....	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data.....	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Data Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan.....	65
D. Keterbatasan Penelitian	71
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
 DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Siswa SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	29
Tabel 2. Tabel nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra.....	44
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri.....	44
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	45
Tabel 5. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	48
Tabel 8. Distribusi frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	50
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas v SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	51
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	53
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	54
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	56

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	57
Tabel 14. Distribusi frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	59
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	60
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	61
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	63
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Peta Konsep Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 2. Posisi star 40 meter.....	32
Gambar 3. Palang tunggal	33
Gambar 4. Sikap permulaan gantung siku tekuk	34
Gambar 5. Sikap bergantung siku tekuk.....	35
Gambar 6. Sikap permulaan baring duduk	36
Gambar 7. Gerak baring menuju sikap duduk	37
Gambar 8. Sikap duduk kedua siku menyentuh dada.....	37
Gambar 9. Papan loncat tegak	38
Gambar 10. Sikap raihan tegak.....	39
Gambar 11. Sikap awalan loncar tegak	40
Gambar 12. Gerak meloncat tegak.....	40
Gambar 13. Posisi star lari 600 meter	42
Gambar 14. Pencatatan hasil lari 600 meter.....	43
Gambar 15. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	47
Gambar 16. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	49
Gambar 17. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	50

Gambar 18.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	52
Gambar 19.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	53
Gambar 20.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	55
Gambar 21.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	56
Gambar 22.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	58
Gambar 23.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	59
Gambar 24.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	60
Gambar 25.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	62
Gambar 26.	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	63
Gambar 27	Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 Meter PesertaDidik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing TAS	78
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS	79
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian SDN Podourip	81
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SDN 1 Karangrejo	82
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SDN Grujungan	83
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SDN 2 Kritig	84
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian SDN Tresnorejo	85
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian SDN 3 Karangrejo	86
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian SDN Tegalretno tegak	87
Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian SDN Munggu	88
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian SDN 1 Kewangunan	89
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian SDN Ampelsari	90
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian SDN Tanjungsari.....	91
Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian SDN 2 Jogomertan	92
Lampiran 16. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	93
Lampiran 17. Dokumentasi Penellitian SDN Podourip	103
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian SDN Tresnorejo	104
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian SDN Ampelsari	105
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian SDN 2 Kritig	106
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian SDN Munggu	107

Lampiran 22.	Dokumentasi Penelitian SDN Grujungan	108
Lampiran 23.	Dokumentasi Penelitian SDN 2 Jogomertan	109
Lampiran 24.	Dokumentasi Penelitian SDN 1 Kewangunan	110
Lampiran 25.	Dokumentasi Penelitian SDN Tanjungsari	111
Lampiran 26.	Dokumentasi Penelitian SDN 3 Karangrejo.....	112
Lampiran 27.	Dokumentasi Penelitian SDN 1 Karangrejo.....	113
Lampiran 28.	Dokumentasi Penelitian SDN Tegalretno.....	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas seseorang memang amat dipengaruhi perkembangan zaman yang semakin maju. Di zaman sekarang, dengan banyaknya teknologi canggih, ada banyak hal yang bisa mengganggu tingkat kebugaran seseorang. Dengan kemajuan teknologi, seseorang dapat lebih mudah menjalani kehidupan sehari-hari dengan berbagai alat bantu yang dibuat, tak hanya itu hal tersebut juga berdampak akan menyebabkan seseorang menjadi kurang tertarik untuk berolahraga secara aktif. Salah satu dampak yang cukup signifikan adalah penurunan tingkat kebugaran seseorang. Sementara itu, seseorang yang cukup aktif dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik bakal lebih sanggup melangsungkan kegiatan hariannya dengan efisiensi yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang kurang aktif kebugaran jasmaninya (Zahran, 2023, p. 1). Setiap individu harus tetap mempunyai rasa sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani mereka, termasuk anak-anak. Meskipun teknologi memberikan kemudahan, tetapi tetap diperlukan usaha aktif untuk tetap bergerak dan berolahraga secara teratur guna menjaga keseimbangan fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Melaksanakan aktivitas fisik secara rutin juga bisa mempermudah mengurangi risiko bermacam penyakit yang dipengaruhi oleh pola gaya hidup yang tidak sehat, baik untuk usia anak-anak maupun orang dewasa.

Kebugaran jasmani anak dapat didefinisikan sebagai aspek yang penting dalam menilai kesehatan kesejahteraan generasi muda. Di era modern ini, masalah kesehatan seperti timbulnya obesitas, masalah pada jantung, serta gaya hidup yang kurang aktif semakin merajalela di kalangan anak-anak. Dengan berjalannya waktu serta kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup seseorang, aktivitas fisik anak-anak cenderung menurun, menyebabkan kebugaran jasmani menjadi perhatian yang semakin mendesak. Oleh karena itu, perlu dibangun kesadaran dan komitmen bersama untuk memastikan bahwa anak-anak juga akan ikut serta dalam melakukan aktivitas fisik secara berkala guna menjaga kebugaran jasmani mereka dan mencegah berbagai risiko penyakit yang akan menyerang dan mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

Menurut Hartono, dkk (2013: 6) komponen paling utama dari aspek psikomotorik adalah kebugaran jasmani, yang berpusat pada pembentukan kemampuan biologis organ tubuh. Dia lebih fokus meningkatkan efisiensi sistem tubuh dalam segala aspeknya, seperti sistem peredaran darah, pernapasan, metabolisme, dll (Zain, 2019, p. 4). Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan dalam tubuh agar bisa melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa lelah, hingga tubuh punya tenaga tambahan untuk dilakukan. Kebugaran jasmani juga mencakup aspek ketahanan tubuh terhadap berbagai aktivitas fisik, serta kemampuan menjaga performa optimal untuk jangka waktu yang lumayan lama. Maka itu, kebugaran jasmani mencerminkan kondisi fisik seseorang secara

menyeluruh yang memungkinkan seseorang untuk menjalani aktivitas harian dengan produktif dan tanpa merasa terlalu letih atau terkuras tenaganya.

Keberadaan kebugaran jasmani memiliki peran yang vital dalam kehidupan seseorang. Kondisi ini secara signifikan mendukung hasil dari aktivitas sehari-hari yang seseorang lakukan. Kebugaran jasmani yang terkait dengan peseta didik ialah aspek esensial yang mesti dijaga. Peserta didik diharapkan agar mengatur pola hidup mereka untuk menghindari mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan berolahraga secara teratur untuk mempertahankan kebugaran tubuh mereka. Dengan demikian, peserta didik akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diinginkan, sehingga memungkinkan untuk memaksimalkan kemampuan berpikir serta energinya dalam beraktivitas di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, aktivitas fisik memengaruhi tidak hanya dari kesehatan fisik seseorang saja, melainkan juga dari kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Janah & Kumaat, 2017, p. 10).

Sekolah dasar adalah tempat yang strategis untuk mendorong peserta didik dalam menjalani gaya hidup yang sehat dan berolahraga. Program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar sangat berharga untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat anak-anak. Namun, efektivitas program-program tersebut perlu dievaluasi secara berkala untuk memastikan bahwa tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani tercapai dengan optimal. Saat di sekolah, penjaskes amat penting karena

memberikan peserta didik kesempatan untuk ikut serta secara langsung diberbagai pengalaman belajar lewat kegiatan yang dipilih dengan hati-hati dan dilakukan secara sistematis (Arifandy et al., 2021, p. 218). Peserta didik punya kesempatan untuk memaksimalkan dan mempertahankan tingkat kebugaran mereka melalui olahraga, aktivitas fisik, dan program kesehatan yang dipilih dan dilakukan secara sistematis. Peserta didik dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, keseimbangan dan koordinasi tubuh mereka dengan berpartisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik, seperti latihan kardiovaskular, kekuatan otot, serta aerobik. Dengan demikian, penjaskes disekolah tidak hanya membantu pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik, tetapi juga memberikan dasar yang kokoh bagi pemeliharaan kesehatan dan kebugaran jasmani mereka sepanjang hidup.

Manfaat dari partisipasi dalam kegiatan jasmani bagi peserta didik adalah dapat meningkatkan kondisi fisik mereka, yang diyakini dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja akademis. Kondisi kebugaran fisik bisa dijelaskan sebagai situasi di mana seseorang masih memiliki energi yang cukup setelah melakukan aktivitas fisik yang intens, sehingga tidak merasa sangat lelah dan masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya. Mencapai tingkat kesegaran seperti ini memerlukan keterlibatan dalam aktivitas jasmani yang dijadwalkan secara teratur dan sistematis. Tak hanya itu, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya membantu peserta didik memperoleh keterampilan baru yang tidak dapat diperoleh dari mata

pelajaran lain, contohnya sikap mental dan komitmen di masa depan, tetapi juga meningkatkan kondisi fisik dan kesegaran mereka.

Program ekstrakurikuler di bidang jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kesegaran fisik akan membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik jika dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa meningkatnya kebugaran jasmani seseorang, maka perlu dilangsungkan pengukuran dengan memanfaatkan tes kebugaran jasmani. Hal ini amat penting bagi peserta didik sekolah dasar demi dapat memahami berharganya kebugaran jasmani dalam melangsungkan kegiatan sehari-hari (Prasetyo, 2013, p. 3).

Perilaku peserta didik di Sekolah Dasar di Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, menjadi fokus perhatian setelah hasil observasi menunjukkan bahwa banyak dari mereka cenderung langsung terpaku pada *gadget* setelah pulang sekolah. Mayoritas peserta didik menghabiskan waktu di rumah tanpa melakukan kegiatan bersama teman-teman atau aktivitas yang membangun fisik. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran terhadap kurangnya aktivitas fisik pada peserta didik, yang berpotensi mengarah pada gaya hidup yang kurang sehat serta rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Ketika peserta didik lebih memilih untuk terisolasi dengan *gadget*, interaksi sosial mereka menjadi terbatas, yang dapat menghambat perkembangan sosial dan keterampilan komunikasi mereka.

Situasi di lingkungan sekolah juga tidak membantu memperbaiki kondisi mayoritas peserta didik cenderung hanya berkumpul dalam

kelompok-kelompok kecil yang terpisah, sementara aktivitas fisik sering diabaikan. Kurangnya minat dalam kegiatan olahraga di sekolah menjadi perhatian utama. Aktivitas fisik amat penting guna menjaga kesehatan dan kebugaran fisik peserta didik. Ketika peserta didik tidak terlibat dalam olahraga atau kegiatan fisik yang memadai, risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya meningkat, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka secara keseluruhan. Sekolah Dasar di Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, menunjukkan beberapa tantangan terkait fasilitas olahraga yang kurang mencukupi, contohnya lapangan terbatas, peralatan olahraga yang kurang. Kendala ini memicu perilaku kurang aktif di antara peserta didik, yang mungkin lebih memilih untuk menghabiskan waktu di dalam ruangan atau bersama-sama dalam kerumunan dari pada bergerak secara aktif di lapangan.

Melihat perilaku anak-anak yang cenderung kurang aktif karena terpaku pada teknologi, penting sekali mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka secara menyeluruh. Penelitian tentang kebugaran fisik peserta didik di Kecamatan Petanahan dapat meningkatkan pemahaman kita mengenai kondisi fisik mereka. Informasi ini bisa jadi dasar untuk mengembangkan program olahraga yang lebih menarik dan efektif, serta mendorong mereka untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka di luar lingkungan teknologi.

Berdasarkan permasalahan terlampir, peneliti berkeinginan melaksanakan penelitian yang judulnya “Survei Tingkat Kebugaran

Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN Se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen". Penelitian ini juga tujuannya guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani di Kecamatan Petanahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang terlampir, identifikasi masalah yang bisa dieksplanasi peneliti, sebagai berikut:

1. Peserta didik menunjukkan tingkat aktivitas yang rendah saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Ada beberapa fasilitas SDN di Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, kurang memadai, serta peralatan olahraga terbatas.
3. Kondisi kebugaran jasmani peserta didik SDN di Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, belum diketahui dengan jelas.

C. Batasan Masalah

Permasalahan dipenelitian ini dibatasi pada survei tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN Se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, dengan pengambilan sampel dari perwakilan sekolah di kecamatan tersebut. Hal ini tujuannya demi mendapatkan pemahaman mendalam tentang kondisi kebugaran jasmani peserta didik di tingkat kelas V diwilayah tersebut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, bisa ditarik rumusan masalah ialah "Seberapa tinggi

tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen?"

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tujuannya demi memahami Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mempertimbangkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, harapannya dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa hasil studi ini memberi kontribusi berharga bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum serta memperkaya pengetahuan dan wawasan para peneliti secara khusus. Selanjutnya, harapannya penelitian ini pun bisa jadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti lain dalam menjalankan kajian dan eksplorasi yang lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dengan memahami tingkat kebugaran jasmani peserta didik, diharapkan bisa mendorong mereka agar aktif terlibat dalam aktivitas jasmani guna menggapai tingkat kehidupan yang lebih baik.

b. Bagi Peneliti

Studi ini tidak hanya sebuah kegiatan akademis, tetapi juga sebuah pengalaman yang sangat bermanfaat yang dapat menambah wawasan

dalam bidang yang terkait. Lebih dari itu, penelitian ini nyatanya mampu memberikan jawaban terhadap masalah-masalah yang terkait dengan judul studi ini.

c. Bagi Sekolah

Studi ini bisa jadi bahan pertimbangan yang berharga dalam membentuk program-program sekolah yang bertujuan mengoptimalkan kebugaran jasmani peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Arjuna, F (2019, p. 4) istilah yang kerap dipakai yakni, kesegaran dan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani biasanya ditunjukan untuk siswa disekolah, sementara kebugaran jasmani biasanya ditunjukan bagi masyarakat umum. Irianto (2004, p. 2) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai keahlian seseorang saat melaksanakan tugas harian tanpa lelah dan tetap menikmati waktu luang (Arjuna, F. 2019, p. 5). Kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dan kesehatan tubuh yang ideal untuk melakukan suatu aktivitas fisik dengan cara yang efektif dan efisien. Hal itu mencakup kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi tubuh. Kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai kondisi dimana tubuh punya kemampuan untuk melaksanakan berbagai jenis aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, cedera atau gangguan kesehatan. Pradana et al (2023, p. 2) kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh menyelesaikan tugas harian dengan penuh semangat dan kewaspadaan, tanpa merasa terlalu lelah, sehingga masih punya cukup energi menikmati waktu luang menangani aktivitas tak terduga lainnya.

Sementara Nadialista Kurniawan (2021, p. 9) Kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang untuk melangsungkan aktivitas harian dengan semangat dan penuh kesadaran tanpa merasa lelah secara signifikan, yang bisa mempengaruhi kinerja pekerjaan mereka dari pagi hingga malam (Masakke & Prihatno, 2017, p. 186).

Berdasarkan pendapat sebelumnya tentang apa itu kebugaran jasmani, kesimpulannya, kebugaran jasmani ialah kemampuan melaksanakan aktivitas yang berat tetapi tetap memiliki tenaga yang cukup untuk melanjutkan tanpa ada rasa lelah.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Semua bentuk kebugaran jasmani saling terkait dan tidak dapat dipisahkan untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan. Dengan demikian, kinerja yang optimal dari setiap komponen kebugaran jasmani amat berharga untuk menjaga kesehatan fisik seseorang.

Widiastuti (2017, p. 14) menyatakan bahwasanya komponen kebugaran jasmani meliputi sejumlah elemen, yakni 1) daya tahan jantung dan paru-paru, 2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, 4) fleksibilitas, 5) kecepatan, 6) daya ledak otot, 7) keseimbangan, 8) kelincahan, 9) koordinasi, dan 10) kecepatan reaksi.

Di bawah ini merupakan peran masing-masing dari sepuluh komponen kesegaran jasmani:

1) Kekuatan otot (*strength*)

Suharjanah (2013, p. 56) menyebutkan bahwasanya kekuatan otot ialah kesanggupan tubuh untuk mengeluarkan tenaga semaksimal mungkin. Sementara itu, kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan pada puncak seseorang dalam mengangkat atau mengerjakan suatu beban. Salah satu kesalahan yang umum adalah menganggap bahwa kekuatan seluruh tubuh tercermin dari kekuatan otot-otot tertentu (Alfarizal, 2023, p. 9). Maka itu, kesimpulannya, untuk menjaga kebugaran jasmani amat berharga bagi seseorang guna melatih semua otot tubuh agar kemampuan fisik masimal dapat tercapai.

2) Daya tahan jantung paru (*aerobic endurance*)

Daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan jantung dan paru-paru untuk menyuplai oksigen dalam jumlah yang optimal untuk memungkinkan kerja otot dilakukan dikurun waktu yang cukup lama (Arjuna, F. 2019, p. 2). Menurut Sukadiyanto (2010, p. 32) daya tahan dalam konteks kerja otot merujuk pada kemampuan otot untuk bertahan saat melangsungkan aktivitas tertentu diperiode waktu yang ditentukan. Sementara itu, daya tahan dari

perspektif sistem energi mengacu pada organ-organ tubuh demi menjalankan aktivitas dijangka waktu yang ditentukan.

Kemampuan seseorang untuk bertahan dalam melangsungkan aktivitas fisik disebut dengan daya tahan dan dibagi menjadi 2 jenis yakni, 1) daya tahan umum, yang mengacu dikemampuan individu untuk memanfaatkan peredaran darah, paru-paru dan sistem jantung secara efisien untuk melaksanakan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dijangka waktu yang cukup lama, 2) daya tahan otot yang merajuk pada kemampuan seseorang melakukan kontraksi otot yang berkelanjutan dengan beban tertentu dijangka waktu yang lama (Zahran, 2023, p. 8).

