

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS  
ATAS TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI BRENGOSAN 1  
KAPANEWON NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh :  
CYNTIARA APRINDA SASMITA  
20604224024**

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

# **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS ATAS TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI BRENGOSAN 1 KAPANEWON NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Cyntiara Aprinda Sasmita  
20604224024

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman.

Terdapat penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini. Pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) revisi 2010 oleh Departemen Pendidikan Nasional untuk anak umur 10-12 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 56 peserta didik dan sampel yang diambil adalah 40 peserta didik untuk mengikuti tes TKJI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis *statistic* deskriptif dengan *presentase*.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori "Baik Sekali" sebesar 0% (0 peserta didik), "Baik" sebesar 5% (2 peserta didik), "Sedang" sebesar 25% (10 peserta didik), "Kurang" sebesar 47,5% (19 peserta didik), "Kurang Sekali" sebesar 22,5% (9 peserta didik).

**Kata Kunci :** Kesegaran Jasmani, Peserta Didik, Sekolah Dasar

***SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS OF UPPER CLASS STUDENTS  
FOR THE 2023/2024 ACADEMIC YEAR OF BRENGOSAN 1st NEGERI  
PRIMARY SCHOOL KAPANEWON NGAGLIK SLEMAN DISTRICT***

Cyntiara Aprinda Sasmita  
20604224024

**ABSTRACT**

*Fitness is defined as physical fitness, namely a person's ability to carry out daily tasks efficiently without experiencing excessive fatigue, so that they can still enjoy their free time optimally. Physical fitness is a person's ability to complete daily tasks easily without experiencing excessive fatigue. This study aims to determine the level of physical fitness of students in grades IV, V and VI of SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik, Sleman Regency.*

*There is quantitative descriptive research in this research. Data collection used the 2010 revision of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) by the Department of National Education for children aged 10-12 years. The population used in this research was students in grades IV, V, and VI of SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik, Sleman Regency, totaling 56 students and the sample taken was 40 students to take the TKJI test. The sampling technique uses random sampling technique. Data analysis uses descriptive statistical analysis techniques with percentages.*

*The results of measuring the level of physical fitness of students in grades IV, V and VI of SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Sleman Regency showed the following results: in the "Very Good" category it was 0% (0 students), "Good" was 5% (2 students), "Moderate" by 25% (10 students), "Poor" by 47.5% (19 students), "Very little" by 22.5% (9 students).*

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

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cyntiara Aprinda Sasmita  
NIM : 20604224024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas Atas  
Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Brengosan 1  
Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman.

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

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Cyntiara Aprinda Sasmita

NIM 20604224024

## LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS  
ATAS TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI BRENGOSAN 1  
KAPANEWON NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**CYNTIARA APRINDA SASMITA  
NIM 20604224024**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: ... 25.06.2024

Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Pd.  
NIP.196707011994121001

Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 196707011994121001



LEMBAR PENGESAHAN




SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS  
ATAS TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI BRENGOSAN 1  
KAPANEWON NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

CYNTIARA APRINDA SASMITA  
NIM 20604224012

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 25 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. Ketua Tim Penguji		26-7-2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. Sekretaris		26-7-2024
Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd., M.Or. Penguji Utama		26-7-2024

Yogyakarta, 29 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto H., S.Pd., M.Or.

NIP. 19770218200801 1 002

## **MOTTO**

“Jika kamu tidak mampu terbang, maka berlari lah. Jika kamu tidak mampu berlari maka berjalanlah. Jika kamu tidak mampu berjalan maka merangkaklah. Tapi apapun yang kamu lakukan, kamu harus tetap bergerak maju.” (Martin Luther King Jr.)

“Jika kamu merasa hidupmu terlalu berat, maka janganlah menyerah dan terus lanjutkan hidupmu hingga kamu merasa bahwa ini adalah kehidupan yang kamu inginkan.” (Cyntiara Apinda Sasmita)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan kesehatan, keselamatan dan kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dan karya ini saya persembahkan kepada :

Orang tua saya, Bapak Supri dan Ibu Dwi Rahayu. Skripsi ini adalah bukti rasa cinta dan terima kasih saya kepada ibu dan bapak, meskipun waktu bersama seringkali terbatas. Dedikasi dan kasih sayang kalian telah menjadi pendorong dalam langkah perjalanan saya. Semoga karya ini menjadi wujud penghargaan saya atas segala pengorbanan dan doa yang telah napak ibu berikan kepada saya.

Kakak saya, Muhamad Cahyo Nor Johansyah yang memberikan dukungan dan motivasi secara tersirat.

Pasangan saya yang selalu mendukung, memberikan saya semangat dan menemani saya dalam setiap proses penyelesaian tugas akhir ini.

Diri saya sendiri, Cyntiara Aprinda Sasmita yang telah mampu berusaha dan berjuang dalam tekanan ini untuk tidak menyerah dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.

Bapak ibu dosen dan civitas akademika FIKK UNY. Terkhusus Bapak Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M.Kes. yang telah membimbing saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Teman-teman dekat saya yang memberikan motivasi dan dukungan untuk saya dalam keadaan suka maupun duka.



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kasih dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman". Dapat tersusun dengan lancar berkat bimbingan, dorongan, dan bantuan dari berbagai pihak.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari beurbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Departemen dan Koorprodi S1 PJSD beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, kritikan, saran, dukungan serta motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak/Ibu dosen dan staff karyawan FIKK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Guru PJOK dan peserta didik Sekolah Dasar Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman, yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk sahabat, teman kelas PJSD A, dan semua pihak yang telah membantu selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Demikian, semoga bantuan dan dukungan yang diberuikan dari semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari apabila Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak lainnya.

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Yang menyatakan,

Cyntiara Aprinda Sasmita

NIM 20604224024

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Hakikat Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
3. Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	11
4. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	14
5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	15
6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	18
7. Karakteristik Anak SD kelas IV, V, dan VI SD N Brengosan I .....	20
B. Penelitian yang relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27

1. Populasi Penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional Variabel .....	28
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Data Penelitian .....	33
B. Hasil Penelitian .....	33
C. Pembahasan .....	57
D. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Peserta Didik SD Negeri Brengosan.....	32
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra.....	35
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri.....	36
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	36
Tabel 5. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri Brengsan 1.....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	43
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	45
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	46
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	47
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta DidikPutri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	49
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	50

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024 .....	52
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	53
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	55
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	56



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	39
Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	41
Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 40 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	42
Gambar 4. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	44
Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Baring Duduk Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	45
Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	46
Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	48
Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	49
Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 40 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	51
Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	52

Gambar 11. Diagram Lingkaran Frekuensi Baring Duduk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	54
Gambar 12. Diagram Lingkaran Frekuensi Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	55
Gambar 13. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 600 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan.....	66
Lampiran 2. Kartu Bimbingan... ..	67
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	68
Lampiran 4. Data Seluruh Peserta Didik SD Negeri Brengosan 1.....	69
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	71
Lampiran 6. Hasil TKJI Peserta Didik SD Negeri Brengosan 1... ..	99
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian... ..	101

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam era modern ini, perkembangan zaman tentu memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang. Salah satu dampak yang dapat dikenali adalah berkurangnya tingkat kebugaran fisik individu akibat minimnya keterlibatan dalam aktivitas fisik. Seseorang yang menjalani gaya hidup dengan kegiatan jasmani yang memadai akan lebih mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan lebih efisien dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah.

Pendidikan jasmani memegang peran yang sangat penting dalam memperkaya pelaksanaan pendidikan sebagai bagian integral dari pembinaan manusia sepanjang kehidupannya. Meningkatkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik merupakan salah satu tujuan pokok pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu fase atau komponen dari keseluruhan proses pendidikan, yang fokusnya terletak pada pengembangan dan pemanfaatan kemampuan gerak individu. Kemampuan tersebut dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap individu, dengan dampak yang langsung berkaitan dengan aspek mental, emosional, dan sosial.

Penting untuk memberikan perhatian intensif pada pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, mengingat bahwa masa pertumbuhan dan

perkembangan anak usia SD adalah fase kritis. Fokus pada pendidikan jasmani di tingkat ini memiliki tujuan tidak hanya untuk membentuk gaya hidup sehat, tetapi juga untuk menjaga kesehatan jasmani anak-anak, mencegah potensi kerugian fisik melalui berbagai kegiatan jasmani. Selain itu, melalui kegiatan-kegiatan ini, diharapkan dapat ditanamkan norma-norma positif dalam hidup anak-anak.

Guna meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, SD Negeri Brengosan 1 melaksanakan berbagai upaya, termasuk menyelenggarakan pembelajaran jasmani sekali seminggu dan mengadakan senam massal setiap hari Jumat selama 30 menit. Walaupun sekolah telah memberikan pemahaman tentang pentingnya meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, namun frekuensi olahraga masih terbilang rendah, yaitu satu kali seminggu pada saat jam olahraga.

Pendidikan jasmani yang diterapkan di lingkungan sekolah bertujuan agar peserta didik membiasakan gaya hidup sehat dan merasa senang terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif setiap hari. Salah satu faktor penentu keberhasilan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah. Sayangnya, SD Negeri Brengosan 1 menghadapi kendala karena prasarana yang tersedia kurang memadai untuk menunjang proses pembelajaran. Meskipun demikian, sarana yang dimiliki oleh SD Negeri Brengosan 1 dinilai cukup memadai dan mendukung proses pembelajaran olahraga.