3) Daya tahan otot (*muscle power*)

Kemampuan otot menghasilkan tenaga atau kekuatan saat melakukan gerakan atau aktivitas fisik tertentu disebut dengan daya tahan otot. Hal ini melibatkan kontraksi otot secara efektif dan efisien untuk menghasilkan gerakan atau menambah beban dalam periode waktu yang singkat.

4) Kecepatan (*speed*)

Menurut Harsono (2015, p. 216) kecepatan ialah kemampuan individu untuk menanggapi rangsangan diwaktu yang sangat singkat. Oleh karena itu, kecepatan merupakan kemampuan untuk melangsungkan sejumlah

gerakan serupa secara berurutan diwaktu yang singkat watau menyelesaikan suatu perjalanan.

5) Kelentukan (*flexibility*)

Persendian tubuh memiliki kemampuan untuk bergerak dengan tingkat fleksibilitas yang luas sering dikenal dengan kelentukan. Kelentukan tubuh yang baik memiliki banyak mafaat terutama untuk memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan meminimalisir terjadinya cidera Arjuna (2019, p. 31).

6) Kelincahan (*agility*)

Kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi atau perubahan arah dengan efektif dan efisien dikenal sebagai kelincahan.

7) Koordinasi (*coordination*)

Menurut Suharjana (2013, p. 147) koordinasi ialah kemampuan menggabungkan segala sistem saraf gerak ke dalam keterampilan gerak yang efektif. Koordinasi adalah keterampilan motorik yang kompleks yang dibutuhkan demi mencapai penampilan maksimal.

8) Keseimbangan (*balance*)

Menurut Arjuna (2019, p. 53) keseimbangan merupakan istilah yang umum untuk menjelaskan kedinamisan postur tubuh untuk mencegah seseorang jatuh.

Keseimbangan adalah kapasitas tubuh untuk menjaga posisi, baik ketika dalam keadaan aktif maupun pasif.

9) Ketepatan (*accuracy*)

Akurasi adalah elemen penting yang mesti dikantongi tiap atlet. Akurasi merupakan kemampuan untuk meletekkan objek ditarget yang telah ditentukan.

10) Daya ledak otot (*muscular power*)

Menurut Sulistiyono (2017, p. 51) daya ledak otot, juga dikenal sebagai kekuatan otot, ialah kemampuan untuk memanfaatkan kekuatan otot sebanyak mungkin diwaktu yang sangat singkat.

3. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Alfarizal (2023, p. 11) terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani individu, mencakup 3 aspek sebagai berikut:

1) Makan

Agar seseorang menjalani aktivitas dengan baik, sangat penting untuk mengkonsumsi makanan yang cukup dan memenuhi kriteria kesehatan. Pemilihan makanan yang seimbang, kaya akan energi, nutrisi, dan gizi, sangat berperan dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Selain itu, menjaga kebugaran yang baik tidak hanya melibatkan pola makan sehat, tetapi seseorang harus menghindari kebiasaan tak hidup

sehat contohnya, merokok, mengkonsumsi alcohol, serta makan berlebih dan tak teratur (Alfarizal, 2023, p. 12).

Maka dari itu, untuk menjaga kesehatan bagi seseorang penting untuk memastikan asupan makanan yang cukup dan memenuhi standar kesehatan sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Untuk mencapai kevugaran yang baik, tidak hanya dibutuhkan pola makan sehat, tetapi juga diperlukan peningkatan kesadaran untuk menghindari kebiasaan tidak sehat..

2) Istirahat

Tubuh manusia merupakan suatu kompleksitas yang meliputi organ, jaringan dan sel, semuanya punya keterbatasan dalam kemampuan kerja. Dengan adanya keterbatas dalam kemampuan kerja tubuh sangat tidak mungkin bagi seseorang untuk beraktivitas tanpa henti. Kelelahan, sebagai indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, menjadi sinyal penting bahwa tubuh memerlukan waktu istirahat. Istirahat sangat penting untuk memungkinkan tubuh melakukan pemulihan. Dengan istirahat dapat memulihkan tubuh sehingga seseorang dapat kembali beraktivitas dengan nyaman dan efisien.

3) Olahraga

Ada beberapa cara untuk mencapai kebugaran jasmani seperti melakukan *message*, sauna dan berlatih olahraga. Di antara opsi tersebut, berolahraga terbukti sebagai satu diantara

alternatif yang paling mujarab dan aman demi mencapai kebugaran jasmani. Manfaatnya sangat beragam, termasuk peningkatan kebugaran jasmani, ketahanan psikologis terhadap stress, dan peningkatan kemampuan untuk berkontraksi. Selain itu, olahraga juga memberikan manfaat sosial, seperti peningkatan rasa percaya diri, kesempatan untuk berinteraksi, dan memperluas jejaring sosial (Alfarizal, 2023, p. 13).

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Hanafi & Ikadarny (2023, p. 3) manfaat kebugaran jasmani bagi individu ialah memungkinkan seseorang melaksanakan kegiatan atau tugas hariannya tanpa merasa lelah dan tetap sehat. Menurut Zahran (2023, p. 12) manfaat kebugaran jasmani sebagai berikut:

- 1) menguatkan sendi-sendi dan ligament
- 2) meningkatkan kemampuan ketahanan jantung dan paru
- 3) menguatkan otot rangka
- 4) menurunkan tekanan darah
- 5) mengurangi lemak
- 6) menekan kadar gula
- 7) mengecilkan resiko terkena penyakit jantung koroner.

Dari pendapat terlampir, bisa disimpulkan bahwasanya kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi seseorang. Salah satunya adalah membuatnya lebih mudah untuk melaksanakan

aktivitas atau tugas harian tanpa kelelahan yang signifikan. Selain itu, kebugaran jasmani memberikan manfaat kesehatan jangka panjang melalui berbagai efek positif terhadap sistem tubuh seseorang. memberikan sejumlah manfaat yang signifikan bagi seseorang.

Menurut Rusli Luthan (2002: 9) di sekolah dasar, latihan kebugaran jasmani sangat penting. Ada beberapa keuntungan untuk kesegaran jasmani peserta didik sebagai berikut:

- 1) memaksimalkan kapasitas belajar peserta didik
- 2) memaksimalkan ketahanan atas penyakit
- 3) meminimalisir angka tak masuk sekolah

Dengan demikian, kesimpulannya, investasi diprogram latihan kebugaran jasmani di sekolah dasar tak hanya berdampak dikesehatan fisik peserta didik, tapi berkontribusi juga pada prestasi akademik dan tingkat absensi, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik.

5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Ada sejumlah cara yang dipakai demi pengukuran kebugaran jasmani sebagai berikut:

1) *International Committee on the Standardization of Physical Fitnes Test (ICSPFT)*

Organisasi internasional yang dikenal sebagai ICSPFT berfokus pada pembentukan standar untuk berbagai jenis tes kebugaran jasmani. Dalam kerangka kerja ICSPTF, ada delapan jenis tes yaitu, (1) *sprint* 50 meter, (2) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), (3) *pull-up* (anak laki-laki usia >12 tahun), (4) *grip strength*, (5) *shuttle run* 4x10m, (6) *sit-up* 30 detik, (7) *Forward flexion of trunk*, (8) lari jauh: 600 m (putra dan putri <12 tahun), 800 m untuk putri usia >12 tahun, serta 1000 m untuk putra usia >12 tahun.

2) Harvard Step Test

Sebelum perang dunia II, *Harvard Step Test* ialah tes kardiovaskular yang pertama kali dilangsungkan di Harvard University sebelum Perang Dunia II. Pada awalnya, tes ini digunakan Amerika guna menyeleksi personil tentara selama Perang Dunia II. Tes ini bertujuan untuk mendeteksi dan mendiagnosa kondisi kardiovaskular dengan mengukur kemampuan olahraga secara berkelanjutan selama interval waktu yang diperpanjang tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebih.

Harvard Step Test dilaksanakan dengan naik-turun bangku selama <5menit, ikut irama metronome dengan kekuatan

120bpm. Ketika Peserta mendapati tingkatan kelelahan atau irama langkah tak sesuai, tes dihentikan. Selanjutnya, waktu dicatat dan detak jantung diukur diarteri radialis pada rentang wakru 1-1,5 menit, 2-2,5 menit, 3-3,5 menit.

3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

TKJI ialah satu diantara test kesegaran jasmani yang sudah disepakati dan ditetapkan sebagai alat tes resmi untuk seluruh area Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran fisik. Pengakuan resmi tersebut terjadi pada tahun 1984, dan TKJI menjadi instrumen standar dalam penilaian kesegaran jasmani di berbagai lokasi latihan fisik di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh penyusunan dan penyesuaian TKJI yang dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi fisik dan karakteristik anak-anak Indonesia.

Menurut Depdiknas (2010, p. 6), TKJI memiliki rentang tes yang berbeda untuk setiap kelompok usia. Berikut adalah rincian tes sesuai dengan kelompok usia:

- a. Umur 6-9 tahun: lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 m.
- b. Umur 10-12 tahun: lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 m.
- c. Umur 13-15 tahun: lari 50 m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800 m
- d. Umur 16-19 tahun: lari 60 m, gantung angkat badan dan baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m (putra) dan 1000 m (putri).

Dipenelitian ini, pengukuran TKJ dilaksanakan melalui TKJI meliputi 5 tes sebagai berikut:

- a. Tes lari 40m difokuskan pada pengukuran kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk digunakan guna mengukur kekuatan dan ketahanan otot pada lengan dan bahu.
- c. Tes baring duduk 30 detik diarahkan guna mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Tes loncat tegak dimaksudkan guna mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Tes lari 600m digunakan guna mengukur ketahanan sistem jantung, peredaran darah, pernafasan.

6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Sekolah ialah lembaga formal yang bertanggung jawab melakukan perubahan perilaku di seluruh sistem pendidikan. Didalamnya, guru dan siswa berinteraksi untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai ke generasi muda. Lewat proses pembelajaran yang terstruktur, sekolah berusaha membentuk karakter, meningkatkan pengetahuan, dan mengembangkan keterampilan siswa sehingga mereka dapat berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Dengan pendekatan ini, sekolah menjadi tempat yang tidak hanya menyediakan wawasan akademis, tetapi juga membentuk kepribadian serta mempersiapkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Sekolah dasar memegang peranan penting sebagai tahap awal dalam perjalanan pendidikan, di mana anak-anak mengalami peralihan dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah. Masa ini menjadi titik penting karena lingkungan yang lebih luas di sekolah dapat berpengaruh besar terhadap perkembangan fisik dan spiritual anak. Di tengah teman-teman sebaya dan interaksi sosial yang lebih banyak, peranan sosial anak semakin berkembang, memicu rasa ingin tahu untuk mengeksplorasi dunia di sekitarnya dan memperluas pengalaman. Semua pengalaman ini menjadi landasan yang membantu membentuk dan memengaruhi proses perkembangan berpikir anak (Zahran, 2023, p. 16)

Maka dari itu, usia sekolah dasar bukan hanya waktu transisi, tetapi juga waktu penting untuk mencapai tujuan pendidikan yang komprehensif dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal untuk masa depan. Sehingga, pendidikan jasmani amat berharga demi mencapai tujuan ini dan mendukung perkembangan anak secara keseluruhannya.

Menurut Mardiyono yang dikutip oleh Zahran (2023, p. 16), karakteristik anak pada tahap sekolah dasar dapat diamati dari segi perkembangan jasmani dan psikomotorik antara lain sebagai berikut:

- 1) Perkembangan Jasmani
 - a. Kondisi fisik anak jadi lebih kokoh dan tangguh.
 - b. Kekuatan tubuh dan tangan pada anak laki-laki berkembang pesat.
 - c. Umumnya, terdapat kestabilan dalam pertumbuhan tulang dan jaringan.
 - d. Hingga usia 12 tahun, anak bakal mengalami peningkatan tinggi badan sekitar 1-6 cm setiap tahunnya.
 - e. Di usia 10 tahun anak laki-laki sedikit lebih kecil dari pada perempuan. Namun, setelahnya anak perempuan mengungguli ditinggi badan, walaupun sekitar usia 15 tahun, anak laki-laki akan mengejar dan tetap unggul dari anak perempuan.
- 2) Perkembangan Psikomotorik
 - a. Keseimbangan terkait berkembang dengan baik
 - b. Kemampuan koordinasi antara mata dan tangan mengalami perekembangan positif.
 - c. Berubahnya sifat dan frekuensi gerakan kasar dan halus.
 - d. Keterampilan motorik semakin disesuaikan dengan ketersediaan ruang dan lingkungan sekitar.

- e. Gerak motorik cenderung lebih tergantung pada aturan formal dan sudah diatur, serta kurang bersifat spontan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa usia sekolah dasar merupakan fase kritis dalam perkembangan fisik dan psikomotorik anak-anak. Proses pertumbuhan mereka berbeda satu sama lain, menciptakan kebutuhan untuk peran multifungsi guru sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing. Dalam menghadapi keragaman tingkat pertumbuhan, guru memiliki tanggung jawab besar untuk memberikan fasilitas dan bimbingan yang mendukung pembelajaran optimal. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya peran guru dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan holistik setiap peserta didik di sekolah dasar.

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang berkaitan, peneliti melampirkan 3 referensi sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilangsungkan Reza Akmal Zahran (2023) judulnya "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SDN Sawangan 1 Depok Provinsi Jawa Barat". Metode penelitiannya ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Studi ini melibatkan 101 siswa dari kelas IV, V dan VI, di SDN Sawangan Depok, serta 44 dari mereka diambil untuk mengikuti tes TKJI. Hasil penelitian mengujukkan bahwasanya siswa yang berada dikategori kurang di SD Negeri

Sawangan 1 Kota Depok mayoritas dari siswa yang usianya antara 10-12 tahun. Hal ini diunjukan dari jumlah peserta didik yang masuk dikategori “kurang sekali” banyaknya 7% (3siswa), kategori “kurang” banyaknya 59% (26siswa), kategori “sedang” banyaknya 34% (15siswa), kategori “baik” banyaknya 0% (0siswa), kategori “baik sekali” banyaknya 0% (0 siswa).

- 2) Penelitian yang dilakukan Muhammad Rifqi Alfarizal (2023) yang judulnya “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 2 Klaten Kabupaten Klaten”. Studi ini memanfaatkan metode kuantitatif. Populasinya meliputi 78 peserta didik kelas atas IV, V, VI di SDN 2 Klaten, dengan 70 peserta didik yang memenuhi syarat untuk diambil sebagai sampel. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa SD Negeri 2 Klaten, yang berusia 10 sampai 12 tahun, berada dalam kategoru kesegaran jasmani sedang. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah siswa yang termasuk dikategori baik sekali, yaitu 2,86% (2 siswa), baik 45,71% (32 siswa), sedang 48,57% (34 siswa), dan kurang 2,68% (2 siswa).

C. Kerangka Berfikir

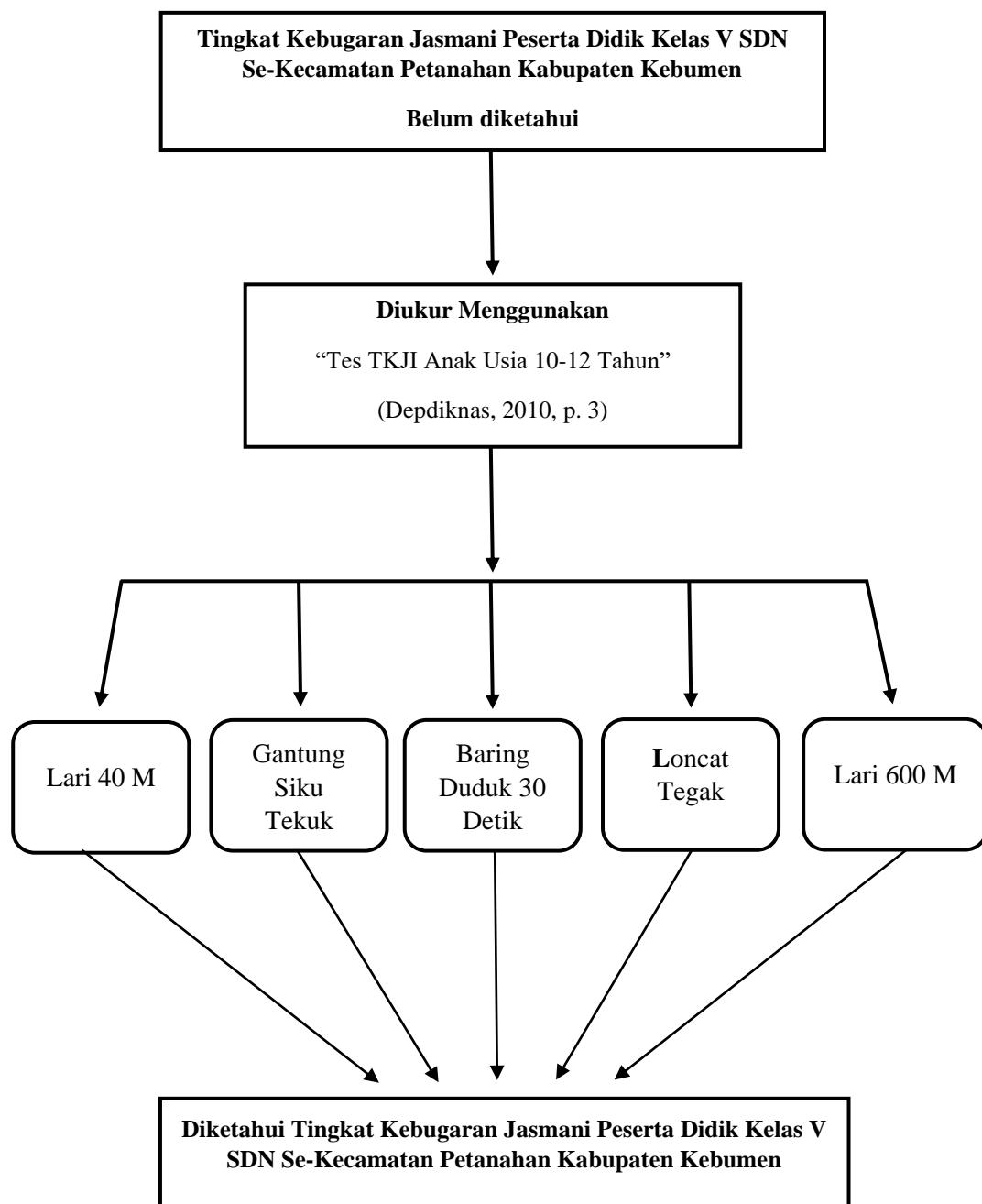
Kemampuan seseorang untuk menikmati waktu luang mereka sambil melakukan aktivitas atau pekerjaan tanpa merasa lelah secara signifikan dikenal sebagai kebugaran jasmani. Tingkat kesegaran fisik seseorang berbeda-beda, dan kemampuan daya tahan yang optimal, termasuk daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, dan

kelincahan adalah tanda kesegaran fisik yang baik. Tujuan dari pendidikan jasmani disemua tingkatan sekolah ialah demi menciptakan generasi yang sehat. Diusia SD, masa pertumbuhan dan perkembangan seseorang amat menentukan kehidupan mereka di masa depan.

Berdasarkan hasil pengamatan di SDN Se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, ada sejumlah peserta didik SDN yang memiliki aktivitas olahraga yang kurang diluar jam pelajaran olahraga di sekolah. Ada sekolah yang memiliki lapangan luas, sementara beberapa lainnya tidak memiliki lapangan bahkan terletak jauh dari lapangan, sehingga aktivitas olahraga peserta didik terbatas pada halaman sekolah yang kurang luas atau kurang layak digunakan. Serta kurangnya aktivitas fisik peserta didik dan masih banyak peserta didik yang memanfaatkan waktu luang hanya untuk bermain *gadget* setelah pulang sekolah. Hampir semua siswa datang ke sekolah dengan diantar menggunakan kendaraan motor, namun ada yang menggunakan sepeda karena jarak rumahnya dekat dengan sekolah.

Dari penjelasan di atas dapat digambarkan ke dalam peta konsep. Adapun peta konsep kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 1. Peta Konsep Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif yang berbentuk angka. Menurut Sugiono (2014, p. 23) penelitian kuantitatif, berbasis positivisme, dipakai guna meneliti populasi atau sampel tertentu. Mengumpulkan data memanfaatkan instrument dan menganalisis data statistik guna memvalidasi hipotesis yang akan digunakan.

Penelitian ini juga memanfaatkan jenis penelitian deskriptif, tujuannya demi memberi deskripsi menyeluruh tentang fenomena dan mendeskripsikan fakta-fakta, kebenaran, dan akurat tentang karakteristik populasi tertentu. Metode survei digunakan, dan data penelitian didapat melalui tes dan pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilangsungkan di SD Negeri se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilangsungkan di awal bulan April – Juni Tahun 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi ialah komponen yang meliputi objek dan subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sudah diatur untuk dipelajari lebih lanjut agar mencapai suatu kesimpulan (Sugiono, 2016, p. 80). Populasi dipenelitian ini ialah peserta didik kelas V SDN se-Kecamatan

Petanahan, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2023/2024

jumlahnya 260 siswa. Berikut rincian dari populasi yang tercantum di tabel 1:

Tabel 1. Populasi Siswa SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	V	123	137	260
Jumlah				260

2. Sampel Penelitian

(Sugiyono, 2011) sampel merupakan bagian dari karakteristik dan jumlah yang dipunyai populasi itu. Penelitian ini memanfaatkan 260 peserta didik kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen. *Random sampling* sederhana digunakan untuk pengambilan sampel dari populasi dengan acak tanpa mempertimbangkan strata populasi (Sugiyono, 2017, p. 82).

D. Definisi Operasional Variabel

Dipenelitian ini, menggunakan satu variabel yakni, Survei Tingkat Kebugaran Jasmni Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen. Definisi oprasional dari survei ini ialah seberapa baik peserta didik kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen melakukan aktifitas sehari-hari tanpa lelah sambil tetap memiliki cukup energi untuk melangsungkan aktivitas lain. Tes kebugaran jasmani yang

dilakukan memanfaatkan tes TKJI umur 10-12 tahun meliputi 5 butir tes yakni (1) lari 40m, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 600 m (Depdiknas, 2010).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai yakni TKJI tahun 2010 guna mengukur tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun meliputi 5 tes sebagai berikut:

a. Lari 40 m

1) Tujuan

Dalam tes ini tujuannya guna mengukur kemampuan suatu kecepatan.

2) Alat dan Fasilitas

a) terdapat lintasan berjarak 40 meter yang berbentuk lurus,

datar, tak licin, serta punya lintasan selanjutnya;

b) bendera *start*;

c) peluit;

d) tiang pancang;

e) *Stopwatch*;

f) serbuk kapur;

g) alat tulis.

3) Petugas Tes

Dipetugas tes terdapat 2 tugas yang harus dilaksanakan antara lain:

- a) Petugas keberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Saat sikap permulaan siswa diminta untuk berdiri dibelakang garis star yang sudah diatur.

- b) Gerakan

Dalam gerakan ini ada 2 gerakan yang mesti diperhatikan peserta didik yakni:

- 1 Gerakan aba-aba “Siap” dilakukan oleh peserta didik untuk mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (gambar 2)
- 2 Gerakan aba-aba “Ya” siswa harus lari secepat dan sekencang mungkin untuk melewati garis finis dengan jarak tempuh 40 m.

- c) Lari masih bisa diulang apabila;

- 1 pelari mencuri *start*;
- 2 pelari tak melewati garis *finish*;
- 3 pelari terganggu dengan pelari lain.

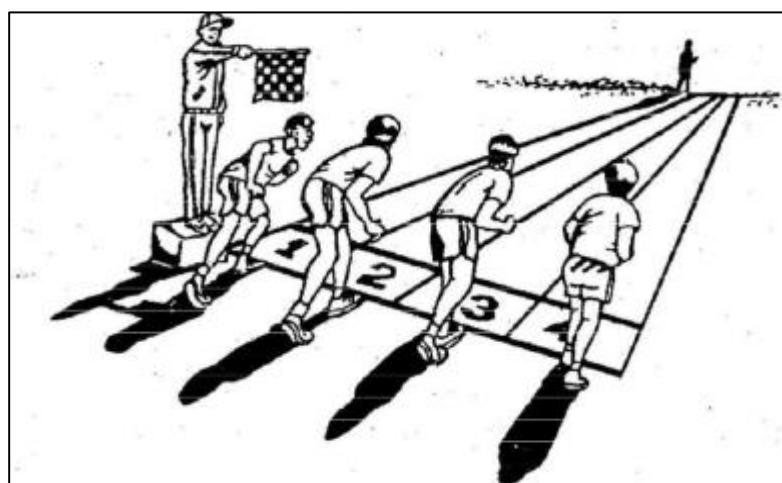
d) Pengukur waktu

Pengukur bisa dilangsungkan ketika bendera star diangkat sampai pelari tepat melewati garis finis.

5) Pencatat Hasil

- a) Dalam pencatatan hasil, hasil yang diperoleh untuk dicatat ialah waktu yang didapati pelari dalam menempuh jarak 40 m (satuan waktu dan detik).
- b) Pencatatan hasil juga waktu yang dituliskan yaitu 1 angka di belakang koma.

Gambar 2. Posisi start 40 meter



(Depdiknas, 2010, p. 7)

b. Tes gantung siku tekuk

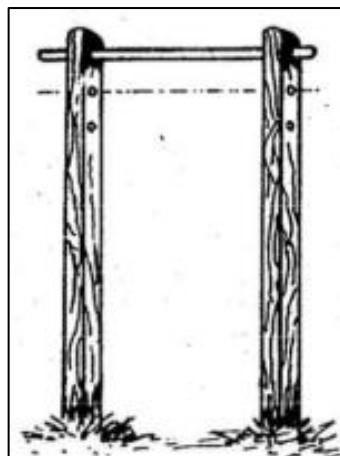
1) Tujuan

Tes gantung siku tekuk agar dapat mengukur kekuatan dan ketahanan pada otot lengan serta bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang satu-satunya yang bisa dinaik turunkan (gambar 3)
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes dan alat tulis
- d) Nomor dada
- e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

Gambar 3. Palang Tunggal



(Depdiknas, 2010, p. 8)

3) Petugas test

Petugas test pada tahap ini bertugas untuk mengukur waktu serta merangkap pencatat hasil.

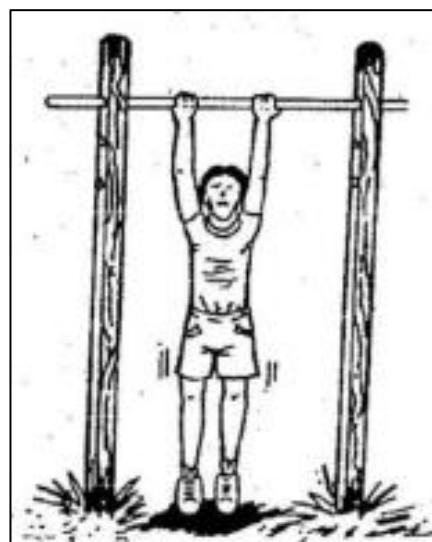
4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Murid diminta untuk berdiri di bawah palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke belakang dan berpegangan di palang selebar bahu. (gambar 4)

Gambar 4. Sikap permulaan gantung siku tekuk

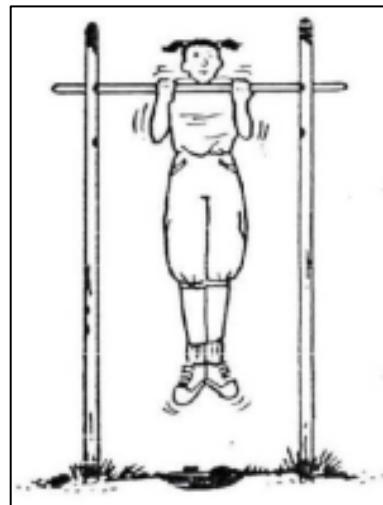


(Depdiknas, 2010, p. 9)

b) Gerakan

Pada gerakan ini peserta melompat ke atas dengan tolakan bahu kedua kaki sampai mereka menggapai sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal. Konsep ini dipertahankan selama mungkin (gambar 5).

Gambar 5. Sikap bergantung siku tekuk



(Depdiknas, 2010, p. 9)

5) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat sebagai jumlah waktu yang didapatkan siswa dalam satuan detik untuk mempertahankan sikap di atas.

Catatan: Peserta didik yang tak bisa memenuhi sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya ditulis dengan angka 0.

c. Tes baring duduk 30 detik

1) Tujuan

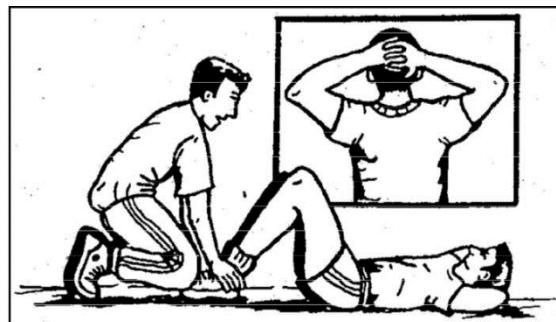
Tes baring duduk 30 detik tujuannya agar dapat mengukur kekuatan dan ketahanan diotot perut.

2) Alat dan fasilitas

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

- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
 - (1) Pada sikap permulaan peserta didik diminta untuk berbaring terlentang dilantai atau rumput dengan kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 dan kedua tangan berselang-seling di belakang kepala. (gambar 6)

Gambar 6. Sikap permulaan baring duduk



(Depdiknas, 2010, p. 11)

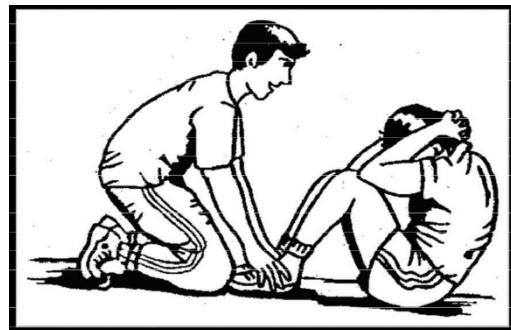
- b) Gerakan
 - (2) Pada aba-aba "Ya," peserta bergerak untuk melakukan gerakan sit-up dengan duduk (gambar 7), hingga kedua sikunya menyentuh paha, lalu kembali ke posisi awal (gambar 8).

Gambar 7. Gerakan baring menuju sikap duduk



(Depdiknas, 2010, p. 12)

Gambar 8. Sikap duduk kedu siku menyentuh dada



(Depdiknas, 2010, p. 12)

(3) Gerakan ini dilaksanakan secara berulang tanpa adanya istirahat (30 detik).

5) Pencatat Hasil

- a) Jumlah gerakan baring duduk yang sempurna 30 detik dihitung dan dicatat.
- b) Peserta yang tak bisa melangsungkan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0.

d. Tes loncat Tegak

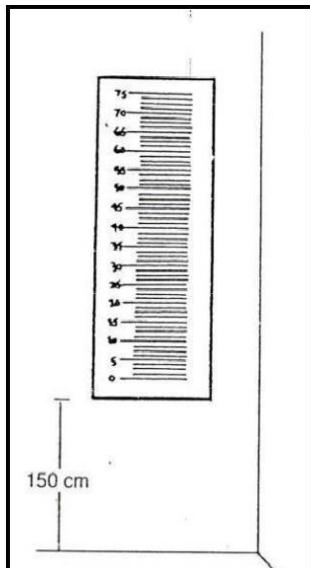
1) Tujuan

Test ini tujuannya guna mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas

- a) Pasang papan berskala sentimeter berwarna gelap dengan ukuran 30x150 cm di dinding atau tiang (gambar 9). Jarak antara lantai adalah 150 cm, dengan skala angka 0.
- b) Serbuk kapur
- c) Alat penghapus
- d) Nomor dada

Gambar 9. Papan loncat tegak



(Depdiknas, 2010, p. 13)

3) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

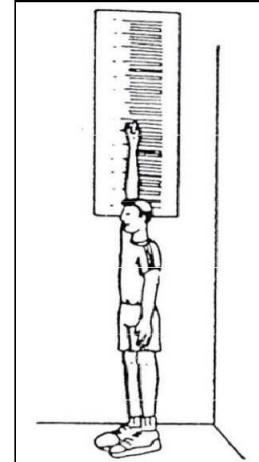
a) Sikap permulaan

(1) Oleskan serbuk kapur atau magnesium karbonat pada ujung jari siswa terlebih dahulu.

(2) Peserta berdiri tegak dekat dinding dengan kaki rapat dan papan berskala berada disamping kiri atau kanan.

(3) Lalu, tangan didekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan dan ditempelkan dipapan beskala yang sudah disediakan, hingga raihan jari terlihat. (gambar 10)

Gambar 10. Sikap Raihan tegak

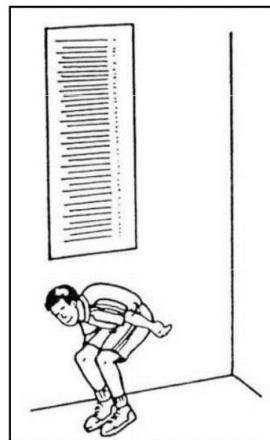


(Depdiknas, 2010, p. 14)

b) Gerakan

- (1) Peserta memulai dengan menekukkan lutut dan mengayunkan kedua lengannya ke belakang (gambar 11).

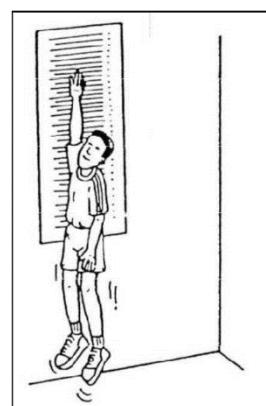
Gambar 11. Sikap awal loncat tegak



(Depdiknas, 2010, p. 15)

- (2) Selanjutnya, peserta didik menciptakan bekas dengan melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat (gambar 12).

Gambar 12. Gerakan meloncat tegak



(Depdiknas, 2010, p. 15)

- (3) Ulangi loncatan tersebut sebanyak 3 kali berturut-turut.

- 5) Pencatat hasil
 - a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - b) Ketiga selisih raihan dicatat.
- e. Tes lari 600 m
 - 1) Tujuan

Pada tes lari 600 meter tujuannya guna mengukur ketahanan daya jantung, peredaran darah, serta pernafasan.
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) lintasan lari 600 meter
 - b) *stopwatch*
 - c) bendera *start*
 - d) peluit
 - e) tiang pancang
 - f) alat tulis
 - 3) Petugas Tes
 - a) petugas keberangkatan
 - b) pengukur waktu
 - c) pencatat hasil
 - d) pembantu umum
 - 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

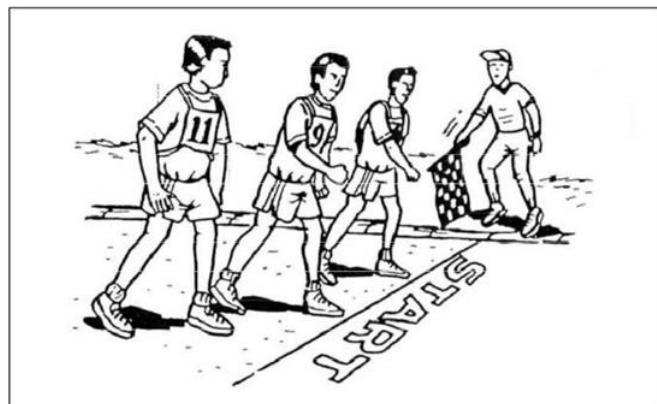
b) Gerakan

- (1) Di aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (gambar 13).
- (2) Di aba-aba “YA” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 m.