Kondisi kesegaran jasmani yang optimal akan memberikan

kontribusi signifikan bagi peserta didik dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun kegiatan lainnya. Peserta didik yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung tidak mudah merasa ngantuk, lesu, lemas, dan cepat lelah. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih ada sejumlah peserta didik, terutama peserta didik kelas atas di SD Negeri Brengosan 1, yang kurang aktif dan mudah merasa lelah ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta didik Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Brengosan 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Minat dan motivasi peserta didik terlihat rendah, serta mereka cenderung mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Kelengkapan prasaranya yang kurang memadai untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Brengosan 1.
- 3) Terdapat variasi tingkat kesegaran jasmani di antara peserta didik SD Negeri Brengosan 1.



### **C. Batasan Masalah**

Dengan mempertimbangkan latar belakang permasalahan, diperlukan batasan permasalahan agar tetap terfokus pada inti penelitian. Mengingat keterbatasan waktu, peneliti memusatkan penelitian pada “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri Brengosan 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman”.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan merujuk pada latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang disebutkan, rumusan masalah dapat dijelaskan sebagai berikut: "Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas di SD Negeri Brengosan 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman pada Tahun Ajaran 2023/2024?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas di SD Negeri Brengosan 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman pada Tahun Ajaran 2023/2024.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis :
  1. Sebagai panduan bagi pihak sekolah dalam melaksanakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
  2. Menjadi dasar bagi guru untuk mengambil tindakan di sekolah

guna meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

3. Memberikan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dalam berkomunikasi dengan orang tua atau wali murid, menjelaskan pentingnya kesegaran jasmani bagi perkembangan anak.
  4. Berkontribusi untuk memperkaya penelitian dibidang pendidikan dan menambah pengetahuan khususnya tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Manfaat Praktis :
- a. Bagi Peneliti: Menjadi pengalaman berharga dan sumber wawasan yang berguna untuk penelitian ini serta memberikan jawaban konkret terhadap masalah yang terkait dengan judul penelitian.
  - b. Bagi Sekolah: Sebagai pertimbangan dalam menyusun program-program untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.
  - c. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Menyediakan masukan dan evaluasi yang berguna dalam menjelaskan pentingnya kesegaran jasmani kepada orang tua atau wali murid, agar tahap tumbuh kembang anak tidak terganggu.

- d. Bagi Peserta Didik: Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani mereka, dapat mendorong peserta didik untuk aktif dalam kegiatan jasmani demi mencapai kehidupan yang lebih sehat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Teori**

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

Ketidakseragaman tingkat kesegaran jasmani tiap individu menjadi suatu kenyataan yang tidak dapat dihindari. Memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal memudahkan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tidak dapat disangkal bahwa aktivitas olahraga memberikan manfaat tak ternilai, terutama dalam bentuk kesegaran jasmani, yang merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan. Kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga dalam rutinitas harian merupakan suatu hal yang membahagiakan. Kesadaran ini juga terkait erat dengan pencapaian tujuan dari aktivitas olahraga itu sendiri, yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani dalam konteks pendidikan jasmani. Menurut Irianto (2018, p. 2-3), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Harisenjaya (2016, p.13) mengartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spiritual untuk melaksanakan tugas dan kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga,

orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Selain itu, masih tersisa atau tersedia cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk menghadapi kebutuhan mendadak." Kesegaran jasmani dianggap sebagai model utama yang relevan disemua bidang kehidupan manusia. Atlet memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk meraih prestasi tertinggi, sementara karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang memadai agar dapat bekerja dengan efektif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kinerja kerja yang tinggi. Begitu pula, para peserta didik di tingkat sekolah dasar perlu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal agar dapat belajar dengan baik.

Menurut Roji (2015, p. 97) menyatakan bahwa kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan pada seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan produktif dalam kesehariannya tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik maupun pekerjaan yang mendadak.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik atau

pekerjaan tanpa merasakan kelelahan yang signifikan, serta memungkinkan individu untuk menikmati waktu luang dengan baik.

## 2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memegang peranan krusial dalam kehidupan manusia, dan penting untuk mendukung terbentuknya individu dengan tingkat kesegaran yang optimal. Kesegaran jasmani sendiri terdiri dari dua kelompok komponen, yaitu kelompok yang terkait dengan aspek kesehatan (*health-related physical fitness*) dan kelompok yang terkait dengan keterampilan (*skill-related fitness*).

Menurut Irianto (2018, p. 4), kesegaran yang terkait dengan kesehatan dapat diuraikan dalam empat komponen dasar sebagai berikut:

### 1) Daya Tahan Paru-Jantung

Kemampuan paru-jantung untuk menyuplai oksigen ke otot dalam jangka waktu yang lama.

Contoh aktivitas meningkatkan daya tahan paru dan jantung:

- a) Lari memindahkan bola
- b) Lompat tali
- c) Berjalan

Manfaat menjaga menjaga daya tahan jantung, yaitu:

- a) mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah
- b) menjaga tekanan darah tetap normal



- c) mengatur kadar lemak dalam darah
- d) mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama
- e) mengurangi risiko jantung koroner.

## 2) Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot mengacu pada kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha, sementara daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu yang lama.

Contoh aktivitas meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot:

- a) Sit up
- b) Push up
- c) Pull up

## 3) Kelentukan

Kemampuan persendian untuk bergerak secara luas.

Contoh aktivitas meningkatkan kelentukan:

- a) Mencium Lutut
- b) Mencium lantai
- c) Latihan Kayang
- d) Gerakan split

## 4) Komposisi Tubuh

Merupakan kombinasi berat tubuh dalam bentuk lemak dan berat tubuh tanpa lemak, yang dinyatakan dalam

persentase lemak tubuh. Suharjana (2013, p. 4-5) menyatakan bahwa terdapat 10 komponen kesegaran jasmani, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah, dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, dan (10) Ketepatan.

### 3. Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat kompleks dalam kehidupan manusia. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang optimal, seseorang perlu memperhatikan beberapa elemen yang memainkan peran dalam pengaruhnya terhadap kesegaran jasmani. Menurut Irianto (2009, p. 3), faktor-faktor yang memiliki potensi memengaruhi kesegaran jasmani mencakup: (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) faktor keturunan, (4) pola makan, (5) konsumsi rokok, dan (6) aktivitas olahraga.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

#### a. Makanan dan Gizi

Gizi merujuk pada komponen-komponen yang membentuk bahan makanan atau bahan dasar, sementara bahan makanan merupakan substansi yang dibeli, dimasak,

dan dihidangkan sebagai konsumsi. Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Manusia memerlukan makanan yang memenuhi standar kesehatan dengan proporsi tertentu, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air, dengan perbandingan tertentu seperti 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Organ, jaringan, dan sel yang membentuk tubuh manusia memiliki keterbatasan dalam kinerjanya, sehingga seseorang tidak dapat bekerja tanpa henti sepanjang hari. Kelelahan menjadi tanda dari keterbatasan fungsi tubuh, dan istirahat sangat penting untuk memberikan kesempatan pemulihan, memungkinkan kenyamanan dalam aktivitas sehari-hari.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Untuk menjaga kesehatan tubuh, perlu menerapkan pola hidup sehat sehari-hari, termasuk:

- a. Menjaga kebersihan pribadi dengan mandi, menggosok gigi, dan merawat rambut serta kulit.
- b. Mengonsumsi makanan bersih dan bernilai gizi, sesuai dengan prinsip empat sehat lima sempurna.

- c. Menghindari kebiasaan merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan terlarang, dan sejenisnya.
  - d. Hanya menggunakan obat atas rekomendasi dokter.
  - e. Menyediakan waktu istirahat yang cukup.
- d. Memperhatikan faktor lingkungan.

Lingkungan merujuk pada tempat tinggal seseorang untuk periode yang panjang, melibatkan aspek fisik dan sosial ekonomi. Faktor-faktor seperti kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan sehari-hari, dan keadaan ekonomi dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang.

- e. Faktor Latihan dan Olahraga.

Latihan dan olahraga memiliki dampak besar dalam meningkatkan kesegaran tubuh seseorang. Individu yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhan mereka dan meraih kesegaran jasmani disebut terlatih, sementara yang membiarkan otot lemas dan memiliki kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Irianto (2009, p. 9) menyatakan bahwa berolahraga adalah pilihan yang efektif dan aman untuk mencapai kesegaran, karena memberikan manfaat ganda dalam aspek fisik, psikis, dan sosial. Secara keseluruhan, pandangan beberapa ahli menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesegaran tubuh mencakup usia, jenis kelamin, pola makan, istirahat, gaya hidup sehat,

lingkungan, serta latihan dan olahraga.

#### 4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani memberikan sejumlah manfaat, terutama dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang memiliki kesegaran yang baik cenderung tidak mudah lelah, memungkinkan pelaksanaan aktivitas tanpa kendala.