Catatan:

- (a) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri *start*
- (b) Lari diulang bila mana ada pelari yang tak melewati garis *finish*.

Gambar 13. Posisi start lari 600 meter



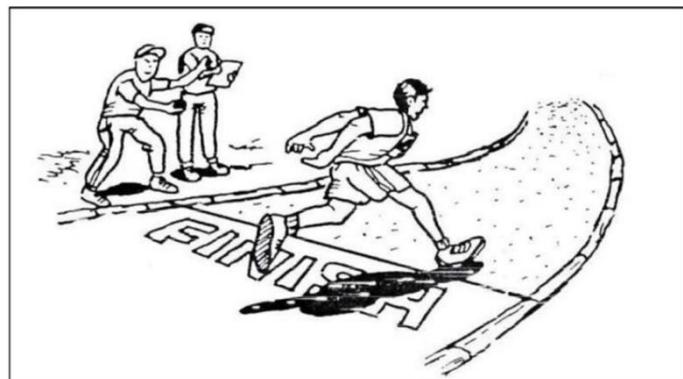
(Depdiknas, 2010, p. 17)

5) Pencatat hasil

- a) Waktu dihitung dari saat bendera diangkat hingga pelari melintasi garis *finish* (gambar 14).
- b) Hasil yang dicatat ialah waktu pelari untuk menempuh jarak 600 m dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisannya: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis jadi 3'12".

Gambar 14. Pencatat hasil lari 600 meter



(Depdiknas, 2010, p. 18)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan, di mana seluruh populasi dan sampel subjek menjalani serangkaian tes secara berurutan sesuai dengan petunjuk pelaksanaan yang telah ditetapkan.

Dengan mengacu pada standar tes TJKI untuk anak-anak usia 10-12 tahun, hasil dari kelima tes akan dimanfaatkan sebagai dasar guna mengkategorikan tingkat kebugaran jasmaninya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah proses yang mengikutsertakan pengelolaan, pengkategorian, manipulasi, serta penyusunan data secara sistematis untuk mencapai tujuan dan menguji hipotesis yang sudah diajukan. Menurut Sugiono (2013, p. 207) Penelitian ini memanfaatkan metode analisis data

deskripsi kuantitatif. Data yang sudah terkumpul dari setiap hasil tes direpresentasikan dalam bentuk data kasar. Data kasar tersebut kemudian diubah jadi nilai dengan memanfaatkan tabel penilaian TKJI anak usia 10-12 tahun Depdiknas (2010). Sebagaimana tercantum pada tabel 2 dan 3.

Untuk menetapkan status kebugaran jasmani peserta TKJI pada rentang usia 10-12 tahun, digunakan tabel nilai dan tabel norma yang sesuai dengan standar TKJI.

Tabel 2. Tabel nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak 10-12 tahun putra

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1	Sd-6.3”	51” keatas	23 katas	46 keatas	s.d-2'09”	5
2	6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2'10”-2'30”	4
3	7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2'31”-2'45”	3
4	7.8”-8.8”	5”-14”	4-11	24-30	2'46”-3'44”	2
5	8.9”-dst	0”-4”	0-3	0-23	3'45”-dst	1

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1	Sd-6.7”	40” keatas	20 katas	42 keatas	s.d-2'32”	5
2	6.8”-7.5”	20”-39”	14-19	34-41	2'33”-2'54”	4
3	7.6”-8.3”	8”-19”	7-13	28-33	2'55”-3'28”	3
4	8.4”-9.6”	2”-7”	2-6	21-27	3'29”-4'22”	2
5	9.7”-dst	0”-1”	0-1	0-20	4'23”-dst	1

Tabel 4. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

Sumber; TKJI Depdiknas (2010)

Dari 3 tabel terlampir, ada 5 kategori kebugaran jasmani yang dibedakan yakni, baik sekali, baik, sedang, kurang, serta kurang sekali. Jika seseorang berada dikategori baik sekali dan baik, mereka dianggap segar atau bugar, sementara jika mereka berada dalam kategori sedang, kurang, atau kurang sekali mereka termasuk ke dalam kategori tidak segar atau bugar. Persentase tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen dihitung dengan mengacu kategori tersebut dan memakai rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulannya, data peserta didik kelas V yang mendapatkan nilai tinggi dan rendah dites TKJI dilihat dari tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

Keterangan	Putra	Putri	Keseluruhan
<i>N</i>	114	127	241
<i>Maximum</i>	19	20	20
<i>Minimum</i>	6	8	6
<i>Mean</i>	13.46	13.32	13.39
<i>Median</i>	14	13	13
<i>Modus</i>	14	13	12
<i>Std, Deviation</i>	2,66	2,37	2,52

B. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yakni peserta didik kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen, 114 peserta didik putra dan 127 peserta didik putri. Menurut Depdiknas (2010, p. 6) menjelaskan bahwa TKJI memiliki rentan yang berbeda di setiap kelompok usia. Dalam data penelitian ini memanfaatkan hasil test TKJI 2010 untuk anak-anak usia 10-12 tahun yang mencakup Tes lari 40 m, Tes gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 m.

Lebih jelasnya akan dijabarkan dengan rinci masing-masing elemen tersebut sebagai berikut.

1. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri

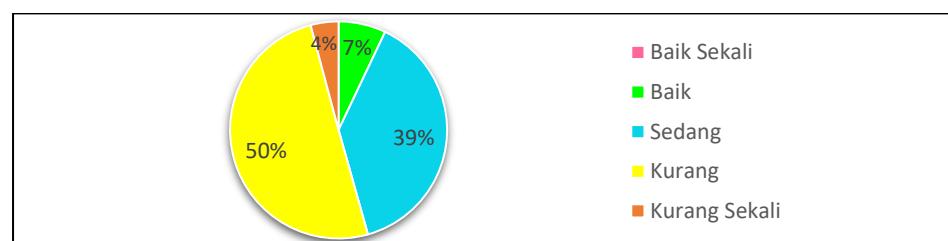
Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik kelas V SDN Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	17	7%
3	14-17	Sedang	93	39%
4	10-13	Kurang	121	50%
5	5-9	Kurang Sekali	10	4%
Jumlah			241	100%

Norma penilaian pada tabel 6 di atas, didapatkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen bisa ditampilkan digambar 15 sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen



Menurut tabel 16 dan gambar 15 terlampir, peserta didik putra dan putri kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen

mengantongi tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dikategori “Baik Sekali” sebanyak 0% (0 peserta didik), “Baik” sebanyak 7% (17 peserta didik), “Sedang” sebanyak 39% (93 peserta didik), “Kurang” sebanyak 50% (121 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 4% (10 peserta didik).

Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Kurang”.

2. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

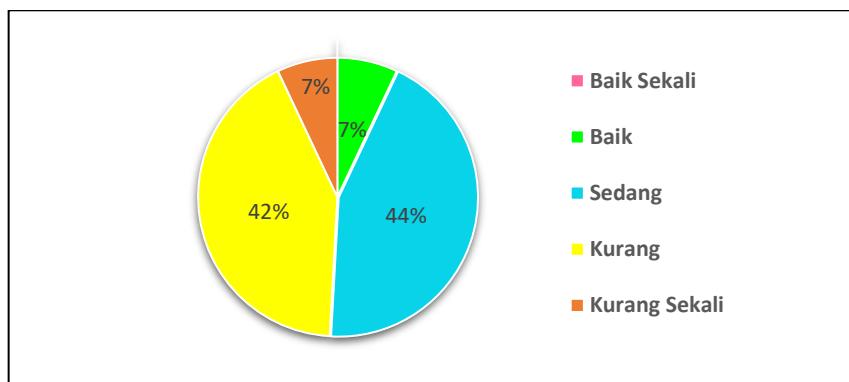
Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	8	7%
3	14-17	Sedang	50	44%
4	10-13	Kurang	48	42%
5	5-9	Kurang Sekali	8	7%
Jumlah			114	100%

Dalam tabel Norma Penilaian di atas didapatkan bahwasanya tingkat Kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen disajikan digambar 16 sebagai berikut:

Gambar 16. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Menurut tabel 7 serta gambar 16, tingkat kesegaran jasmani putra kelas V SDN di Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen ada dikategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 peserta didik), lalu kategori “Sedang” sebanyak 44% (50 peserta didik), kategori “Kurang” sebesar 42% (48 peserta didik), dikategori “Kurang Sekali” diperoleh sejumlah 7% (8 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk ditingkat kategori “Sedang”.

a. Lari 40 m

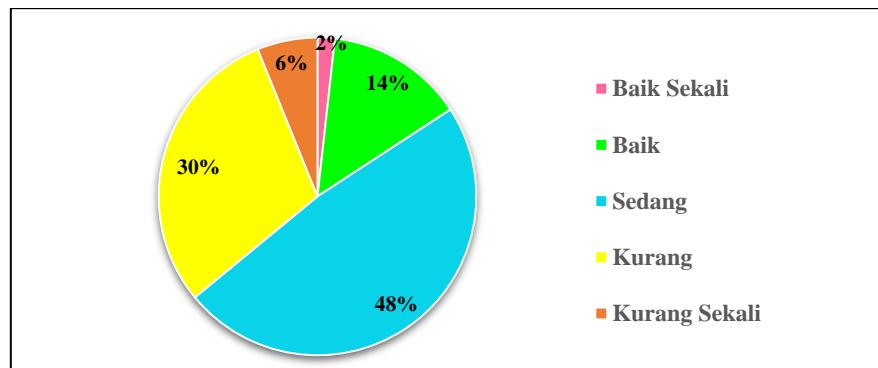
Tabel di bawah ini menunjukkan hasil lari 40 meter peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kebumen, seperti yang ditunjukkan oleh norma penilaian.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5,6-6,3 [”]	Baik Sekali	2	2%
2	6,4 [”] -6,9 [”]	Baik	16	14%
3	7,0 [”] -7,7 [”]	Sedang	55	48%
4	7,8 [”] -8,8 [”]	Kurang	34	30%
5	8,9 [”] -dst	Kurang Sekali	7	6%
Jumlah			114	100%

Dinorma penilaian di atas, lari 40 m peserta didik kelas V disajikan digambar 17 sebagai berikut:

Gambar 17. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 m Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 17 menunjukan bahwasanya lari 40 m peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada dikategori “Baik Sekali” sejumlah 2% (2 peserta didik), “Baik” sejumlah 14% (16 peserta didik), “Sedang” sejumlah 48% (55 peserta didik), “Kurang” sejumlah 30% (34 peserta didik), “Kurang Sekali” sejumlah 6% (7 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat lari 40meter sejumlah putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Sedang”.

b. Gantung Siku Tekuk

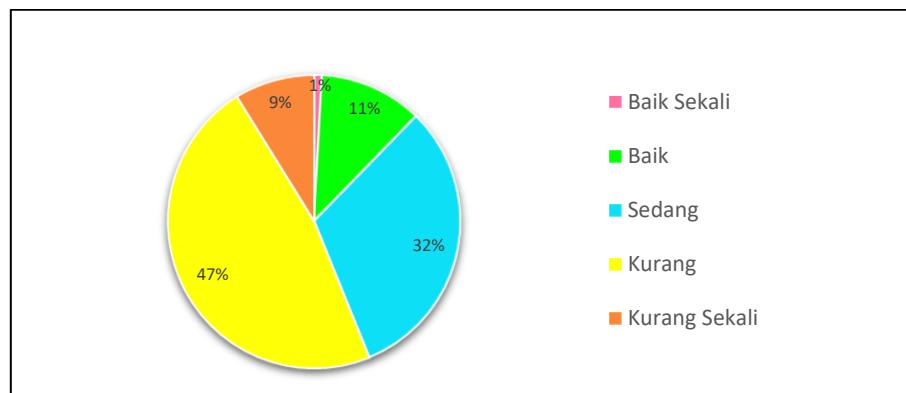
Bila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk pada peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen dilampirkan di tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	51'' ke atas	Baik Sekali	1	1%
2	31''-50''	Baik	13	11%
3	15''-30''	Sedang	36	32%
4	5''-14''	Kurang	54	47%
5	4'' - dst	Kurang Sekali	10	9%
Jumlah			114	100%

Berdasarkan Norma Penilaian di tabel 9, gantung siku tekuk peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen bisa ditampilkan di gambar 18 sebagai berikut:

Gambar 18. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen



Menurut tabel 9 dan gambar 18, tes gantung siku tekuk peserta didik kelas V berada dalam kategori “Baik Sekali” sejumlah 1% (1 peserta), kategori “Sedang” sebanyak 32% (36 peserta), kategori “Kurang” sejumlah 47% (54 peserta), di kategori “Kurang Sekali” sebanyak 9% (10 peserta).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori gantung siku tekuk peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Kurang”.

c. Baring Duduk 30 Detik

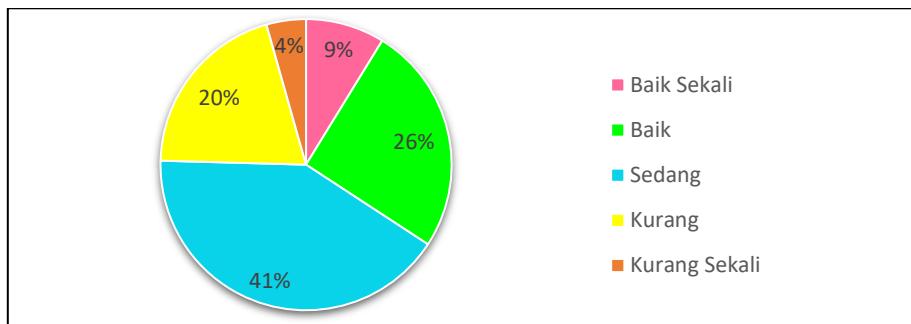
Test baring duduk 30 detik jika ditampilkan dalam bentuk Norma penilaian bisa ditampilkan di tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik Peserta Didik Putra Kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	23 ke atas	Baik Sekali	10	9%
2	18-22	Baik	29	25%
3	12-17	Sedang	47	41%
4	4-11	Kurang	23	20%
5	0-3	Kurang Sekali	5	4%
Jumlah			114	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 10, baring duduk 30 detik peserta didik putra kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 19 sebagai berikut:

Gambar 19. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 19 menunjukkan bahwasanya baring duduk 30 detik peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” jumlahnya 9% (10 peserta didik), “Baik” jumlahnya 25% (29 peserta didik), “Sedang” jumlahnya 41% (47 peserta didik), “Kurang” jumlahnya 20% (23 peserta didik), “Kurang Sekali” jumlahnya 4% (5 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori baring duduk 30 detik peserta didik putra kelas V SDN Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Sedang”.

d. Loncat Tegak

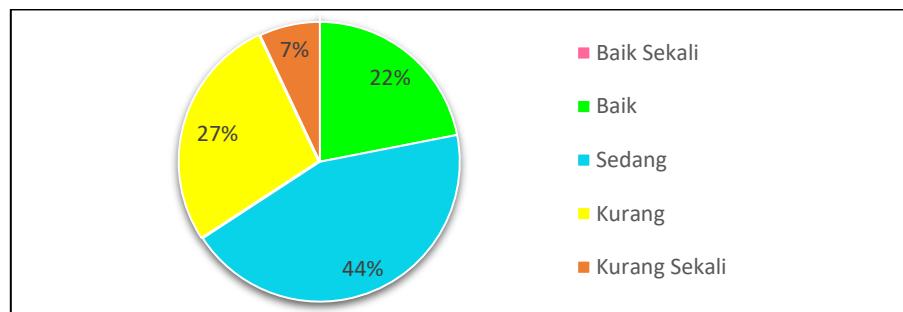
Norma Penilaian, loncat tegak pada peserta didik kelas V SDN di Kecamatan Petanahan Kebumen dapat disajikan dalam tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	46 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	38-45	Baik	25	22%
3	31-37	Sedang	50	44%
4	23-30	Kurang	31	27%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	8	7%
Jumlah			114	100%

Gambar 20 di bawah ini menunjukkan tes baring duduk 30 detik peserta didik kelas V SDN di Kecamatan Petanahan Kebumen berlandaskan norma penilaian yang tercantum di tabel 11 terlampir.

Gambar 20. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 20 terlampir menunjukan bahwasanya loncat tegak peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen memperoleh hasil di kategori “Baik Sekali” jumlahnya 0% (0 peserta didik), kategori “Baik” sebanyak 22% (25 peserta didik), lalu kategori “Sedang” jumlahnya 44% (50 peserta didik), kategori “Kurang” jumlahnya 27% (31 peserta didik), di kategori “Kurang Sekali” jumlahnya 7% (8 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori loncat tegak peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten kebumen masuk dalam tingkat kategori “Sedang”.

e. Lari 600 m

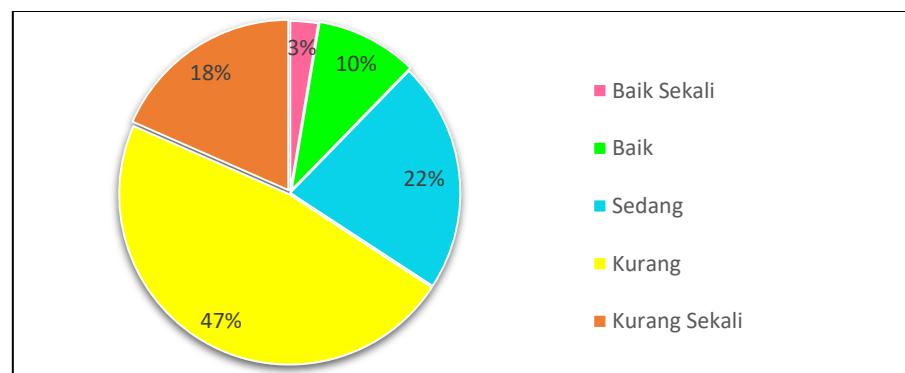
Jika ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600m pada peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen dilampirkan di tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 2,19"	Baik Sekali	3	3%
2	2,20"-2,30"	Baik	11	10%
3	2,31"-2,45"	Sedang	25	22%
4	2,46"-3,44"	Kurang	54	47%
5	3,45" dst	Kurang Sekali	21	18%
Jumlah			114	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 12, lari 600 m peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 21 sebagai berikut:

Gambar 21. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 21 menunjukkan bahwasanya lari 600 m peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 3%, kategori “Baik”11 peserta dengan persentase 10%, kategori “Sedang” sejumlah 25 peserta (22%), kategori “Kurang” 54 (47%), di kategori “Kurang Sekali” 21 peserta (18%).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori lari 600 m peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Kurang”.

3. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

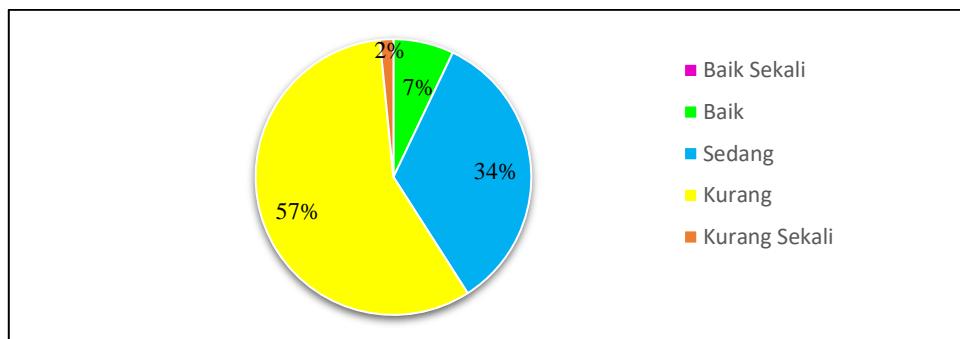
Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen disajikan dalam tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	9	7%
3	14-17	Sedang	43	34%
4	10-13	Kurang	73	57%
5	5-9	Kurang Sekali	2	2%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 13, tingkat Kebugaran jasmani peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen dapat ditampilkan di gambar 22 sebagai berikut:

Gambar 22. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 22 menunjukkan bahwasanya Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” besarnya 0% (0 peserta didik), “Baik” besarnya 7% (9 peserta didik), “Sedang” besarnya 34% (43 peserta didik), “Kurang” besarnya 57% (73 peserta didik), “Kurang Sekali” besarnya 2% (2 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data terlampir, tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Kurang”.

a. Lari 40 Meter

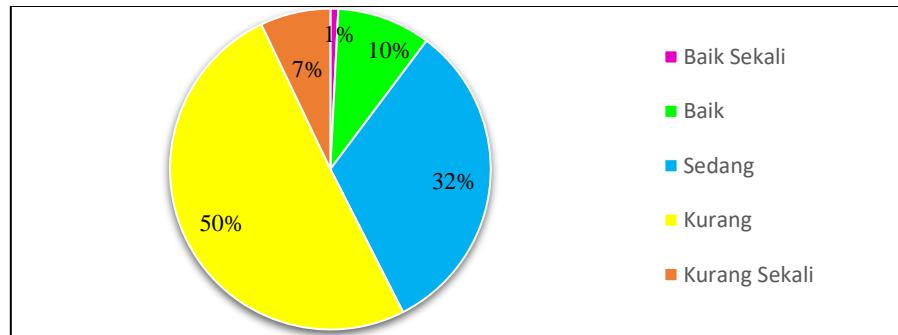
Bilamana ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, lari 40 m pada peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40m Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d-6,7 [”]	Baik Sekali	1	1%
2	6,8 [”] -7,5 [”]	Baik	12	9%
3	7,5 [”] -8,3 [”]	Sedang	41	32%
4	8,4 [”] -9,6 [”]	Kurang	64	50%
5	9,7 [”] -dst	Kurang Sekali	9	7%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 14 lari 40 m peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 23 sebagai berikut:

Gambar 23. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40m Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 23 menunjukkan bahwasanya lari 40 meter peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” besarnya 1% (1 peserta didik), “Baik” besarnya 10% (12 peserta didik), “Sedang” besarnya 32% (41 peserta didik), “Kurang” besarnya 50% (64 peserta didik), “Kurang Sekali” besarnya 7% (9 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data terlampir, tingkat lari 40 m peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Kurang”.

b. Gantung Siku Tekuk

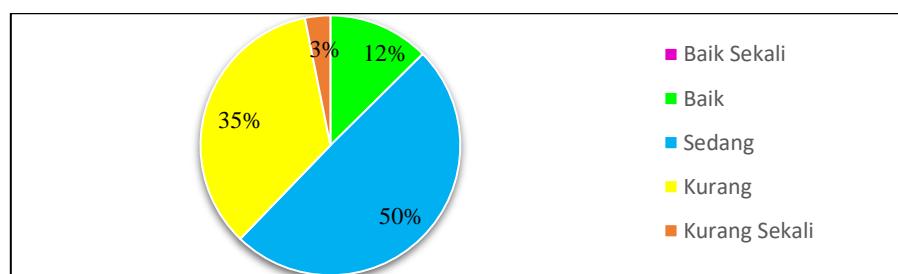
Bila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, gantung siku tekuk pada peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen dilampirkan di tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas v SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	40" ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	20"-39"	Baik	16	13%
3	8"-19"	Sedang	63	50%
4	2"-7"	Kurang	44	35%
5	0" - 1"	Kurang Sekali	4	3%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 15, gantung siku tekuk peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 24 sebagai berikut:

Gambar 24. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 24, menunjukan bahwasanya gantung siku tekuk peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” besarnya 13% (16 peserta didik), “Sedang” besarnya 50% (63 peserta didik), “Kurang” besarnya 35% (44 peserta didik), “Kurang Sekali” besarnya 3% (4 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori gantung siku tekuk peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk ditingkat kategori “Sedang”.

c. Baring Duduk 30 Detik

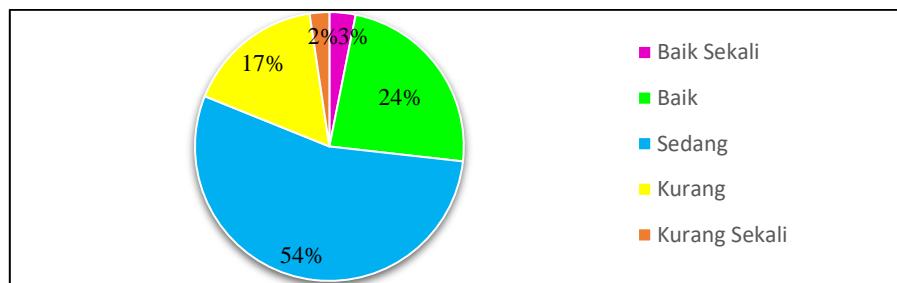
Bila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, baring duduk 30 detik peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	20 ke atas	Baik Sekali	4	3%
2	14-19	Baik	30	24%
3	7-13	Sedang	69	54%
4	2-6	Kurang	21	17%
5	0-1	Kurang Sekali	3	2%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16, baring duduk 30 detik peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 25 sebagai berikut:

Gambar 25. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 16 dan gambar 25, menunjukkan bahwasanya baring duduk 30 detik peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” besarnya 3% (4 peserta didik), “Baik” besarnya 24% (30 peserta didik), “Sedang” besarnya 54% (69 peserta didik), “Kurang” besarnya 17% (21 peserta didik), “Kurang Sekali” besarnya 2% (3 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori baring duduk 30 detik peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen masuk dalam tingkat kategori “Sedang”.

d. Loncat Tegak

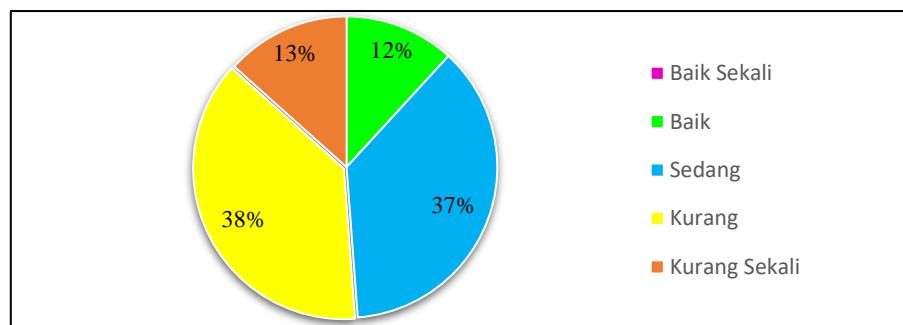
Bila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, loncat tegak pada peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen disajikan di tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	42 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	34-41	Baik	15	12%
3	28-33	Sedang	47	37%
4	21-27	Kurang	48	38%
5	20 dst.	Kurang Sekali	17	13%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 17 loncat tegak peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 26 sebagai berikut:

Gambar 26. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 17 dan gambar 26 menunjukkan bahwasanya loncat tegak peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” besarnya 0% (0 peserta didik), “Baik” besarnya 12% (15 peserta didik), “Sedang” besarnya 37% (47 peserta didik), “Kurang” besarnya 38% (48 peserta didik), “Kurang Sekali” besarnya 13% (17 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori loncat tegak peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk ditingkat kategori “Kurang”.

e. Lari 600 m

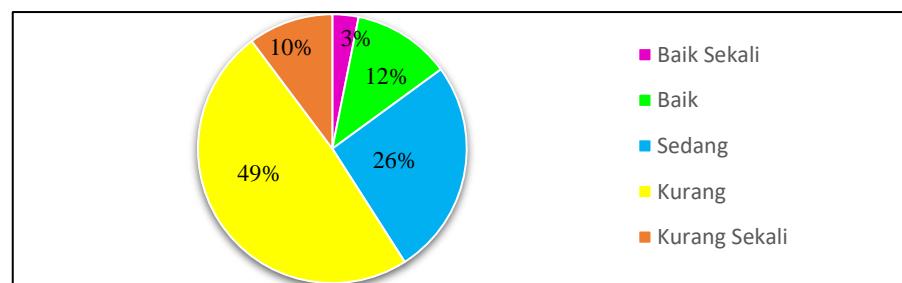
Bila dipresentasikan dalam bentuk norma penilaian, lari 600 m pada peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen ditampilkan di tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 m Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 2,32”	Baik Sekali	4	3%
2	2,33”-2,54”	Baik	15	12%
3	2,55”-3,28”	Sedang	33	26%
4	3,29”-4,22”	Kurang	62	49%
5	4,23” dst	Kurang Sekali	13	10%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan norma penilaian di tabel 18, lari 600 m peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ditampilkan di gambar 27 sebagai berikut:

Gambar 27. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 m Peserta Didik Putri Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen



Berdasarkan tabel 18 dan gambar 27 menunjukan bahwasanya lari 600 m peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen ada di kategori “Baik Sekali” besarnya 3% (4 peserta didik), “Baik” besarnya 12% (15 peserta didik), “Sedang” besarnya 26% (33 peserta didik), “Kurang” besarnya 49% (62 peserta didik), “Kurang Sekali” besarnya 10% (13 peserta didik).

Berdasarkan hasil dari data di atas tingkat kategori lari 600 m peserta didik putri kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk ditingkat kategori “Kurang”.

C. Pembahasan

Tujuan penelitian ini ialah guna mengetahui tingkat kesegaran siswa kelas V SDN di Kecamatan Petanahan Kebumen. Alat yang dipakai di penelitian ini ialah tes TKJI 2010 yang diberikan kepada anak 10-12 tahun. Dalam Penelitian ini analisis deskriptif menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwasanya siswa kelas V SDN di Kecamatan Petanahan Kebumen memiliki tingkat kebugaran di kategori **Kurang**.

Hasil penelitian mengunjukkan bahwasanya kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen masuk di kategori “Kurang”. Hal tersebut dilihat dari beberapa tes sebagai berikut:

1. Lari 40 m

Hasil tes lari 40m putra dan putri menunjukkan bahwa mereka masuk dalam kategori “Sedang” persentasenya 48%, dan kategori “Kurang” persentase 50% ini dikarenakan banyaknya peserta didik

yang tidak melaksanakan latihan dan istirahat yang cukup serta pola makan yang sehat.

2. Gantung Siku Tekuk

Hasil tes gantung siku tekuk menunjukkan bahwa peserta didik putra masuk dikategori “Kurang” persentasenya 47% dan peserta didik putri masuk dikategori “Sedang” persentase 50%. Hasil menunjukkan bahwa peserta didik putri mempunyai hasil yang lebih tinggi daripada peserta didik putra. Hasil peserta didik putra lebih karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti lebih banyak bermain dan bercanda saat melakukan tes, sedangkan pada peserta putri mereka lebih antusias dan serius dalam menjalani serangkaian tes yang dilakukan.

3. Baring Duduk 30 Detik

Hasil tes baring duduk 30 detik menunjukkan bahwa peserta didik putra dan putri berada dalam kategori “Sedang”, masing-masing dengan persentase 41% dan 54%. Hasil tes tersebut menunjukkan ada berbagai faktor di antaranya mencakup kondisi fisik anak sekolah dasar yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perekembangan *motoric*. Pada usia ini, kekuatan otot, daya tahan, serta kordinasi masih berkembang, sehingga kemampuan fisik peserta didik bervariasi. Selain itu, faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik sehari-hari, nutrisi, pola tidur, dan lingkungan belajar juga berperan penting. Karakteristik anak sekolah dasar yang cenderung aktif namun belum sepenuhnya

menggembangkan kebiasaan olahraga yang teratur juga mempengaruhi hasil tes ini.

4. Loncat Tegak

Hasil tes loncat tegak menunjukkan bahwa peserta didik putra masuk dalam kategori “Sedang” dengan persentase 44%. Sementara itu, peserta didik putri terbagi dalam dua kategori, yaitu “Sedang” dan “Kurang” pada peserta didik putri hanya 1%, yang setara dengan selisih 1 peserta didik, ini mengunjukkan bahwasanya Sebagian besar peserta didik, baik putra dan putri, berada pada kategori yang memerlukan peningkatan. faktor-faktor yang memengaruhi hasil tes loncat tegak meliputi berbagai aspek kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, terutama otot tungkai, kelincahan, serta daya ledak atau power. Kondisi fisik anak Sekolah Dasar yang masih dalam tahap perkembangan mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan loncat tegak, di mana pertumbuhan otot dan koordinasi gerak belum mencapai tahap yang optimal. Perbedaan antara hasil peserta didik putra dan putri dapat disebabkan oleh perbedaan dalam perkembangan fisik dan aktivitas fisik yang biasanya dilakukan.

5. Lari 600 m

Hasil tes lari 600 m menunjukkan bahwasanya sebagian besar peserta didik putra masuk dikategori “Kurang” dengan persentase 47%. Sementara itu, untuk peserta didik putri masuk dalam kategori “Kurang” persentase 49%. Hasil tes menunjukkan kebugaran jasmani

dalam lari 600 m perlu ditingkatkan lagi, karena kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melangsungkan kegiatan fisik harian dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, dan melibatkan komponen seperti kuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, komposisi tubuh, daya tahan otot.

Hasil tes menunjukkan bahwa kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular kurang. Pola makan, istirahat, olahraga ialah beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran tersebut. Pola makan yang tidak seimbang, kekurangan nutrisi, dan terlalu banyak makanan cepat saji dapat menganggu kebugaran. Selain itu, kurangnya tidur akibat tugas sekolah atau penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik. Faktor lain yang berkontribusi termasuk kurangnya aktivitas fisik, karena kurangnya fasilitas, kurangnya pendidikan, dan kebiasaan bermain elektronik atau menonton televisi. Orang tua dan sekolah juga harus membantu anak-anak agar dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Peserta didik yang sehat juga dapat melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan.

Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik putra dan putri di Sekolah Dasar masuk dikategori "**Kurang**" dalam hal kebugaran jasmani, dengan persentase sekitar 50%, ini mengunjukkan bahwasanya peserta didik Sekolah Dasar memiliki masalah dengan kebugaran secara keseluruhan. Hasil tes kebugaran seperti lari 40 m,

gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 m menunjukkan hal tersebut.

Anak-anak menunjukkan kurangnya kecepatan dan daya tahan dites lari 40m, yang masuk dalam kategori "**Kurang**". Mereka mungkin tidak melakukan banyak latihan fisik yang berfokus pada kecepatan dan daya tahan saat mereka melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, peserta didik menunjukkan kekuatan oto yang cukup dan fleksibilitas melalui tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak yang termasuk dikategori "**Sedang**", karena hasil tes tersebut belum mencapai tingkat yang ideal, maka masih ada ruang untuk perbaikan.

Tes lari 600 meter yang juga masuk dalam kategori "**Kurang**" menunjukkan bahwa peserta didik mungkin mengalami kesulitan dalam daya tahan kardiovaskular dan stamina fisik secara umum. Hal ini bisa dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang aktif, kurangnya olahraga teratur di sekolah, atau kebiasaan menghabiskan waktu luang dengan aktivitas yang kurang menggerakkan tubuh.

Ada sejumlah faktor yang bisa memengaruhi kebugaran jasmani peserta didik SD. Pertama adalah aspek genetik, di mana setiap individu memiliki potensi genetik yang berbeda dalam hal kebugaran fisik. Namun, faktor lingkungan seperti pola makan yang kurang sehat, kurangnya keaktifan fisik dan penggunaan teknologi yang berlebihan pun turut berperan dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Irianto (2004) dalam (Alfarizal, 2023, p.