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa memiliki kesegaran jasmani yang optimal memberikan kemudahan bagi seseorang atau peserta didik dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan signifikan. Hal ini juga berkontribusi pada upaya mencegah berbagai penyakit, baik yang bersifat ringan maupun serius, sambil meningkatkan kemampuan belajar.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan kapabilitas dan kemampuan individu, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas kerja. Upaya meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan melalui latihan fisik secara teratur dan konsisten. Giriwijoyo dan Sidik (2013, p. 71-72) menyatakan bahwa latihan teratur memiliki fungsi yang signifikan:

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit.

- d. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi peserta didik SD, antara lain:

- a. Meningkatkan kapasitas belajar peserta didik
- b. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Berdasarkan pandangan yang beragam di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani memiliki manfaat seperti memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperkuat otot rangka, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, menurunkan kadar gula, serta mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Selain itu, kesegaran jasmani juga berkontribusi positif terhadap proses belajar di sekolah, membantu peserta didik agar tidak mudah lelah, menjaga konsentrasi tinggi, dan meningkatkan semangat dalam mengikuti pembelajaran.

## 5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Beberapa metode digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani, termasuk:

### 1. *Harvard Step Test*

Test langkah Harvard, yang pertama kali diperkenalkan di



Harvard University sebelum Perang Dunia II dan awalnya digunakan untuk seleksi personel militer pada masa perang tersebut, merupakan jenis tes kardiovaskular. Tujuan tes ini adalah mendeteksi dan mendiagnosa kondisi kardiovaskular, mengukur kemampuan berolahraga secara berkesinambungan selama periode waktu tertentu tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan.

Secara singkat, *Harvard Step Test* dilaksanakan dengan naik-turun bangku selama waktu maksimal 5 menit, mengikuti irama metronome set pada kecepatan 120 bpm. Tes dihentikan ketika peserta mencapai kelelahan atau tidak dapat mempertahankan irama langkah yang sesuai, kemudian waktu direkam. Selanjutnya, detak nadi diukur pada arteri radialis pada rentang waktu 1-1,5 menit, 2-2,5 menit, dan 3-3,5 menit.

## 2. *International Commiter on the Standardization of Physical Fitnes Test ( ICSPET)*

*International Commiter on the Standardization of Physical Fitnes Test ( ICSPET)* merupakan organisasi internasional yang fokus pada penyusunan dan penetapan standar untuk berbagai jenis tes kesegaran jasmani. Terdapat 8 jenis tes dalam ICSPET yaitu: (1) lari cepat 50 m (*sprint*), (2) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), (3) bergantung angkat badan (*pull up*) untuk anak putra usia 12 tahun keatas, (4) kekuatan peras (*grip strength*), (5) lari hiliir modik (*shuttle run*) 4 x 10 meter, (6) baring duduk (*sit up*) selama

30 detik, (7) lentuk togok (*forward flexion of trunk*), (8) lari jauh: 600 m untuk putra dan putri kurang dari 12 tahun, 800 m untuk putri 12 tahun ke atas, 1000 m untuk putra 12 tahun ke atas.

a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan uji kesegaran jasmani yang telah disetujui dan diakui sebagai alat ukur yang berlaku di seluruh Indonesia dalam konteks kesegaran jasmani sejak tahun 1984. Keberlakuan TKJI didasarkan pada penyusunan dan penyesuaian tes ini dengan kondisi khusus anak-anak Indonesia.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas), 2010, p. 6. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) mencakup:

- a. Untuk usia 6-9 tahun termasuk: lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m.
- b. Untuk usia 10-12 tahun melibatkan: lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m.
- c. Untuk usia 13-15 tahun terdiri dari lari 50 m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m.
- d. Untuk usia 16-19 tahun meliputi: lari 60 m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m bagi putra dan 1000m bagi putri.

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan menggunakan tes TKJI yang terdiri dari 5 tes,

yaitu:

1. Tes lari 40 meter, yang dirancang untuk menilai kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Tes baring duduk 30 detik, yang difokuskan pada pengukuran kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Tes loncat tegak, yang bertujuan untuk mengevaluasi daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Tes lari 600m, yang dirancang untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

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

Sekolah merupakan lingkungan formal yang bertujuan untuk mengubah perilaku melalui proses pendidikan. Masa sekolah dasar menjadi fase awal dalam pendidikan, di mana anak mengalami transisi dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan fisik dan rohani mereka. Dalam lingkungan sosial yang lebih luas di sekolah, interaksi dengan teman sebaya semakin berkembang, memberikan peluang untuk pengalaman baru yang memperkaya pemahaman anak terhadap dunia sekitarnya. Usia sekolah dasar dianggap krusial dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang positif di masa depan. Pendidikan jasmani berperan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang holistik, tidak hanya dalam aspek

fisik seperti kesegaran jasmani dan keterampilan gerak dasar, tetapi juga dalam pengembangan intelektual, emosional, dan sosial anak.

Menurut Rahayu, yang dikutip oleh Mardiyono (2013, p. 21), karakteristik perkembangan jasmani dan psikomotorik anak sekolah dasar melibatkan aspek berikut:

a. Perkembangan Jasmani

- 1) Kondisi fisik anak menjadi lebih stabil dan lebih kokoh.
- 2) Kekuatan tubuh dan tangan anak laki-laki mengalami pertumbuhan yang pesat.
- 3) Secara umum, terdapat keterkaitan yang konsisten dalam perkembangan tulang dan jaringan.
- 4) Hingga usia 12 tahun, anak akan mengalami peningkatan tinggi badan sekitar 1-6 cm setiap tahunnya.
- 5) Saat mencapai usia 10 tahun, anak laki-laki memiliki tinggi badan yang sedikit lebih kecil dibandingkan anak perempuan. Namun, setelah itu, anak perempuan mulai unggul dalam pertumbuhan tinggi badan, tetapi sekitar usia 15 tahun, anak laki-laki mulai mengejar dan tetap mempertahankan keunggulan tinggi badan dibandingkan dengan anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Kemampuan menjaga keseimbangan berkembang dengan baik.

- 2) Koordinasi antara mata dan tangan (visio-motorik) mengalami perkembangan positif.
- 3) Terjadi perubahan dalam sifat dan frekuensi gerakan kasar dan halus.
- 4) Keterampilan motorik semakin menyesuaikan diri dengan kebebasan dalam lingkungan.
- 5) Gerakan motorik cenderung lebih tergantung pada aturan formal dan aturan yang telah ditetapkan, serta kurang bersifat spontan.

Dari analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa peserta didik di sekolah dasar mengalami variasi dalam tingkat pertumbuhan. Oleh karena itu, peran guru sangat penting sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing dalam menyediakan fasilitas yang mendukung proses pembelajaran agar mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

#### 7. Karakteristik Anak SD kelas IV, V, dan VI SD N Brengosan I

SD Negeri Brengosan 1 terletak di Kabupaten Sleman yang berdomisili di Kelurahan Donoharjo Kapanewon Ngaglik ini memiliki lingkungan yang cukup baik. Peserta didik di SD Negeri Brengosan 1 ini memiliki makanan dan kandungan gizi yang lebih di perhatikan karena peserta didik membawa bekal makanan dari rumah. Selain itu SD Negeri Brengosan 1 memiliki kantin yang berada di dalam lingkungan sekolah sehingga peserta didik tidak

jajan sembarangan. Peserta didik di SD Negeri Brengosan 1 ini sangat aktif bergerak. Akan tetapi masih ada beberapa peserta didik yang kurang bergerak dan mudah kelelahan apabila melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

Kemajuan pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) berdampak negatif terhadap anak-anak di daerah perkotaan, di mana mereka lebih familiar dengan teknologi canggih dan berbagai permainan modern yang menggantikan permainan tradisional yang mengandalkan aktivitas fisik. Dampaknya adalah penurunan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik. Dengan karakteristik ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi kesegaran jasmani peserta didik di SD Negeri Brengosan 1 cenderung kurang baik.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Peneliti mengambil tiga penelitian yang relevan yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Sholih (2019) dengan judul. “Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini

adalah peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari, yaitu berjumlah 70 peserta didik. Analisis data menggunakan teknik analisis *statistic* deskriptif dan persentase.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 22,91% (16 peserta didik), kategori “kurang” persentase sebesar 51,43% (36 Peserta didik), kategori “baik” persentase sebesar 1,43% (1 peserta didik), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 00,00% (0 peserta didik). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari berada pada kategori “Kurang”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Asep Pratomo (2019) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas atas (IV, V, VI) SD Negeri 1 Lawen yang berjumlah 84 peserta didik. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) peserta didik putra dan putri kelas IV, V, VI SD Negeri 1 Lawen, (2) usia peserta didik 10-12 tahun, (3) sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI, (4) peserta didik dalam kondisi fit. Berdasarkan

kriteria tersebut yang memenuhi untuk dijadikan sampel sebanyak 78 peserta didik. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 secara keseluruhan berada pada kategori “baik sekali” sebesar 6,41% (5 peserta didik), “baik” sebesar 21,80% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 65,38% (51 peserta didik), “kurang” sebesar 6,41% (5 peserta didik), “kurang sekali” sebesar 0% (0 Peserta didik).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Akmal Zahran (2023) dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Provinsi Jawa Barat". Penelitian ini dilaksanakan dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani ( TKJI) untuk usia 10-12 tahun. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas atas (VI, V, VI) SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Provinsi Jawa Barat yang berjumlah 44 peserta didik. Teknik sampling menggunakan *random sampling*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 secara keseluruhan pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 peserta didik), "baik" sebesar 0% (0 peserta didik), "sedang" sebesar 34% (15 peserta didik), "kurang" sebesar 59% (26 peserta didik), "kurang sekali" sebesar 7% (3 peserta didik).