11) yang mengatakan bahwa ada tiga hal yang memengaruhi tingkat kebugaran seseorang yakni, pola makan, istirahat dan olahraga. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa melaksanakan olahraga dengan teratur dan menjaga pola makan yang seimbang sangat penting demi meningkatkan berbagai aspek kebugaran. Latihan fisik yang teratur, terutama yang mencakup latihan kekuatan, kardiovaskular, dan fleksibilitas akan membantu meningkatkan berbagai aspek kebugaran. Karakteristik anak sekolah dasar juga memiliki peran dalam kebugaran jasmani mereka. Peserta didik pada usia ini memiliki kecepatan belajar yang cepat, rasa ingin tahu yang besar, dan energi yang tinggi. Namun, mereka juga rentan terhadap gaya hidup yang kurang aktif karena pengaruh teknologi dan kurangnya pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik. Sejalan dengan pendapat Zahran (2023, p. 16) yang mengemukakan bahwa semua pengalaman yang menjadi landasan peserta didik dapat membantu membentuk dan mempengaruhi proses perkembangan berpikir pada anak. Oleh karena itu, pendekatan yang menyenangkan dan bervariasi yang melibatkan peserta didik dalam aktivitas fisik sangat penting untuk membangun kebiasaan sehat sejak dini.

Dengan demikian, hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri yang masuk dalam kategori "**Kurang**" sebesar 50% secara keseluruhan menunjukkan pentingnya upaya bersama dari bermacam pihak, mulai dari sekolah, orangtua, hingga masyarakat secara luas,

untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan terhadap pentingnya gaya hidup aktif dan sehat dikalangan anak-anak sekolah dasar.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, meskipun terdapat keterbatasan yang perlu diakui. Beberapa keterbatasan yang terjadi selama penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya sarana dan prasaran di sekolah sehingga pelaksanaan kurang maksimal seperti halaman yang kurang luas dan tidak ada lapangan.
2. Partisipasi peserta didik kurang maksimal atau masih ada yang kurang serius saat melangsungkan tes.
3. Kurangnya tenaga untuk pengambilan data sehingga pelaksanaan penelitian memerlukan waktu lama.
4. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum menggunakan alat yang telah diuji secara menyeluruh, sehingga hasil yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya akurat atau masih kurang sempurna.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN di Kecamatan Petanahan Kebumen menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik di kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 50% (121 peserta didik). Selain itu, 40% (93 peserta didik) ada di kategori “Sedang”, 7% (17 peserta didik) ada di kategori “Baik”, dan 4% (10 peserta didik) ada di kategori “Kurang Sekali”. Tak ada peserta didik yang masuk di kategori “Baik Sekali” 0% (0 peserta didik). Oleh karena itu, berdasarkan hasil tes dan evaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN se Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen dikategorikan sebagai “Kurang” berdasarkan hasil pengujian dan analisis yang dilakukan.

B. Implikasi

Kesimpulan di atas memberi implikasi bahwasanya perlu intervensi komprehensif di berbagai aspek, seperti sarana prasarana sekolah, lingkungan, gaya hidup, pengurangan *gadget*, dan peningkatan aktivitas fisik baik di dalam atau disekitar sekolah. Sarana olahraga sekolah perlu ditingkatkan, termasuk lapangan olahraga, perlatan yang baik, dan ruang kelas yang mendukung aktivitas fisik. Kebersihan, keamanan, dan area terbuka yang mendukung aktivitas fisik peserta didik juga perlu diperhatikan. Gaya hidup sehat perlu dipromosikan melalui program edukasi yang melibatkan semua pihak terkait. Pengurangan penggunaan *gadget* juga penting, sambil memastikan waktu yang

cukup untuk aktivitas seperti senam, atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Harapan dari semua ini, bisa mengoptimalkan kebugaran jasmani dan kualitas peserta didik secara menyeluruh.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian terlampir, ada sejumlah saran yang diberikan antara lain yakni:

1. Bagi Guru

Melaksanakan pemantauan dan evaluasi berkala pada kemajuan kebugaran peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

- a) Mengikuti program kebugaran jasmani dengan serius dan konsisten.
- b) Mengatur waktu dan jenis aktivitas fisik diluar jam sekolah guna mengoptimalkan kebugaran jasmani.
- c) Menjaga pola makan sehat dan mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan.

3. Bagi Peneliti Lain

- a) Melaksanakan penelitian lanjutan dengan focus pada faktor-faktor yang berpotensi mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik, seperti pola makan, keaktifan fisik, atau pengaruh lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani.
- b) Menggunakan metode penelitian yang lebih mendalam guna mengamati perkembangan kebugaran jasmani dari waktu ke waktu.

- c) Berkolaborasi dengan lembaga kesehatan atau pakar kebugaran untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas dalam upaya mengoptimalkan kebugaran jasmani peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizal, M. R. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(1), 88–100.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Arjuna, F. (2019). Pedoman Untuk Mendapatkan Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: UNY Press.
- Departemen Pendidikan Nasional (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hanafi, S., & Ikadarny. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA YP PGRI 1 Makassar. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 6(1), 1–10.
- Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartono, Dkk. (2013). Pendidikan Jasmani. (Sebuah Pengantar). Surabaya: Unesa Universitas Press.
- Janah, R., & Kumaat, A. N. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya Roudhotul Janah Noortje Anita Kumaat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 90–96.
- Masakke, I. S., & Prihatno, J. B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Merokok Dengan Siswa yang Tidak Merokok di SMAN 11 Surabaya Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(02), 186–191. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Nadialista Kurniawan, R. A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16-19 Tahun di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19. *In Industry and Higher Education* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspac.e.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191>

- Prasetyo, F. D. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rusli Rutan. (2002). Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sugiono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wildhan Nur Wahid, A. W. K. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281.
- Zahran, R. A. (2023). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Sawangan 1 Depok Provinsi Jawa Barat*.
- Zain, Y. U. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019* (Vol. 126, Issue 1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan 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.fikk.uny.ac.id>. Surel : humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 85/PJSD/V/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Nanda Rizqi Hartono
NIM : 20604221017
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se - Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 19821129 201504 1 001
Jabatan : Lektor
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Yogyakarta, 29 Mei 2024
Kadep PJSD/Koorprodi S1-PJSD



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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS



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 : Nanda Rizqi Hartono
 Dosen Pembimbing : Rky Dwihandika, S.Pd.Kor., M.Or.
 NIM : 20004221017
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
 Judul TA : Survei Tingkat Kebutuhan Jasmani Peserta Didik Kelas
 SD Negeri se-Kecamatan Pedurungan Kabupaten
 Kebumen

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	5 Februari 2024	Pendekar kalpan sasankan panduan terbaru		✓
2.	Senin, 11 maret 2024	menchlangkan di instrumen penelitian		✓
3.	selasa, 12 maret 2024	Tentukan sampel yang akan digunakan		✓
4.	Rabu, 13 maret 2024	mengenai instrumen penelitian		✓
5.	Senin, 27 Maret 2024	Pembahasan, siakan kaj hasil penelitian berdasarkan teori Bob 2		✓
6.	Rabu, 29 maret 2024	Hasil tidak boleh menyimpulkan dalam satu kategori		✓
7.	selasa, 04 Juni 2024	Di pembahasan penting atau teori yang digunakan diambil		✓
8.	Senin, 10 Juni 2024	Cek kesalahan Acc ujian		✓
9.	Senin, 10 Juni 2024			✓

Mengetahui
Koord.Prodi S1 PJSD

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

Yogyakarta, 10 Juni 2024

Mahasiswa,

Nanda Rizqi H
NIM. 20004221017

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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

Nomor : B/47/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

25 Maret 2024

Yth . Kepala Sekolah Dasar Negeri.....

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

Nama : Nanda Rizqi Hartono
NIM : 20604221017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Penelitian : 1 April - 30 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

Tembusan :

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian SDN Podourip



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI PODOURIP

Alamat : Podourip I, Podourip, Kec. Petanahan, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54382

E-Mail : sdnpodourip@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.54/013/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Yugo Prabowo, S.Pd
NIP	: 17903202006041018
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: SD Negeri Podourip

Menerangkan bahwa

Nama	: Nanda Rizqi Hartono
NIM	: 20604221017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	: Jum'at, 19 April 2024

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Podourip pada peserta didik kelas V.

Demikian surat keterangan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 19 April 2024

Kepala Sekolah



Yugo Prabowo, S.Pd.

NIP. 17903202006041018

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SDN 1 Karangrejo



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI I KARANGREJO
Alamat : Desa Karangrejo, Kec. Petanahan, Kab. Kebumen 54382
Email : rejokarangrejo25@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 112/SK/SDKR/III/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: SURADI, S. Pd SD
NIP	: 19670916 199308 1 001
Pangkat/Gol	: Pembina/IV a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: SD Negeri I Karangrejo

Mengizinkan mahasiswa UNY :

Nama	: Nanda Rizqi Hartono
NIM	: 20604221017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI
Tujuan	: Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	: Rabu, 15 Mei 2024

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SD Negeri 1 Karangrejo pada peserta didik kelas V. Demikian surat keterangan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 15 Mei 2024
Kepala Sekolah



Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SDN Grujungan



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI GRUJUGAN

Alamat : Jl Ngantak, Grujungan, Kec. Petanahan, Kab. Kebumen, Jawa Tengah 54382

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.5.4/024/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	:	Nurhasanah, S.Pd
NIP	:	197802202008012008
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Instansi	:	SD Negeri Grujungan

Menerangkan bahwa

Nama	:	Nanda Rizqi Hartono
NIM	:	20604221017
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	:	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Grujungan pada tanggal 27 April 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 27 Mei 2024

Kepala Sekolah



Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SDN 2 Kritig



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 2 KRITIG

Alamat: Jl. Dorowati Km 04 Desa Kritig Kec. Petanahan Kab. Kebumen 54382
Email: sdnegeri2kritig@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor: 400.3.5.4/023/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurhasanah, S.Pd
NIP : 197802202008012008
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Kritig

Menerangkan bahwa

Nama : Nanda Rizqi Hartono
NIM : 20604221017
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN
Se- Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 2 Kritig pada tanggal 2 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dioergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian SDN Tresnorejo



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
KECAMATAN PETANAHAN
SD NEGERI TRESNOREJO

Alamat : Tresnorejo Petanahan Kebumen 54382

E-Mail : sdn_tresnorejo@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 115/SK/SDTRJ/III/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	:	Samhudi, S. Pd.
NIP	:	196503091992021002
Pangkat/Gol	:	Pembina/IV a
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Instansi	:	SD Negeri Tresnorejo

Mengizinkan mahasiswa UNY :

Nama	:	Nanda Rizqi Hartono
NIM	:	20604221017
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	:	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	:	Sabtu, 20 April 2024

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SD Negeri Tresnorejo pada peserta didik kelas V.
Demikian surat keterangan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 22 April 2024
Kepala Sekolah

Samhudi, S. Pd.
NIP. 196503091992021002

Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian SDN 3 Karangrejo



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
KECAMATAN PETANAHAN
SD NEGERI 3 KARANGREJO

Alamat : Karangrejo, Kecamatan Petahanan, Kabupaten Kebumen 54382

SURAT KETERANGAN

Nomor : 115/SK/SDKRJ/V/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	:	Turahman, S. Pd. M.M.
NIP	:	196812081994031004
Pangkat/Gol	:	Penata Tingkat I /IIId
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Instansi	:	SD Negeri 3 Karangrejo

Mengizinkan mahasiswa UNY :

Nama	:	Nanda Rizqi Hartono
NIM	:	20604221017
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	:	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petahanan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	:	Kamis, 16 Mei 2024

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SD Negeri 3 Karangrejo pada peserta didik kelas V.

Demikian surat keterangan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 16 Mei 2024
Kepala Sekolah

Turahman, S. Pd. M.M
NIP. 196812081994031004

Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian SDN Tegalretno



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TEGALRETNO

Alamat : Jl Angganaya No.02, Tegalretno, Kec Petanahan, Kab Kebumen, 54382

E-Mail : sdntegalretno@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.54/024/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	:	Dian Rahmawati, M.Pd.
NIP	:	198503142009032009
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Instansi	:	SD Negeri Tegalretno

Menerangkan bahwa

Nama	:	Nanda Rizqi Hartono
NIM	:	20604221017
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	:	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	:	Jum'at, 17 Mei 2024

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Tegalretno pada peserta didik kelas V.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian SDN Munggu



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI MUNGGU

Alamat : Jl. Pantai Petanahan, Pedaren, Munggu, Kec. Petanahan, Kab Kebumen, 5438

E-Mail : sdnegerimunggupetanahan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.54/013/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Daryatun, S.Pd.SD
NIP	: 197706032007012014
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: SD Negeri Munggu

Menerangkan bahwa

Nama	: Nanda Rizqi Hartono
NIM	: 20604221017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	: Jum'at, 26 April 2024

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Munggu pada peserta didik kelas V.

Demikian surat keterangan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 26 April 2024

Kepala Sekolah



Daryatun, S.Pd.SD

NIP. 197706032007012014

Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian SDN 1 Kewangunan



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 1 KEWANGUNAN

Alamat : Jl. Kembaran Kulon, Kewangunan, Kec. Petanahan, Kab. Kebumen, 54382

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.54/025/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Komariyah, S.Pd.SD., M.Pd.
NIP	: 198403242008012013
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: SD Negeri 1 Kewangunan

Menerangkan bahwa

Nama	: Nanda Rizqi Hartono
NIM	: 20604221017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	: Kamis, 25 April 2024

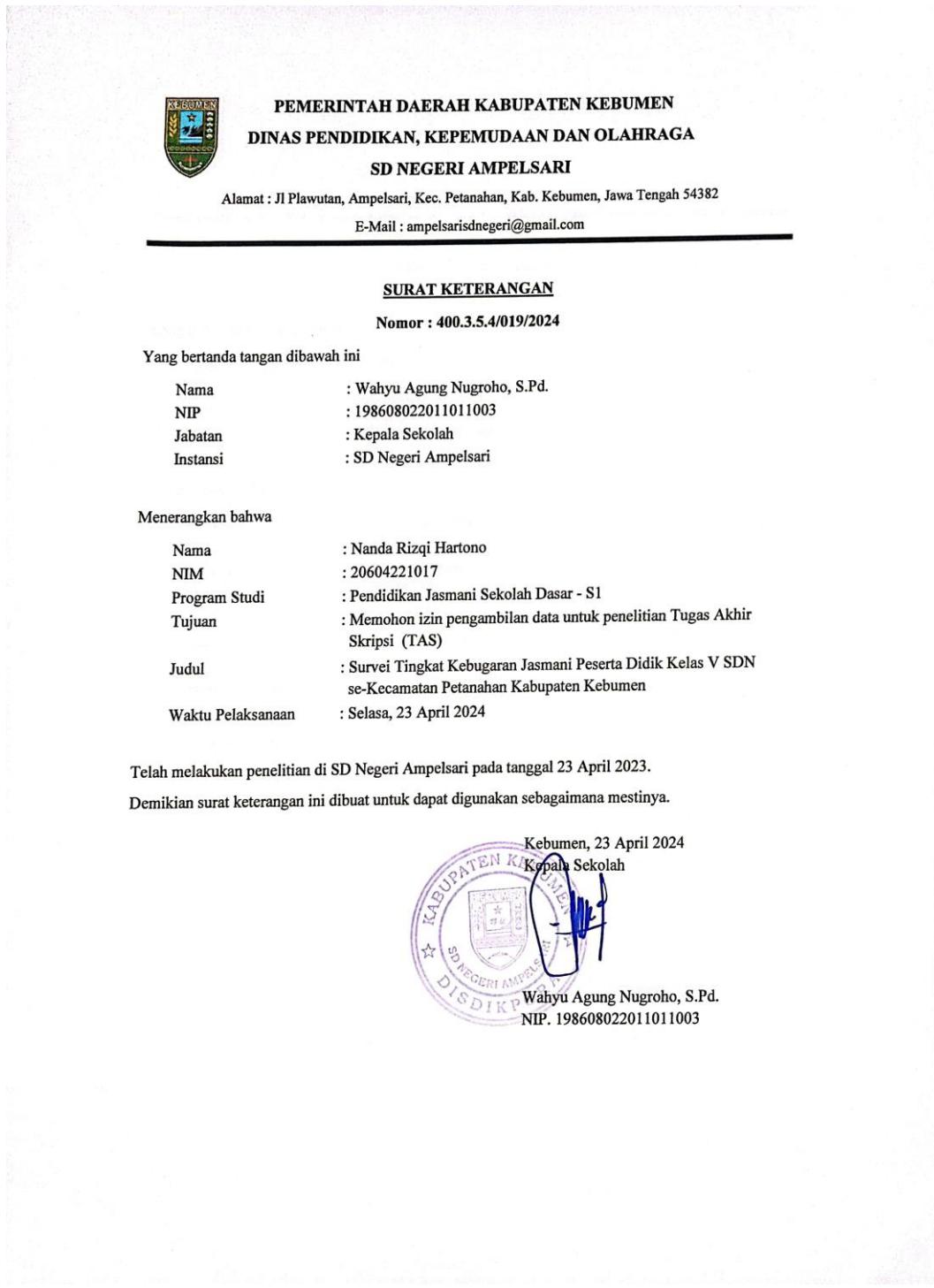
Telah melakukan penelitian di SD Negeri 1 Kewangunan pada tanggal 25 April 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 25 April 2024
Kepala Sekolah

Komariyah, S.Pd.SD., M.Pd.
NIP. 198403242008012013

Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian SDN Ampelsari



Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian SDN Tanjungsari



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TANJUNGSARI

Alamat : Jl. Kaliwungu No.354, Mentasari, Tanjungsari, Kec. Petanahan, Kab Kebumen, 54382

E-Mail : sdtnjungsari22@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.54/022/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Inggrit Sutrisni, S.Pd.
NIP	: 198705162010012010
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: SD Negeri Tanjungsari

Menerangkan bahwa

Nama	: Nanda Rizqi Hartono
NIM	: 20604221017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin pengambilan data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul	: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen
Waktu Pelaksanaan	: Rabu, 8 Mei 2024

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Tanjungsari pada peserta didik kelas V.

Demikian surat keterangan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 8 Mei 2024

Kepala Sekolah



Inggrit Sutrisni, S.Pd

NIP: 198705162010012010

Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian SDN 2 Jogomertan



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 2 JOGOMERTAN**

Alamat: Jl. Raya Petanahan-Sokka, Jogomertan, Kec. Petanahan Kab. Kebumen
Email: jogoduap20@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: Nomor: 400.3.5.4/029/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karsiyah, S.Pd.SD
NIP : 19640421 198405 2 006
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I/IV.B
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Jogomertan

Menerangkan bahwa:

Nama : Nanda Rizqi Hartanto
NIM : 20604221017
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN
Se-Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

telah melakukan penelitian di SD Negeri 2 Jogomertan pada tanggal 30 April 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jogomertan, 30 April 2024



Lampiran 16. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN se Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen

NO	Nama	Tanggal Lahir	Usia	P/L	Kelas	Jenis Tes										Total	Kataegori		
						Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m					
						N	S	N	S	N	S	N	S	N	S				
1	Abdul Rouf Al Fanshur	12-Des-12	11	L	V	9.1	1	4	1	5	2	26	2	2'26``	4	10	K		
2	Anisa Zulfahana	25-Mei-13	11	P	V	9.3	2	2	2	2	2	25	2	3'11``	3	11	K		
3	Dinda Meisya Ameliana	02-Mei-13	11	P	V	9.5	2	2	2	5	2	25	2	3'20``	3	11	K		
4	Ilham Akhtar Nur Aufar	16-Feb-13	11	L	V	8.7	2	4	1	5	2	20	1	3'02``	2	8	KS		
5	Muhammad Zidni	09-Jul-13	11	L	V	7.2	3	7	2	14	3	40	4	1'48``	5	17	S		
6	Pazza Agustina Ramadhani	08-Ags-12	11	P	V	9.1	2	5	2	3	2	28	3	3'22``	3	12	K		
7	Pipit Dwi Setyaningtyas	29-Nov-12	11	P	V	8.6	2	5	2	3	2	25	2	3'24``	3	11	K		
8	Raditya Dwi Baraya	04-Sep-12	11	L	V	8.7	2	10	2	7	2	27	2	2'26``	4	12	K		
9	Rayyan Shidiq Abdillah	09-Jan-13	11	L	V	7.3	3	17	3	14	3	34	3	2'19``	4	15	S		
10	Sheila Syakira Dewanti	06-Nov-12	11	P	V	9.3	2	6	2	9	3	26	2	2'48``	4	13	K		
11	Afika Septiani	24-Jan-12	12	P	V	9.1	2	13	3	8	4	19	1	3' 32``	2	12	K		
12	Afiqah Yanuar Azzahra	06-Oct-13	10	P	V	9.2	2	2	2	5	2	21	2	3' 31``	2	10	K		
13	Akbar Caesar Nurfatah	22-May-12	12	L	V	8.2	2	22	3	12	3	26	2	3' 30``	2	12	K		
14	Farel Ardian Pratama	17-Jun-12	12	L	V	8.1	2	17	3	14	3	31	3	3' 26``	2	13	K		
15	Galang Ardhika Octavian	30-Sep-12	11	L	V	7.1	3	10	2	11	2	32	3	3' 29``	2	12	K		
16	Keyla Oxcelvia	23-Mar-13	11	P	V	9.2	2	12	3	6	2	19	1	3' 32``	2	10	K		
17	Keisya Kusuma W	27-Feb-12	12	P	V	8.1	3	26	4	10	3	29	3	2' 94``	3	16	S		
18	M. Alif Ramdhani Sobirin	10-Oct-13	10	L	V	7.1	3	27	3	20	4	39	4	2' 15``	5	19	B		
19	Mufida Salsabila	18-Aug-13	10	P	V	9.2	2	5	2	9	3	25	2	3' 42``	2	11	K		

20	Umi Roychatul Jannah	02-Jul-12	12	P	V	9.2	2	9	3	9	3	24	2	3~ 28``	3	13	K
21	Wahyu Rizky Saputra	19-Nov-13	10	L	V	8.1	2	18	3	20	4	29	2	2~ 16``	5	16	S
22	Zaqila Afriliyani	07-Dec-12	11	P	V	7.1	4	7	2	7	3	29	3	3~ 32``	2	14	S
23	Ahmad Alsi	28-May-12	12	L	V	6.2	5	8	2	15	3	29	2	2~ 40``	3	15	S
24	Ahmad Mustaqim	02-Jul-12	12	L	V	8.2	2	12	2	15	3	28	2	2~ 47``	2	11	K
25	Aisyah Salsabila	23-Aug-12	11	P	V	8.1	3	12	3	15	4	30	3	2~ 48``	4	17	S
26	Akhmad Yusuf Maulana	28-May-13	11	L	V	7.3	3	8	2	16	3	32	3	2~ 32``	3	14	S
27	Dewi Asih Khoeriyah	19-Jun-13	11	P	V	9.2	2	9	3	6	2	24	2	2~ 69``	3	12	K
28	Dodi Ahmad Lutfi	28-Feb-12	12	L	V	7.1	3	6	2	15	3	34	3	2~ 32``	3	14	S
29	Dwi Dina Riana	26-Nov-12	11	P	V	8.4	2	6	2	8	3	25	2	2~ 94``	3	12	K
30	Fajar Yanuar Nasukha	21-Nov-12	11	L	V	7.4	3	14	2	16	3	23	1	2~ 48``	2	11	K
31	Gita Nur'Azalea	05-Mar-13	11	P	V	7.5	4	8	3	15	4	33	3	2~ 34``	4	18	B
32	Ida Fitriana	01-Jan-13	11	P	V	7.3	4	20	4	14	4	31	3	2~ 50``	4	19	B
33	Ilham Fahmi Rosyad	15-Jul-12	12	L	V	7.1	3	14	2	18	4	31	3	2~ 32``	3	15	S
34	Nafisa Dafiana Oktaviani	10-Dec-12	11	P	V	8.6	2	9	3	13	3	23	2	2~ 43``	4	14	S
35	Nafisatul Faizah	07-Jul-12	12	P	V	9.2	2	9	3	4	4	18	1	3~ 08``	3	13	K
36	Nayla Assyifatun Haifa	12-Sep-13	10	P	V	8.6	2	6	2	15	4	20	1	2~ 48``	4	13	K
37	Nizam Fadhli Muazam	22-Jun-12	12	L	V	8.1	2	17	3	13	3	29	2	2~ 62``	2	12	K
38	Rizani Risaiyanah	28-Dec-12	11	P	V	9.2	2	16	3	10	3	30	3	2~ 60``	3	14	S
39	Safa Alfani	17-Oct-12	11	P	V	8.5	2	7	2	7	3	19	1	2~ 58``	3	11	K
40	Salsatun Ngafifah	19-Dec-12	11	P	V	7.2	4	34	4	14	4	31	3	2~ 43``	4	19	B
41	Salwa Rizqi Barokah	27-Sep-12	11	P	V	9.4	2	6	2	11	3	28	3	2~ 89``	3	15	S
42	Adiva Khairin Niswa	13-Jul-12	12	P	V	9.2	2	11	3	2	2	23	2	2~ 27"	5	14	S
43	Berlian Banyu Suci	16-Sep-12	11	P	V	9.4	2	3	2	3	2	20	1	2~ 37"	4	11	K
44	Destya Putri Lestari	23-Dec-12	11	P	V	9.4	2	9	3	2	2	28	3	2~ 36"	4	14	S

45	Elyazar Tri Adianto	01-Jun-12	12	L	V	7.2	3	18	3	14	3	40	4	2'21"	4	17	S
46	Iffah Najdah Nurrohmah	24-Nov-12	11	P	V	9.9	1	3	2	2	2	19	1	2'54"	4	10	K
47	Muhammad Ahsan	28-May-12	12	L	V	8.1	2	31	4	13	3	28	2	2'22"	4	15	S
48	Muhammad Bambang S.	24-Jan-13	11	L	V	7.1	3	30	3	18	4	30	2	2'22"	4	16	S
49	Nadine Alyssa Azzahra	26-Feb-13	11	P	V	8.6	2	15	3	4	2	20	1	2'15"	5	13	K
50	Nawfal Adam Hermawan	05-Dec-12	11	L	V	7.1	3	35	4	13	3	40	4	2'22"	4	18	B
51	Nur Barokatus Sabila	02-Aug-12	11	P	V	8.5	2	32	4	7	3	30	3	2'21"	5	17	S
52	Okta Ravelida Alfi Ni'mah	18-Oct-12	11	P	V	10.1	1	28	4	6	2	22	2	2'48"	4	13	K
53	Rahma Ayu Azizah	23-Jul-13	12	P	V	12.1	1	8	3	9	3	10	1	3'40"	2	10	K
54	Sabrina Putri Riyadi	09-Apr-13	11	P	V	8.9	2	7	2	3	2	24	2	2'51"	4	12	K
55	Widya Hastutiningtyas	23-Jul-12	12	P	V	8.6	2	37	4	11	3	34	4	2'29"	5	18	B
56	Zivilia Azura Pratama	30-Apr-12	12	P	V	8	3	9	2	0	1	30	3	2'45"	4	13	K
57	Akbar Nizamroni M	25-Aug-12	11	L	V	7.2	3	27	3	18	4	18	1	3'46"	1	12	K
58	Akhmad Khasan	25-Mar-12	12	L	V	8.3	2	11	2	21	4	30	2	2'38"	3	13	K
59	Alifa Alfani	12-Nov-12	11	P	V	7.9	3	11	3	18	4	28	3	3'07"	3	16	S
60	Azam Nibras Pratama	27-Dec-12	11	L	V	6.6	4	14	2	23	5	33	3	2'36"	3	17	S
61	Citra Setiarini	23-Aug-12	11	P	V	7.4	4	9	3	15	4	28	3	2'56"	3	17	S
62	Deni Muhammad Arif	02-Jan-13	11	L	V	7.7	3	4	1	21	4	32	3	2'39"	3	14	S
63	Doni Akbar	08-Jul-12	12	L	V	7.3	3	5	2	20	4	31	3	2'37"	3	15	S
64	Fabian Nuzul Ramadani	05-Aug-12	11	L	V	7.8	2	4	1	8	2	34	3	3'10"	2	10	K
65	Faizatur Rofiqoh	10-Feb-13	11	P	V	8.4	2	11	3	9	3	26	2	2'59"	3	13	K
66	Firman Apriyanto	12-Apr-13	11	L	V	8.3	2	7	2	17	3	30	2	3'05"	2	11	K
67	Gunawan Budi Santoso	31-Oct-12	11	L	V	6.9	4	20	3	23	5	33	3	2'35"	3	18	B
68	Hanna Izzatunnisa	02-May-13	11	P	V	7.9	3	17	3	8	3	39	4	2'43"	4	17	S
69	Hari Puji Pangestu	17-Dec-12	11	L	V	6.9	4	15	3	20	4	31	3	2'40"	3	17	S

70	Hasna Faizatul Jannah	24-Dec-12	11	P	V	8.9	2	10	3	8	3	18	1	3'17"	3	12	K
71	Ika Apriyanti Saputri	14-Apr-13	11	P	V	8.3	3	11	3	15	4	23	2	3'08"	3	15	S
72	Imel Indah Saputri	24-Dec-12	11	P	V	7.9	3	9	3	11	3	26	2	3'14"	3	14	S
73	Jauza Assyar'Y	17-Nov-12	11	L	V	7.2	3	29	3	22	4	37	3	2'38"	3	16	S
74	Kaffa Attaya Inadira	15-Sep-12	11	L	V	6.5	4	45	4	15	3	45	4	2'35"	3	18	B
75	Laura Elvetica Okta S	27-Oct-12	11	P	V	7.7	3	13	3	9	3	24	2	3'13"	3	14	S
76	Ma'Rifatun Nisa	02-Jun-13	11	P	V	7.1	4	20	4	11	3	30	3	2'49"	4	18	B
77	Maysya Syifana	23-May-12	12	P	V	7.5	4	16	3	14	4	27	2	2'59"	3	16	S
78	Mohamad Zaenal Arifin	22-Jun-12	12	L	V	7.4	3	6	2	15	3	35	3	2'41"	3	14	S
79	Muhammad Nizar A	10-Apr-12	12	L	V	7	3	14	2	23	5	32	3	2'39"	3	16	S
80	Nadif Ramiz Ardianta	21-Apr-12	12	L	V	7.4	3	41	4	11	2	20	1	3'10"	2	12	K
81	Nafla Alya Syakira	13-Mar-13	11	P	V	8	3	10	3	11	3	23	2	2'21"	5	16	S
82	Rizqo Wahyu Wijayanto	22-Apr-12	12	L	V	6.6	4	30	3	23	5	40	4	2'36"	3	19	B
83	Syafa Khoerun Nisa	30-May-13	11	P	V	9.8	1	24	4	11	3	28	3	4'45"	1	12	K
84	Syarif Nur Hidayat	10-Dec-12	11	L	V	8	2	6	2	11	2	30	2	2'43"	3	11	K
85	Tasya Putri Azzarenka	01-Aug-12	11	P	V	8.5	2	4	2	11	2	20	1	3'19"	3	10	K
86	Thalita Aulianataza	22-May-13	11	P	V	8.1	3	10	3	11	3	23	2	3'02"	3	14	S
87	Tri Rahmadani	06-Jul-13	12	P	V	7.9	3	8	3	7	3	11	1	3'05"	3	13	K
88	Wahyu Dinara Larasati	23-Jun-13	12	P	V	7.3	4	17	3	13	3	22	2	3'01"	3	15	S
89	Wildan Afan Alfian	29-Sep-12	11	L	V	14.6	1	0	1	7	2	13	1	4'10"	1	6	KS
90	Wisnu Galih Wicaksono	26-Mar-12	12	L	V	7.4	3	22	3	20	4	32	3	2'37"	3	16	S
91	Zidny Syifa Nur Sakinah	25-Dec-12	11	P	V	6.7	5	13	3	14	4	37	4	2'51"	4	20	B
92	Abdul Wahab Hasbullooh	07-Jul-12	12	L	V	7.9	2	58	5	11	2	33	3	4'47"	1	13	K
93	Adhelia Indriani Puspita S	16-Apr-13	11	P	V	8.3	3	8	3	0	1	31	3	3'26"	3	13	K
94	Ahmad Al Ghozali	14-Sep-12	11	L	V	9.2	1	9	2	11	2	28	2	4'39"	1	8	KS

95	Alya Mukhbita Akma R	12-Jul-12	12	P	V	9.2	2	8	3	0	1	31	3	3'31"	2	11	K
96	Bagas Kusuma Aji	06-Des-12	11	L	V	9.7	1	10	2	2	1	22	2	4'34"	1	7	KS
97	Briliana Abdurrozaq Arasy	08-Mar-12	12	L	V	7.9	2	6	2	14	3	33	3	3'12"	2	12	K
98	Eko Priyanto	05-Ags-12	11	L	V	9.3	1	22	3	12	3	25	2	3'50"	1	10	K
99	Farid Hidayatulloh	11-Nov-13	10	L	V	7.9	2	41	4	2	1	33	3	3'10"	2	12	K
100	Natanael Laksono Dermawan	07-Sep-12	11	L	V	9.8	1	8	2	2	1	31	3	3'55"	1	8	KS
101	Raissa adelis Nur Syifani	10-Mar-12	12	P	V	9.4	2	13	3	4	2	25	2	3'32"	2	11	K
102	Titis Aliyatina Janah	20-Okt-13	10	P	V	11.4	1	13	3	6	2	26	2	3'28"	3	11	K
103	Adelia Ernawati	08-Nov-12	11	P	V	8.6	2	2	2	7	3	31	3	3'41"	2	12	K
104	Aghistina Roman	30-Jun-12	12	L	V	8.1	2	36	4	13	3	27	2	3'32"	2	13	K
105	Ahmad Abdur Rouf	14-Okt-12	11	L	V	7.8	2	13	2	15	3	38	4	3'51"	1	12	K
106	Akhmad Rosyid AI K.H	29-Ags-12	11	L	V	8.5	2	38	4	20	4	34	3	2'46"	2	15	S
107	Amanatul Fitroh	17-Des-12	11	P	V	8.1	3	33	4	4	2	26	3	2'39"	4	16	S
108	Khabibul Human	16-Mar-13	11	L	V	6.5	4	24	3	19	4	40	4	3'50"	1	16	S
109	Marcelo Pasha El Sharraw	02-Mar-13	11	L	V	6.8	4	23	3	19	4	37	4	3'16"	2	17	S
110	Masitoh Arza Putri	12-Jan-13	11	P	V	7.8	3	33	4	17	4	25	3	3'00"	3	17	S
111	Nuraini Risal W.T	10-Jan-13	11	P	V	8.7	2	20	4	7	3	30	3	3'46"	2	14	S
112	Olivia Febriyanti	18-Feb-13	11	P	V	8.3	3	10	3	16	4	26	2	3'32"	2	14	S
113	Rahayu Wijayanti	16-Nov-12	11	P	V	7.8	3	16	3	18	4	25	2	3'22"	3	15	S
114	Rangga Pratama	05-Apr-12	12	L	V	7.3	3	33	4	2	1	23	2	3'19"	2	12	K
115	Revan Alif Putra	24-Des-12	11	L	V	7.6	3	32	4	16	3	32	3	2'52"	2	15	S
116	Rolis Al Khafi	04-Mar-12	12	L	V	7.2	3	38	4	16	3	33	3	2'50"	2	15	S
117	Tio Jabir Zaynuri	04-Jan-12	12	L	V	6.7	4	36	4	25	5	40	4	3'34"	2	19	B
118	Adam Nur Wahid	07-May-12	12	L	V	7.7	3	7	2	16	3	31	3	4'38"	1	12	K
119	Aji Maulana Ramadhan	04-Aug-12	11	L	V	7.3	3	7	2	11	2	28	3	3'21"	2	12	K