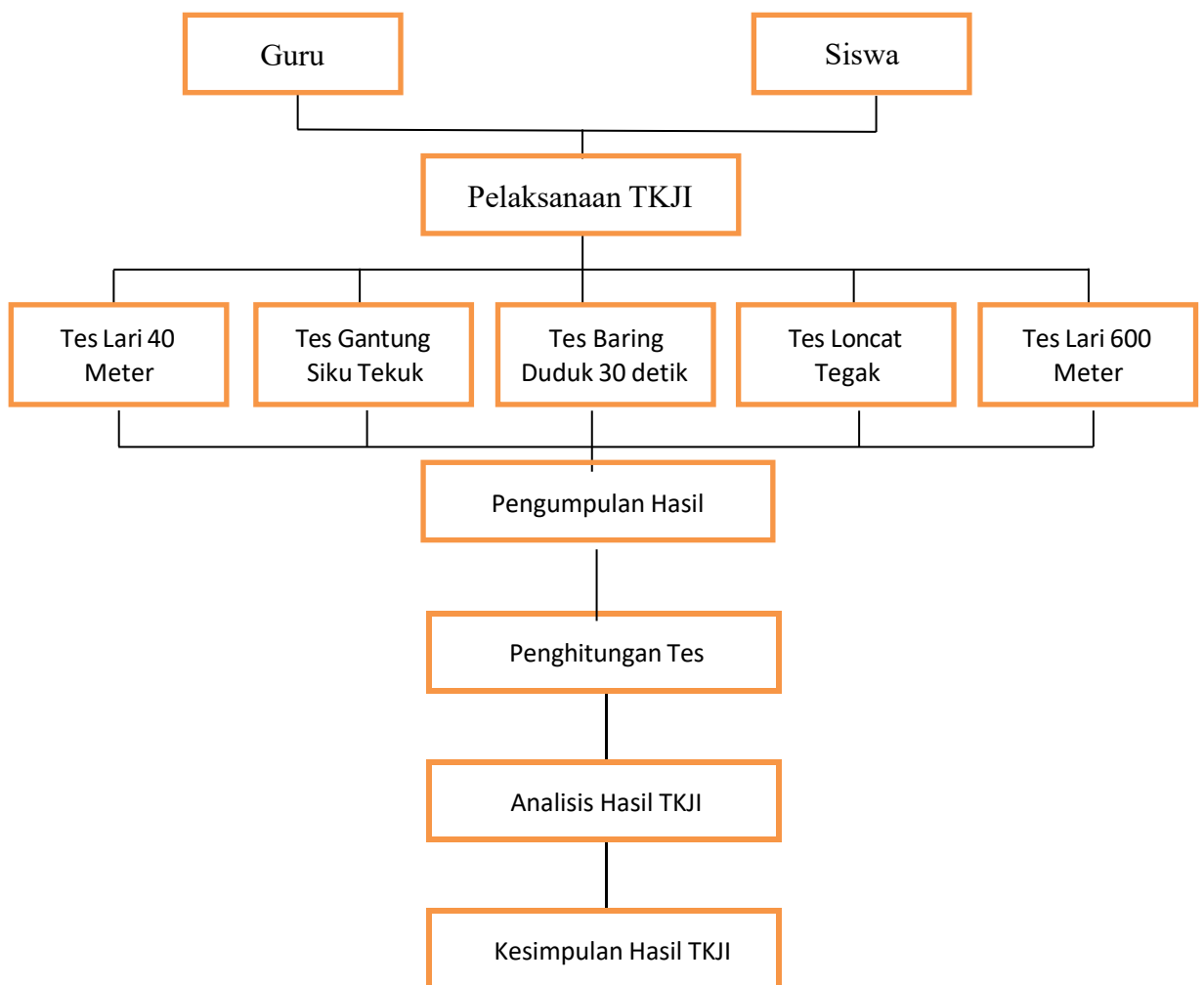
### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan dapat menikmati waktu luang secara optimal. Setiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang beragam, dan dianggap memiliki kondisi yang baik apabila mampu menjaga daya tahan yang optimal, termasuk daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, power, dan kelincahan. Pendidikan jasmani diajarkan di semua tingkat sekolah dengan harapan menciptakan generasi muda yang sehat. Penerapan ini diharapkan dapat berlangsung merata di seluruh wilayah, baik perkotaan, pedesaan, maupun daerah terpencil. Masa SD menjadi fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dan peserta didik di daerah perkotaan cenderung kurang aktif fisik karena keterbatasan ruang dan pengaruh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain, peserta didik SD di daerah pedesaan lebih sering terlibat dalam kegiatan fisik setiap hari, dipengaruhi oleh kondisi alam dan aktivitas harian yang memerlukan lebih banyak aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Brengosan 1, perbedaan wilayah tersebut di duga mengakibatkan berbedanya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik di SD Negeri Brengosan 1. Karena banyak peserta didik SD Negeri Brengosan 1 yang tidak memiliki aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran Penjasorkes di sekolah dan hampir seluruh peserta didik yang datang ke sekolah diantar menggunakan kendaraan motor atau mobil.

Berdasarkan hasil observasi maka perlu di lakukan penelitian dengan judul “Survei Tigkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Brengosan 1 Kapamewon Ngaglik Kabupaten Sleman.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yang mengungkapkan data dalam bentuk angka. Menurut Sugiono (2014, p. 23), metode penelitian kuantitatif merujuk pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen penelitian untuk pengumpulan data, menganalisis data secara kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat suatu populasi atau merinci fenomena dengan rinci (Yusuf, 2012, p. 62). Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode survey, yakni pendekatan penelitian umumnya digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bersifat luas dan melibatkan banyak subjek (Arikunto, 2013, p. 152).

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

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri SD Negeri Brengosan 1 Kabupaten Sleman adapun penelitian ini dilakukan di bulan Juni tahun 2024 di SD Negeri Brengosan 1 Kabupaten Sleman.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi dapat didefinisikan sebagai suatu generalisasi wilayah yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang akan dianalisis lebih lanjut, serta dari mana kesimpulan dapat diambil (Sugiyono, 2016, p. 80). Dalam konteks penelitian ini, populasi melibatkan seluruh peserta didik dari kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Brengosan 1 pada Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 56 peserta didik. Terdiri dari 17 peserta didik kelas IV, 20 peserta didik kelas V, dan 19 peserta didik kelas VI. Rincian populasi ini terperinci dalam tabel berikut:

Tabel 1. Populasi Peserta Didik SD Negeri Brengosan 1

No	Kelas	Peserta didik		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	IV	10	7	17
2.	V	8	12	20
3.	VI	12	7	19
Jumlah				56

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiono (2011, p. 81), Sampel (n) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV, V dan VI SD Negeri Brengosan 1 yang berjumlah 56 peserta didik. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *random sampling*.

*Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2017, p. 82). Sampel yang akan digunakan peneliti tidak memiliki ketentuan, peserta didik SD Negeri Brengosan 1 kelas IV, V, dan VI diambil secara acak. Sehingga sampel yang diambil sejumlah 40 anak.

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

Variabel penelitian adalah suatu konsep yang memiliki nilai yang beragam, merupakan sifat, karakteristik, atau fenomena yang dapat diamati atau diukur (Silaen dan Widiyono, 2013, p. 69). Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis adalah tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Brengosan 1, pada Tahun Ajaran 2023/2024. Sesuai dengan Irianto (2018, p. 2-3), kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kemampuan peserta didik SD Negeri Brengosan 1 dinilai melalui pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 -12 tahun, yang mencakup lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

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

Instrumen yang dipergunakan untuk menilai tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang disesuaikan untuk kelompok usia 10-12 tahun.

Tes ini terdiri dari 5 bagian sebagai berikut:

1. Lari 40 Meter: Bertujuan untuk mengukur kecepatan, dengan hasil yang dicatat berupa waktu yang diperlukan peserta untuk menempuh jarak 40 meter, diukur dalam detik.
2. Tes Gantung Siku Tekuk: Bertujuan untuk mengevaluasi kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang tercatat adalah waktu yang dapat dipertahankan oleh peserta dalam posisi gantung siku tekuk, diukur dalam detik.
3. Tes Baring Duduk 30 Detik: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasilnya adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
4. Tes Loncat Tegak: Untuk menilai daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Hasilnya dicatat sebagai selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
5. Tes Lari 600 Meter: Mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Waktu diambil mulai dari pengibaran bendera hingga pelari melintasi garis finish (Depdikbud, 2010).

Reliabilitas adalah suatu alat pengukuran dikatakan *reliable* bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (Nasution, 2008, p. 85). dan validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

- a. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.
- b. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai alat

validitas 0,884 dan untuk putri dengan nilai validitas 0,897.