120	Aliana Febrianti	18-Feb-13	11	P	V	6.9	4	5	2	11	3	22	2	4'06"	2	13	K
121	Amin Nur Fatah	07-May-13	11	L	V	8.1	2	6	2	20	4	23	1	2'54"	2	11	K
122	Amira Qistina	10-May-13	11	P	V	7.5	3	7	2	12	3	30	3	3'38"	2	13	K
123	April Khoerunisa	05-Apr-13	11	P	V	8	3	21	4	15	4	23	2	5'10"	1	14	S
124	Atika Nur Wahyuni	16-Jul-12	12	P	V	7.6	3	10	3	11	3	25	2	3'48"	2	13	K
125	Ayzhar Adani Robbi	01-Jun-12	12	L	V	8.1	2	6	2	13	3	25	2	4'48"	1	10	K
126	Bertha Ibrahim Alafgani	06-Feb-13	11	L	V	7.9	2	10	2	18	4	27	2	4'21"	1	11	K
127	Deni Ali Romadoni	24-Aug-11	12	L	V	7.6	3	22	3	16	3	28	2	2'44"	3	14	S
128	Fajrul Falah	24-Mar-12	12	L	V	7.3	3	6	2	20	4	31	3	2'47"	2	14	S
129	Fathul Muanas	05-Nov-11	12	L	V	7	3	10	2	11	2	30	2	4'30"	1	10	K
130	Fattatun Malikhatun	29-Oct-12	11	P	V	7.3	4	5	2	13	4	27	2	4'10"	2	14	S
131	Haiqal Arbianto	03-Jun-12	12	L	V	6.7	4	20	3	20	4	38	4	2'22"	4	19	B
132	Ikrom Satya Syabani	28-Jun-12	12	L	V	7.6	3	16	3	14	3	29	2	4'46"	1	12	K
133	Kafiya Iwana Safwa	12-Jan-13	11	P	V	8.1	3	3	2	8	3	28	3	5'03"	1	12	K
134	Kholifatun Siti Fatimah	06-Jan-13	11	P	V	8.7	2	9	3	12	3	31	3	4'24"	1	12	K
135	Meisya Ika Nur Azhari	19-May-13	11	P	V	7.7	3	6	3	16	4	24	2	3'32"	2	14	S
136	Mohamad Rafi	30-Aug-12	11	L	V	7.4	4	18	3	22	4	38	4	4'26"	1	16	S
137	Mufrikatul Ghonimah	19-Jul-12	12	P	V	8.2	3	17	3	16	4	30	3	3'54"	2	15	S
138	Muhamad Ikhsan	27-May-12	12	L	V	7	3	13	2	17	3	40	4	2'39"	3	15	S
139	Rafli Ardiansyah	22-Dec-12	11	L	V	7.3	3	18	3	9	2	25	2	3'48"	1	11	K
140	Rasya Aditia Putra R.	29-Sep-12	11	L	V	7.9	2	8	2	20	4	30	2	2'57"	2	12	K
141	Reza Ridzwan	31-Oct-12	11	L	V	6.6	4	20	3	13	3	34	3	2'37"	3	16	S
142	Rezky Ananda Pratama	24-Mar-13	11	L	V	7.8	2	9	2	11	2	21	1	3'22"	2	9	KS
143	Rezvan Julian Rizaldy	11-Jul-12	12	L	V	7.5	3	20	3	18	4	39	4	4'31"	1	15	S
144	Rizki Rahmawan	17-Jun-12	12	L	V	7.1	3	9	2	23	5	35	3	4'30"	1	14	S

145	Rizqi Imam Ghozali	27-Oct-12	11	L	V	7.6	3	12	2	17	3	23	2	3'46"	1	11	K
146	Solihin	06-Jul-12	11	L	V	7.3	3	8	2	15	3	31	3	2'56"	2	13	K
147	Ulfa Dhila Putri	21-Aug-12	11	P	V	8.4	2	5	2	10	3	20	1	3'53"	2	10	K
148	Zahra Asyaila Firdaus	08-Jun-12	12	P	V	11.2	1	3	2	10	3	18	1	5'14"	1	8	KS
149	Abidzar Al Afif	12-Jul-12	12	L	V	7.3	3	10	2	22	4	36	3	2'97"	2	14	S
150	Dea Mungawanah	23-May-12	12	P	V	9.3	2	5	2	7	3	25	2	3'37"	2	11	K
151	Dias Falakhul Akbar	17-Aug-13	10	L	V	7.8	2	8	2	13	3	36	3	4'10"	1	11	K
152	Dini Andriyani	21-Oct-12	11	P	V	8.7	2	4	2	8	3	30	3	3'37"	2	12	K
153	Farah Nur Umaimah	07-Feb-12	12	P	V	8.1	3	5	2	11	3	30	3	3'38"	2	13	K
154	Fathur Seftiawan	18-Mar-12	12	L	V	7.6	3	11	2	15	3	43	4	3'16"	2	14	S
155	Fatimah Aisha Zahra	19-Jul-12	12	P	V	8.8	2	2	2	10	3	28	3	4'62"	1	11	K
156	Ihsan Rosyid	26-Jul-12	12	L	V	8.9	1	7	2	10	2	25	2	3'22"	2	9	KS
157	Nada Fajria	28-Nov-13	10	P	V	9.3	2	1	1	7	3	19	1	3'52"	2	9	KS
158	Nopriska Salwa Setiyani	05-Jan-12	12	P	V	7.9	3	6	2	7	3	17	1	3'26"	3	12	K
159	Siti Robiatul	14-Sep-12	11	P	V	9.5	2	15	3	8	3	22	2	3'69"	2	12	K
160	Tsalisa Nur Adillah	09-Jun-13	11	P	V	8.1	3	8	3	9	3	18	1	3'41"	2	12	K
161	Zazkia Putri Anggraini	12-Oct-13	10	P	V	9.6	2	6	2	8	3	22	2	3'84"	2	11	K
162	Aeni Ftri Hidayah	14-Jul-13	11	P	V	9.7	1	18	3	8	3	28	3	2'57"	3	13	K
163	Ghoza Aska Ibrahim	07-May-12	12	L	V	8.2	2	26	3	19	4	34	3	2'51"	2	14	S
164	Kharisma Najwa Muhima	18-Jul-12	11	P	V	9.8	1	17	3	11	3	37	4	3'14"	3	14	S
165	Khoirun Nisa Apriani	12-Feb-12	12	P	V	8.7	2	16	3	13	3	30	3	3'03"	3	14	S
166	Khozinatul Asror	24-Aug-12	11	L	V	8.4	2	20	3	15	3	34	3	3'09"	2	13	K
167	Muhammad Arkam M.	02-Apr-12	12	L	V	7	3	32	4	17	3	36	3	2'49"	2	15	S
168	Raihan Zufadli Pratama	10-Oct-12	11	L	V	7.6	3	16	3	20	4	42	4	3'07"	2	16	S
169	Rizky Maulana Fachri	15-Dec-13	10	L	V	8	2	20	3	15	3	30	2	3'10"	2	12	K

170	Sekar Wulan Asih	28-Nov-13	10	P	V	8.7	2	12	3	9	3	30	3	2'46"	4	15	S
171	Shintya Mariska	12-Dec-13	10	P	V	8.7	2	17	3	5	2	22	2	3'15"	3	12	K
172	Tsania Erina Maulida	27-Sep-13	10	P	V	9.2	2	6	2	5	2	28	3	3'16"	3	12	K
173	Adyanita Wigati	13-Apr-13	11	P	V	8.9	2	1	1	13	3	26	2	3'35"	2	10	K
174	Ahmad Abdillah Husein	04-Jan-13	11	L	V	7.5	3	9	2	13	3	37	3	3'26"	2	13	K
175	Aisyah Nur Kasanah	23-Dec-12	11	P	V	8.4	2	2	2	13	3	27	2	3'38"	2	11	K
176	Alief Tri Wahyudi	30-May-12	12	L	V	7	3	10	2	1	1	36	3	2'39"	3	12	K
177	Amanda Risti Agustin	24-Aug-12	11	P	V	8.1	3	2	2	11	3	31	3	3'47"	2	13	K
178	Artanti Durratul Hikmah	23-Dec-12	11	P	V	7.7	3	5	2	6	2	30	3	3'59"	2	12	K
179	Daffa Maulana Kamasih	15-Feb-13	11	L	V	6.8	4	5	2	17	3	38	4	2'41"	3	16	S
180	Dian Hari Prasetya	04-Nov-11	12	L	V	6.2	5	22	3	10	2	37	3	3'48"	1	14	S
181	Feni Tri Wahyuni	18-Feb-13	11	P	V	11	1	3	2	2	2	40	4	3'55"	2	11	K
182	Galuh Kartika Vitaloka	09-Nov-12	11	P	V	7.8	3	19	3	12	3	27	2	4'10"	2	13	K
183	Gilang Angga	14-May-13	11	L	V	6.8	4	5	2	17	3	27	2	2'59"	2	13	K
184	Heru Setiawan	21-Jan-13	11	L	V	7.4	3	22	3	11	2	30	2	2'40"	3	13	K
185	Ilham Setiawan	26-Oct-12	11	L	V	7.4	3	6	2	28	5	39	4	3'06"	2	16	S
186	Jesika Tri Wahyuningsih	12-Jan-13	11	P	V	9.3	2	6	2	17	4	28	3	3'54"	2	13	K
187	Laela Hidayaturrohmah	01-Jul-13	11	P	V	9.6	2	4	2	13	3	27	2	3'33"	2	11	K
188	Latif Diantoro	26-Feb-13	11	L	V	7	3	12	2	17	3	32	3	2'53"	2	13	K
189	Luky Rahmawati	12-Jan-13	11	P	V	7.8	3	8	3	19	4	30	3	3'34"	2	15	S
190	Mega Zahrani	11-Sep-12	11	P	V	9.5	2	2	2	10	3	26	2	3'45"	2	11	K
191	Michael Candra Aditya Winata	18-Apr-13	11	L	V	8.2	2	10	2	16	3	37	3	2'30"	4	14	S
192	Muhammad Irsyad Fauzin	04-Jul-12	12	L	V	6.4	4	5	2	21	4	35	3	2'26"	4	17	S
193	Nabila Nurul Aprillia	21-Apr-13	11	P	V	7.4	4	11	3	25	5	37	4	3'29"	2	18	B
194	Najwa Azzahra	20-Jul-12	12	P	V	8.6	2	1	1	10	3	38	4	3'68"	2	12	K

195	Nashif Zainal Abidin	29-Mar-13	11	L	V	7.6	3	7	2	20	4	36	3	2'51"	2	14	S
196	Nayla Rahma Kamila	28-Jan-13	11	P	V	8.4	2	9	3	18	4	30	3	3'30"	2	14	S
197	Nur Sodik Alisabana	15-Feb-13	11	L	V	7.8	2	6	2	9	2	41	4	2'54"	2	12	K
198	Paksa Tiwi Sugiantary	04-Feb-13	11	P	V	8.8	2	4	2	22	5	40	4	3'58"	2	15	S
199	Rijal Tofiqurrohman	07-Aug-12	11	L	V	8.1	2	1	1	15	3	22	1	2'53"	2	9	KS
200	Taufik Nasuha	21-Sep-12	11	L	V	7.9	2	3	1	11	2	40	4	2'29"	4	13	K
201	Tuti Nur Safitri	08-Aug-12	11	P	V	8	3	6	2	15	4	26	2	3'31"	2	13	K
202	Wilda Kinanti NurmalaSari	13-Apr-12	12	P	V	8.1	3	2	2	14	4	26	2	4'12"	2	13	K
203	Adilla Sakha Tunggadewi	09-Aug-12	11	P	V	8.2	3	4	2	12	3	28	3	2'58"	3	14	S
204	Ahmad Febri Hidayat	06-Feb-13	11	L	V	8.4	2	7	2	12	3	27	2	3'01"	2	11	K
205	Alingga Ikma Kusuma	08-May-13	11	L	V	7.6	3	4	1	19	4	36	3	3'14"	2	13	K
206	Alitiya Nuharianingsih	24-Mar-13	11	P	V	9.1	2	11	3	8	3	24	2	2'59"	3	13	K
207	Arya Ramadan	24-Jul-12	12	L	V	7.3	3	8	2	10	2	23	2	3'20"	2	11	K
208	Azkiya AirnahuSna	24-Apr-13	11	P	V	9.1	2	2	2	15	4	28	3	3'30"	2	13	K
209	Azzam Ananda Pratama	29-Jul-12	12	L	V	7.7	3	4	1	11	2	31	3	3'16"	2	11	K
210	Daffa Muiz Arafi	17-Mar-13	11	L	V	7.5	3	5	2	15	3	32	3	2'42"	3	14	S
211	Defy Farkhatunningsih	15-Feb-13	11	P	V	8.2	3	12	3	17	4	34	4	2'57"	3	17	S
212	Dimas Prayoga Andriansyah	16-Oct-12	11	L	V	6.8	4	23	3	24	5	34	3	2'42"	3	18	B
213	Dinda Ayu Amanda	27-Jun-13	11	P	V	8.1	3	7	2	13	3	28	3	2'56"	3	14	S
214	Fajriyatul Ashifa RamadhanY	18-Aug-12	11	P	V	9.8	1	23	4	8	3	27	2	3'40"	2	12	K
215	Lailatul Fitriyani	23-Aug-12	11	P	V	8.1	3	9	3	21	5	38	4	2'45"	4	19	B
216	Najwa Ayu Faikha	10-Nov-12	11	P	V	8.8	2	15	3	19	4	30	3	3'10"	3	15	S
217	Natasya Amelia	20-May-13	11	P	V	9.3	2	1	1	16	4	20	2	4'31"	1	10	K
218	Nur Amanah	31-May-12	11	P	V	8.8	2	25	4	12	3	31	3	3'13"	3	15	S
219	Nur Istikomah	17-Dec-12	11	P	V	6.9	4	15	3	16	4	30	3	2'44"	4	18	B

220	Okta Zaeyanti	01-Oct-12	11	P	V	9.5	2	12	3	10	3	26	3	4'32"	1	12	K
221	Reyfan Ardiansyah Saputra	16-Oct-12	11	L	V	6.6	4	14	2	15	3	39	4	2'49"	2	15	S
222	Aksar Ghuron	07-Feb-13	11	L	V	7.2	3	23	3	25	5	34	3	2'46"	2	16	S
223	Fathkul Munir	03-May-13	11	L	V	7.3	3	11	2	23	5	36	3	3'36"	2	15	S
224	Kevin Azka Putra	06-Dec-12	11	L	V	7.6	3	26	3	17	3	41	4	2'58"	2	15	S
225	Khalda Afiyah	16-Mar-13	11	P	V	8.8	2	6	2	15	4	34	4	4'57"	1	13	K
226	Nasrul Annafi	31-Aug-12	11	L	V	7.8	2	14	2	10	2	41	4	3'26"	2	12	K
227	Nasrulloh Nur Hidayat	13-Mar-12	12	L	V	7.4	3	4	1	20	4	38	4	3'08"	2	14	S
228	Nisrina Farha Ziyadani	31-Jul-12	12	P	V	8.4	2	21	4	20	5	36	4	4'58"	1	16	S
229	Putri Calya Fitriani	08-Aug-12	11	P	V	8.7	2	3	2	9	3	34	4	3'19"	3	14	S
230	Rafa Aditya Faeyza A.	08-Jan-13	11	L	V	7.6	3	16	3	12	3	33	3	2'59"	2	14	S
231	Rasti Purnama	24-Nov-12	11	P	V	8.9	2	7	2	11	3	35	4	3'59"	2	13	K
232	Reifan Mahardika	18-Jul-12	11	L	V	8.1	2	18	3	10	3	32	3	2'49"	2	13	K
233	Reza Almer Setiawan	30-May-13	11	L	V	7.5	3	36	4	7	2	31	3	2'51"	2	14	S
234	Risqi Prasetyo Wijaya	21-Nov-12	11	L	V	7.2	3	18	3	19	4	40	4	3'38"	2	16	S
235	Safira Nur Laila	19-Aug-12	11	P	V	9.4	2	2	2	7	3	20	2	4'31"	1	10	K
236	Suci Rahmawati	12-Dec-12	11	P	V	8.3	3	15	3	7	3	34	4	3'41"	2	15	S
237	Ulfah Nur Sangadah	11-Jan-13	11	P	V	8.2	3	9	3	12	3	30	3	3'38"	2	14	S
238	Vina Zhafitri	29-Jul-12	12	P	V	8.7	2	20	4	11	3	31	3	4'38"	1	13	K
239	Wilda Adhimatus Syifa	17-Aug-12	11	P	V	9.7	1	9	3	13	3	26	2	3'41"	2	11	K
240	Yuliana Herlina	09-Jul-12	12	P	V	9	2	7	2	9	3	26	2	4'45"	1	10	K
241	Zahira Az Zahra	01-Jul-12	12	P	V	8.4	2	4	2	13	3	30	3	4'40"	1	11	K

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian SDN Podourip



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Baring Duduk



Gambar Loncat Tegak

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian SDN Tresnorejo



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian SDN Ampelsari



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian SDN 2 Kritig



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian SDN Munggu



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian SDN Grujungan



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian SDN 2 Jogomertan



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian SDN 1 Kewangunan



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 25. Dokumentasi Penelitian SDN Tanjungsari



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 26. Dokumentasi Penelitian SDN 3 Karangrejo



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 27. Dokumentasi Penelitian SDN 1 Karangrejo



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk

Lampiran 28. Dokumentasi Penelitian SDN Tegalretno



Gambar Bersama Kepala Sekolah



Gambar Foto Bersama



Gambar Tes Lari 40 Meter



Gambar Tes Lari 600 Meter



Gambar Tes Gantung
Siku Tekuk



Gambar Tes Loncat Tegak



Gambar Tes Baring
Duduk