Tes TKJI merupakan alat tes yang mencakup banyak aspek dalam kebugaran jasmani serta sudah valid dan paten.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses pengolahan, pengategorian, manipulasi, dan ringkasan data agar dapat memberikan jawaban terhadap masalah sesuai dengan tujuan penelitian yang telah diajukan. Menurut Sugiyono (2013, p. 207), teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul setiap item tes awalnya berupa data kasar, kemudian diubah menjadi nilai dengan mengacu pada tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani tahun 2010, pada Tabel 2 dan 3. Untuk menilai status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tabel nilai dan tabel norma TKJI anak usia 10-12 tahun digunakan sebagai acuan.

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.	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-51"	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 Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12

Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-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. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan konversi data dengan menggunakan tabel norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia menjadi dasar untuk mengklasifikasikan tingkat Kesegaran Jasmani anak. Dari tiga tabel tersebut, kategori kesegaran jasmani dapat ditentukan sebagai baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Seseorang dianggap segar atau bugar jika masuk dalam kategori baik sekali atau baik, sementara dianggap tidak segar atau tidak bugar jika masuk dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali.



Prosentase tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Brengosan 1 dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Data Penelitian

Hasil penelitian dapat disajikan data mengenai peserta didik yang mencapai nilai tertinggi dan terendah dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Silahkan liat Tabel 5 untuk informasi lebih lanjut.

Tabel 5. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri

Brengosan 1

	Putra	Putri	Keseluruhan
N	19	21	40
Nilai Tertinggi	19	17	18
Nilai Terendah	7	7	14
Rata-Rata	13	12	12,5

#### B. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yang diambil yaitu peserta didik kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024, dengan total keseluruhan 56 peserta didik. Adapun rincian peserta didik yaitu 30 peserta didik laki-laki dan 26 peserta didik perempuan. Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa hasil tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak-anak usia 10-12 tahun, terdapat 5 (lima) jenis test, yaitu : (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Adapun rincian komponen Kesegaran Jasmani peserta didik putra dan peserta didik putri :

##### a. Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri

Setelah dilakukannya serangkaian kelima tes tersebut maka diperoleh data dan dilakukan distribusi frekuensi pada Tingkat kesegaran jasmani kelas atas SD Negeri

Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 untuk peserta didik putra dan putri. Adapun distribusi frekuensi disajikan pada tabel dibawah ini :

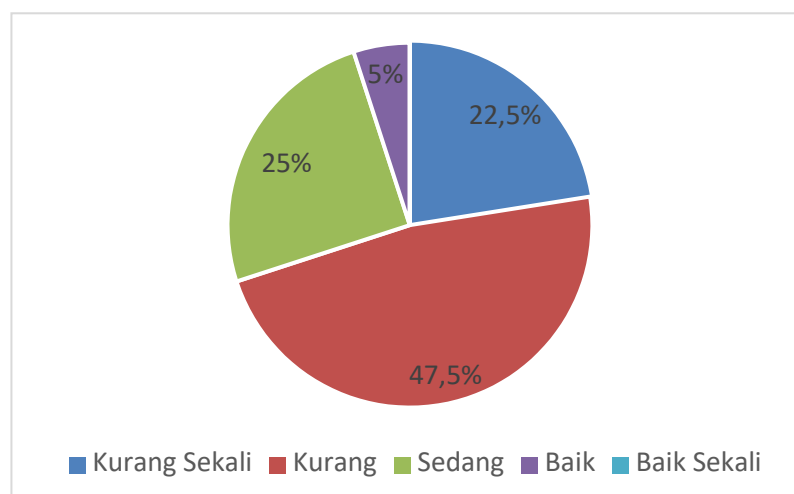
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	2	5%
3	14-17	Sedang	10	25%
4	10-13	Kurang	19	47,5%
5	5-9	Kurang Sekali	9	22,5%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 di atas, tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik

Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 1 menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra dan putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 5% (2 peserta didik), “Sedang” sebesar 25% (10 peserta didik), “Kurang” sebesar 47,5%. (19 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 22,5% (9 peserta didik).

#### **b. Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra**

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra

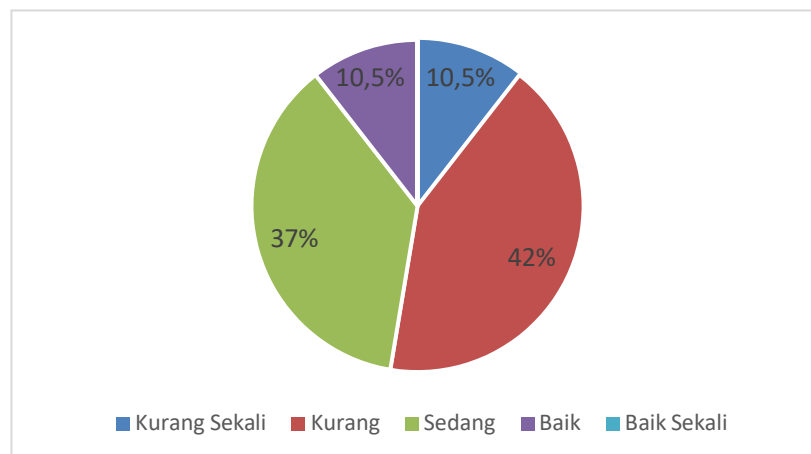
Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	2	10,5%
3	14-17	Sedang	7	37%
4	10-13	Kurang	8	42%
5	5-9	Kurang Sekali	2	10,5%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 7 di atas, tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Putra

Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 10,5% (2 peserta didik), “Sedang” sebesar 37% (7 peserta didik), “Kurang” sebesar 42%. (8 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 10,5% (2 peserta didik). Berdasarkan data yang diperoleh tersebut tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

**a. Lari 40 meter**

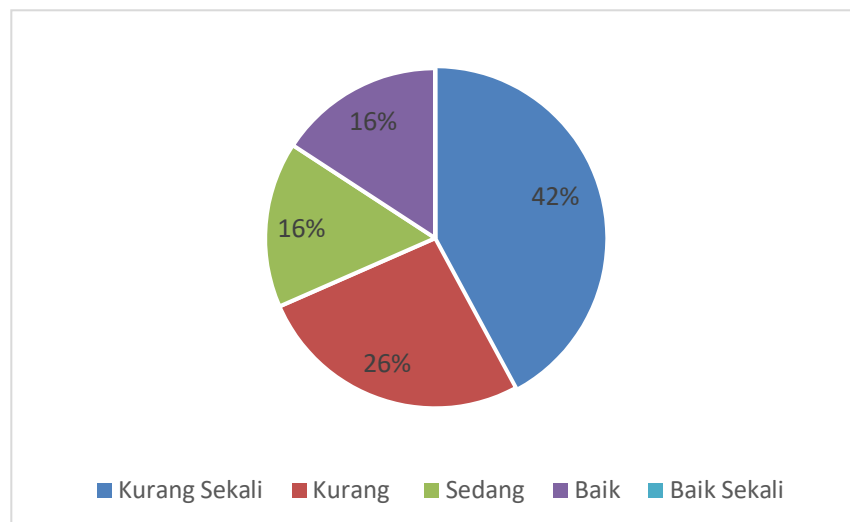
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 40 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3''	Baik Sekali	0	0%
2	6,4''-6,9''	Baik	3	16%
3	7,0''-7,7''	Sedang	3	16%
4	7,8''-8,8''	Kurang	5	26%
5	8,9''-dst	Kurang Sekali	8	42%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 di atas, lari 40 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 40 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 menunjukkan bahwa lari 40 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 16% (3 peserta didik), “Sedang” sebesar 16% (3 peserta

didik), “Kurang” sebesar 26%. (5 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 42% (8 peserta didik). Berdasarkan data diatas lari 40 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

**b. Gantung Siku Tekuk**

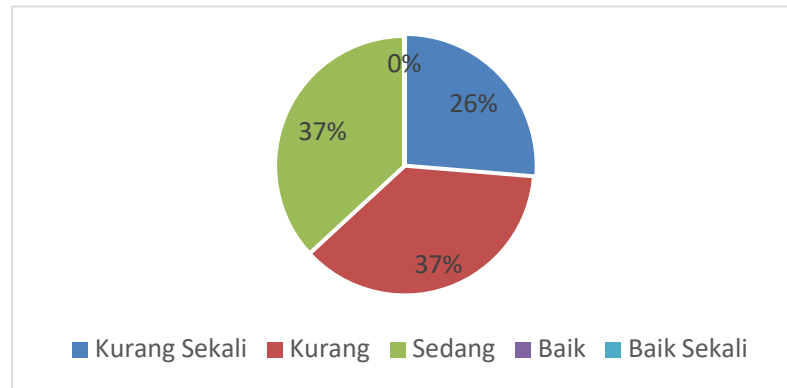
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra  
Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	51'' ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	31''-50''	Baik	0	0%
3	15''-30''	Sedang	7	37%
4	5''-14''	Kurang	7	37%
5	4'' ke bawah	Kurang Sekali	5	26%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 gantung siku tekuk peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 4. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “Sedang” sebesar 37% (7 peserta didik), “Kurang” sebesar 37%. (7 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 26% (5 peserta didik). Berdasarkan data diatas gantung siku tekuk peserta didik putra kelas atas SD N Brengosan I tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Sedang”.

#### c. Baring Duduk

Penilaian pada sikap baring duduk apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pada salah satu tes Kesegaran Jasmani peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1. Dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini :

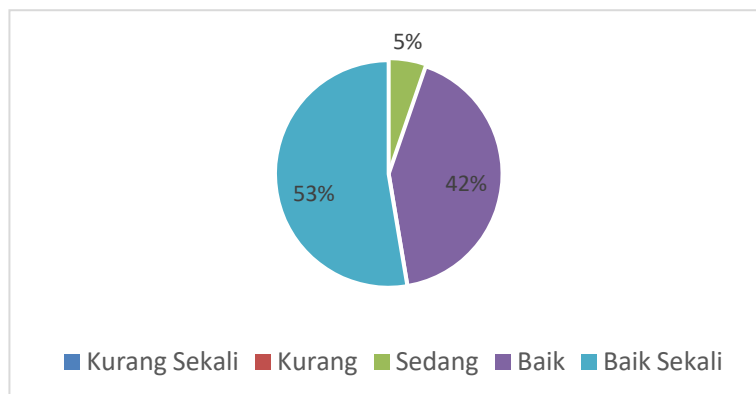


Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Peserta Didik Putra  
Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	10	53%
2	18-22	Baik	8	42%
3	12-17	Sedang	1	5%
4	4-11	Kurang	0	0%
5	0-3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 di atas, baring duduk peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Baring Duduk Peserta Didik Putra  
Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa baring duduk peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 53% (10 peserta didik), “Baik” sebesar 42% (8 peserta didik), “Sedang” sebesar 5% (1 peserta didik), “Kurang” sebesar 0%. (0 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 0% (0 peserta didik). Berdasarkan data diatas baring duduk peserta

didik putra kelas atas SD N Brengosan I tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik Sekali”.

#### d. Loncat Tegak

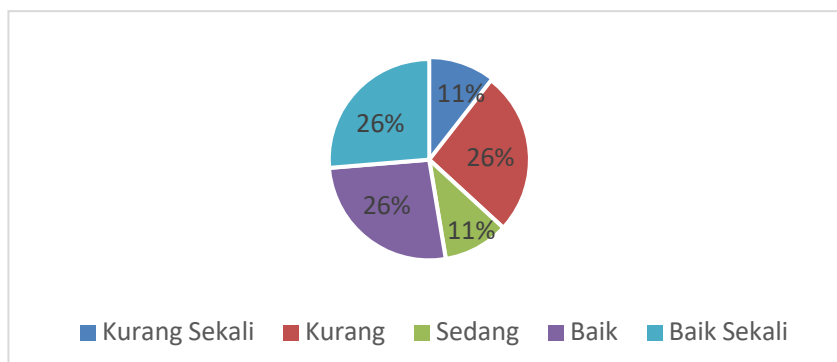
Apabila ditampilkan bentuk Norma Penilaian, loncat tegak peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	5	26%
2	38-45	Baik	5	16%
3	31-37	Sedang	2	11%
4	24-30	Kurang	5	26%
5	0-23	Kurang Sekali	2	11%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 di atas, loncat tegak peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Loncat Tegak Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 6 menunjukkan bahwa loncat tegak peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 26% (5 peserta didik), “Baik” sebesar 26% (5 peserta didik), “Sedang” sebesar 11% (2 peserta didik), “Kurang” sebesar 26%. (5 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 11% (2 peserta didik). Berdasarkan data diatas loncat tegak peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik Sekali”.

**e. Lari 600 Meter**

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 dapat disajikan pada tabel dibawah ini :

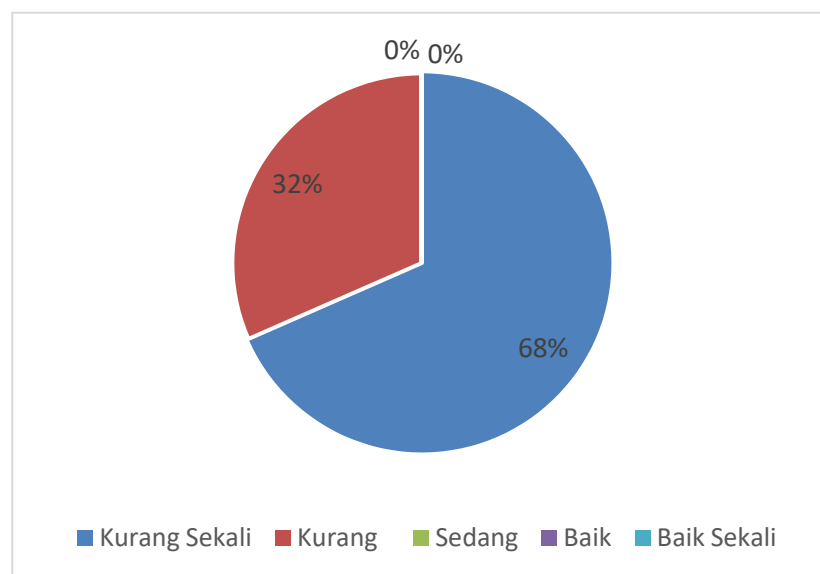
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-2'9''	Baik Sekali	0	0%
2	2'10''-2'30''	Baik	0	0%
3	2'31''-2'45''	Sedang	0	0%
4	2'46''-3'44''	Kurang	6	32%
5	3'45''-dst	Kurang Sekali	13	68%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12, lari 600 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 600 Meter Peserta Didik

Putra Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “Sedang” sebesar 0% (0 s peserta didik), “Kurang” sebesar 32%. (6 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 13% (68 peserta didik). Berdasarkan data diatas lari 600 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

**c. Kesegaran Jasmani Peserta didik Putri**

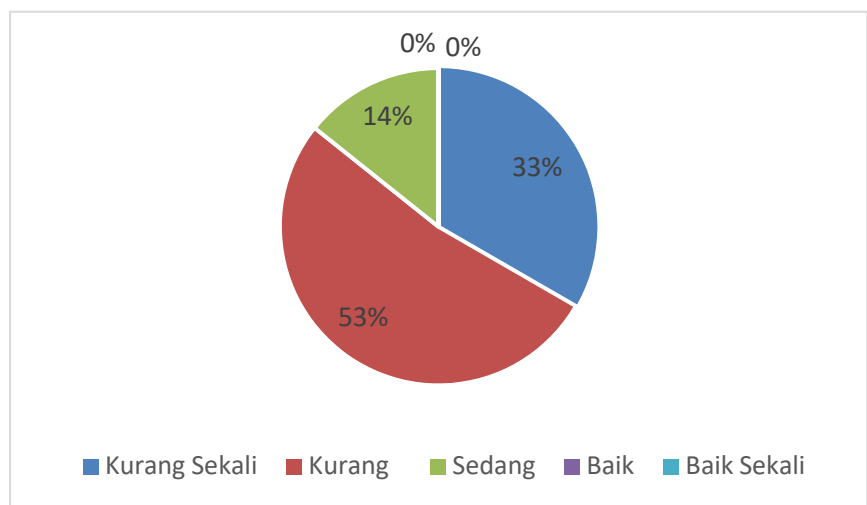
Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	3	14%
4	10-13	Kurang	11	53%
5	5-9	Kurang Sekali	7	33%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 di atas, tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2024/2025 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkt Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 8 menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “Sedang” sebesar 14% (3 peserta didik), “Kurang” sebesar 53%. (11 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 33% (7 peserta didik).

Berdasarkan data diatas tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

**a. Lari 40 meter**

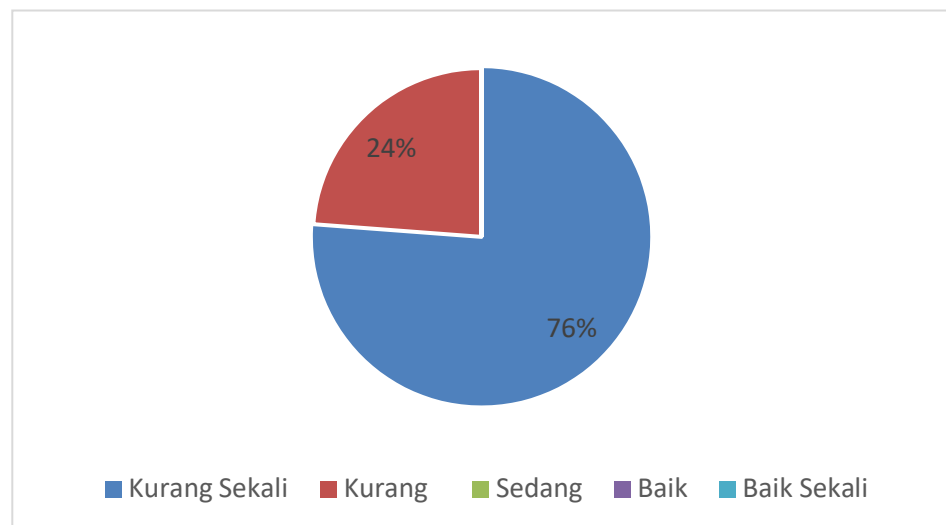
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 40 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 dapat disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,7''	Baik Sekali	0	0%
2	6,8''-7,5''	Baik	0	0%
3	7,6''-8,3''	Sedang	0	0%
4	8,4''-9,6''	Kurang	5	24%
5	9,7''-dst	Kurang Sekali	16	76%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14, lari 40 meter peserta didik putra kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 40 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “Sedang” sebesar 0% (0 peserta didik), “Kurang” sebesar 24%. (5 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 76% (16 peserta didik).

Berdasarkan data diatas lari 40 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

**b. Gantung Siku Tekuk**

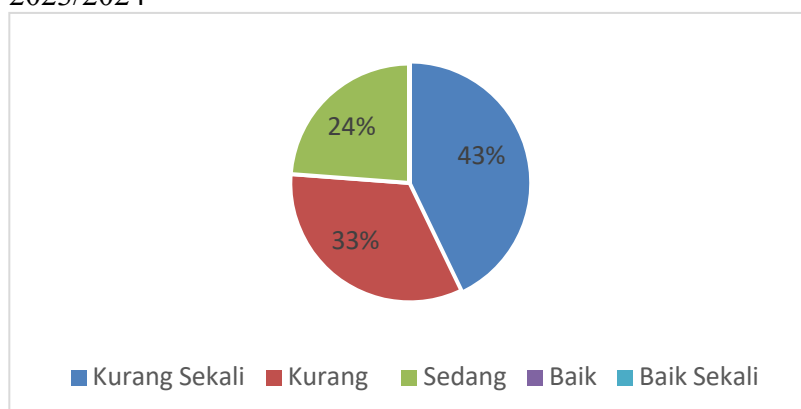
Hasil data yang diperoleh dari praktik gantung siku dapat ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 yang kemudian dapat disajikan seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	40'' ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	20''-39''	Baik	0	0%
3	8''-19''	Sedang	5	24%
4	2''-7''	Kurang	7	33%
5	0''-1''	Kurang Sekali	9	43%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 di atas, gantung siku tekuk peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa



gantungan siku tekuk peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “Sedang” sebesar 24% (5 peserta didik), “Kurang” sebesar 33%. (7 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 43% (9 peserta didik). Berdasarkan data di atas gantungan siku tekuk peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

**c. Baring Duduk**

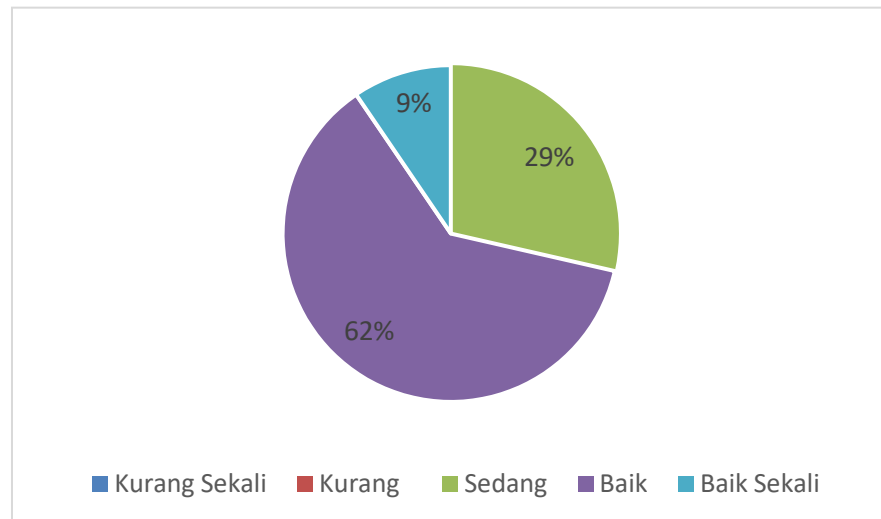
Hasil data baring duduk peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 ditampilkan dalam Norma Penilaian, disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	20 ke atas	Baik Sekali	2	9,5%
2	14-219	Baik	13	62%
3	7-13	Sedang	6	28,5%
4	2-6	Kurang	0	0%
5	0-1	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		21	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 di atas, baring duduk peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 11. Diagram Lingkaran Frekuensi Baring Duduk Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 16 dan gambar 11 menunjukkan bahwa baring duduk pada peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 9,5% (2 peserta didik), “Baik” sebesar 62% (13 peserta didik), “Sedang” sebesar 28,5% (6 peserta didik), “Kurang” sebesar 0%. (0 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 0% (0 peserta didik).

Berdasarkan data diatas baring duduk peserta didik putri kelas atas SD N Brengosan I tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik”.

#### d. Loncat Tegak

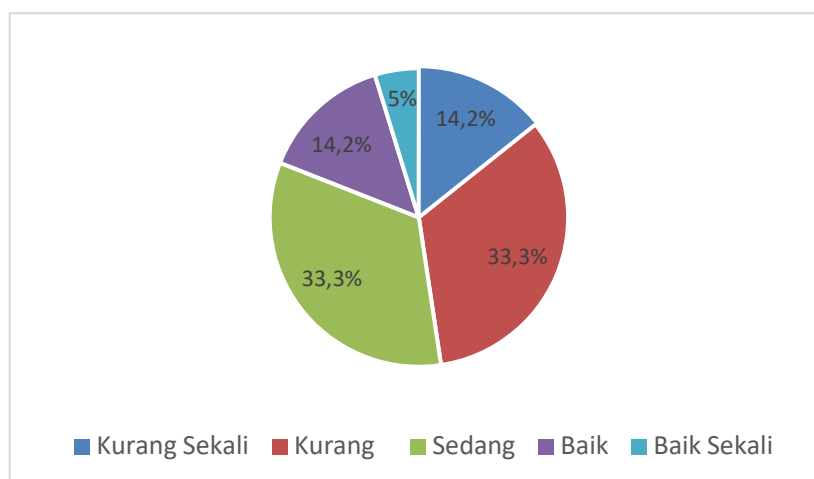
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat. tegak peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 dapat disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	42 ke atas	Baik Sekali	1	5%
2	34-41	Baik	3	14,2%
3	28-33	Sedang	7	33,3%
4	21-27	Kurang	7	33,3%
5	0-20	Kurang Sekali	3	14,2%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11, loncat tegak peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 12. Diagram Lingkaran Frekuensi Loncat Tegak Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 17 dan gambar 12 menunjukkan bahwa loncat tegak peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 5% (1 peserta didik),

“Baik” sebesar 14,2% (5 peserta didik), “Sedang” sebesar 33,3% (7 peserta didik), “Kurang” sebesar 33,3%. (7 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 14,2% (5 peserta didik).

Berdasarkan data diatas loncat tegak peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Sedang”.

**e. Lari 600 Meter**

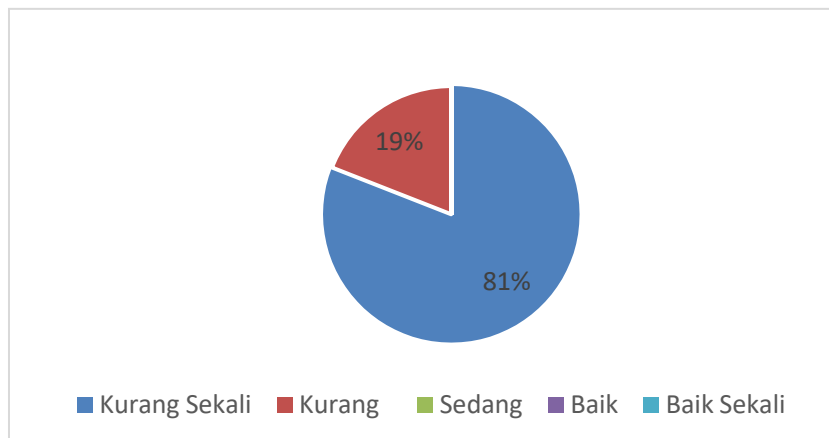
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-2'32''	Baik Sekali	0	0%
2	2'33''-2'354''	Baik	0	0%
3	2'33''-3'28''	Sedang	0	0%
4	3'429''-4'22''	Kurang	4	19%
5	4'23''-dst	Kurang Sekali	17	81%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12, lari 600 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 13. Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 600 Meter Peserta Didik Putri Kelas Atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “Baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “Sedang” sebesar 0% (0 peserta didik), “Kurang” sebesar 19%. (4 peserta didik), “Kurang Sekali” sebanyak 81% (17 peserta didik).

Berdasarkan data diatas lari 600 meter peserta didik putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas atas putra dan putri SD Negeri Brengosan 1 dalam

kategori "Kurang " dengan jumlah 19 peserta didik (47,5%), dikarenakan peserta didik kurang melakukan aktivitas olahraga selain saat mata pelajaran PJOK akan tetapi masih ada beberapa peserta didik yang sering berjalan kaki atau bersepeda saat berangkat ke sekolah dan pulang sekolah.

Beberapa peserta didik kelas atas di SD Negeri Brengosan 1 tahun ajaran 2023/2024 yang berjalan kaki dari rumah ke sekolah, ini sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka. Yang membedakan ialah jarak tempuh rumah setiap peserta didik ke sekolah. Peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani "Kurang Sekali" dengan jumlah 9 peserta didik (22,5%), dikarenakan peserta didik tersebut kurang melakukan aktivitas saat atau pun setelah pulang sekolah. Sebagian besar anak yang memiliki kebugaran jasmani yang "kurang sekali" lebih sering bermain *game* HP ataupun menonton TV. Akibatnya kebiasaan aktif gerak anak menjadi pasif.

Di SD Negeri Brengosan 1 Tahun ajaran 2023/2024, selain pelajaran Penjasorkes juga diadakan kegiatan senam pagi di setiap hari Jumat minggu keempat dan jalan sehat setiap Jumat minggu ketiga. Jika hanya mengikuti pembelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah 4x35 menit perminggu tentu saja kebugaran jasmani peserta didik tidak tercapai, akan tetapi dalam pelaksanaannya masih banyak beberapa peserta didik yang tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan senam, sehingga kebugaran jasmani tidak dapat meningkat secara optimal.

Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu 30-45 menit setiap melakukan aktifitas untuk mendapatkan hasil yang optimal. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk mendukung terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena peserta didik dengan kebugaran jasmani yang baik akan menjalankan tugasnya sebagai pelajar dengan lebih baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Irianto (2009, p. 5) bahwa Kesegaran Jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relative lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki kapasitas belajar atau bekerja yang lebih optimal. Oleh karena itu, pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani perlu terus ditingkatkan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi perkembangan anak usia sekolah dasar. Pada usia ini adalah masa dimana pertumbuhan dan perkembangan anak sangat cepat, baik jasmani maupun rohininya. Pada kesehariannya anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang sangat tinggi sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar ialah memberi manfaat si anak untuk : (1) meningkatkan aktivitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak, (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, (4) meningkatkan kesehatan anak.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan seoptimal mungkin, namun tetap saja memiliki beberapa keterbatasan. Adapun keterbatasan yang dihadapi selama penelitian adalah :

1. Tidak dapat memperhatikan makanan apa saja yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan sebelum melakukan tes.
2. Tidak menutup kemungkinan para peserta didik kurang bersungguhsungguh dalam melakukan tes.
3. Tidak memperhitungkan keadaan tempat pada saat melakukan tes.
4. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu : Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra dan putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori "Baik Sekali" sebesar 0% (0 peserta didik), "Baik" sebesar 5% (2 peserta didik), "Sedang" sebesar 25% (10 peserta didik), "Kurang" sebesar 47,5% (19 peserta didik), "Kurang Sekali" sebesar 22,5% (9 peserta didik). Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik putra dan putri kelas atas SD Negeri Brengosan 1 Tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori "Kurang".

#### **B. Implikasi**

Dari kesimpulan diatas memberikan implikasi bahwa perlu adanya peningkatan kebugaan jasmani bagi yang masih kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antar lain sarana dan prasarana PJOK yang kurang memadai, alokasi waktu, pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan asupan makanan.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas , ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi Guru, sebaiknya lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
2. Bagi Guru, sebaiknya hasil tes kesegaran jasmani diarsipkan untuk dijadikan acuan tes kesegaran jasmani berikutnya disetiap tahapan kelas.
3. Bagi peserta didik agar menambah latihan-latihan lain yang bisa mendukung peningkatan kesegaran jasmani.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Harisunjaya. (2016). Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani. Jakarta: FK UI.
- Harsono. (2015). Kepeleatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D.P. (2018). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. CV. Andi Offset.
- Irianto, D.P. (2018). Panduan Latihan Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismaryanti. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS.
- Nurhasono. (2006). Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Kesegaran Jasmani Atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Roji. (2015). Pendidikan Jasmani. Jakarta: Erlangga
- Santosa, G. dan Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi). Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sofar, S. dan Widiyono. (2013). Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Teori. Jakarta: In Media.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (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.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Yusuf. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan



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.unv.ac.id>, Surel : [humas\\_fikk@unv.ac.id](mailto:humas_fikk@unv.ac.id)

### **SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA** **No. 95/PJSD/VI/2024**

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Cyntiara Aprinda Sasmita  
NIM : 20604224024  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas Atas  
Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Brengosan 1  
Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP : 19670701 199412 1 001  
Jabatan : Lektor Kepala  
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, 10 Juni 2024  
Kadep PJSD/Koorprodi S1-PJSD

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

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan



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.fik.uny.ac.id>, Surel : [humas.fik@uny.ac.id](mailto:humas.fik@uny.ac.id)

### FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Cynthara Aprinda Sasmita  
Dosen Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.  
NIM : 20604224024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul TA : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Brengosan 1 Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa, 20 Februari 2024	Bimbingan BAB I	File & Spj by	by
2.	Rabu, 6 Maret 2024	Bimbingan mengenai tata tulis	Revisi & TBS	2
3.	Rabu, 13 Maret 2024	Bimbingan BAB II	Revisi & TBS	2
4.	Rabu, 20 Maret 2024	Bimbingan mengenai kajian teori.	Revisi & TBS	2
5.	Kabu, 10 April 2024	Bimbingan BAB III	Revisi & TBS	2
6.	Rabu, 17 April 2024	Bimbingan mengenai teknik dan instrumen pengambilan data.	Revisi & TBS	2
7.	Kabu, 8 Mei 2024	Bimbingan BAB IV	Revisi & TBS	2
8.	Senin, 20 Mei 2024	Bimbingan mengenai tata cara pelaksanaan pengambilan data.	Revisi & TBS	2
9.	Selasa, 9 Juni 2024	Bimbingan mengenai hasil dan pembahasan	Revisi & TBS	2
10.	Kamis, 13 Juni 2024	Bimbingan BAB V	Revisi & TBS	2
11.	Kabu, 19 Juni 2024	Bimbingan mengenai kesimpulan.	Revisi & TBS	2
12.	Selasa, 25 Juni 2024	ACC	Revisi & TBS	2

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Mengetahui  
Koord.Prodi S1 PJSD

Mahasiswa,

*Cynthara Aprinda Sasmita*

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

Cynthara Aprinda Sasmita  
NIM. 20604224024

### Lampiran 3. Surat Permohonan Izin 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/1002/UN34.16/PT.01.04/2024

6 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **SD NEGERI BRENGOSAN 1**  
**Jl. Kayunan Raya Raya No.3, Kayunan, Donoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman,**  
**Daerah Istimewa Yogyakarta 55581**

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

Nama : Cyntiara Aprinda Sasmita  
NIM : 20604224024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS  
ATAS TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI BRENGOSAN 1  
KAPANEWON NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN  
Waktu Penelitian : 31 Mei - 5 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.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Lampiran 4. Daftar seluruh peserta didik kelas IV, V, dan VI

No	Nama Peserta didik	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Umur
1	Aqila Yuki Humaira	P	IV	23-05-2013	11
2	Charly Van Persie	L	IV	27-11-2013	10
3	Dakiyya Talita Sakhi	P	IV	12-05-2014	10
4	Gagat Rino Tejo Arma	L	IV	19-05-2013	11
5	Galya Zahra Athaya	P	IV	11-06-2014	10
6	Ghanim Damar Tohpati	L	IV	05-03-2014	10
7	Muhamad Ilham Dwi Nur Ibrahim	L	IV	22-10-2013	11
8	Muhammad Hasbi Asidik	L	IV	22-01-2014	10
9	Nabila Hasna Syakira	P	IV	22-05-2014	10
10	Nalendra Raditya Prabowo	L	IV	04-04-2014	10
11	Nasya Kalila Raysyaputri	P	IV	23-08-2013	10
12	Nayaka Davine Runako	L	IV	20-11-2013	10
13	Neysa Alfita	P	IV	01-03-2014	10
14	Raditya Naufal Dary P	L	IV	27-05-2013	11
15	Ravi Febriantana	L	IV	01-02-2014	10
16	Rizka Askhana Zaqi	P	IV	20-06-2013	11
17	Zalika Putri Ana	P	IV	05-03-2014	10
18	Adelia Kartika Putri	P	V	27-01-2013	11
19	Alan Kurnia Halim	L	V	02-01-2013	11
20	Arvina Intan Berliana	P	V	16-11-2012	12
21	Ayunda Nathania Qinanti	P	V	27-01-2013	11
22	Beri Akvi Saputra	L	V	04-10-2010	14
23	Bintang Cahyo Romadhan	L	V	11-08-2011	13
24	Danar Saputra	L	V	25-10-2010	14
25	Desta Arya Saputra	L	V	20-12-2012	12
26	Fahrul Nizam	L	V	10-03-2013	11
27	Kiara Natasyah	P	V	29-11-2012	12
28	Lukman Putra Sugiyanto	L	V	20-01-2012	12
29	Mutia Chandra Kinara	P	V	07-06-2012	12
30	Nafisa Azalia	P	V	30-10-2012	12
31	Silviana Rahmadhani	P	V	14-01-2013	11
32	Taufik Kurniawan	L	V	19-03-2012	12
33	Teofilus Leonel Davit C	L	V	22-07-2012	12
34	Tian Cahyo Prasetyo	L	V	05-06-2012	12
35	Tri Hapsari AyunWangi	P	V	17-11-2012	12
36	Vanny Della Aprilia	P	V	29-04-2013	11
37	Yumna Azzahra	P	V	18-05-2013	11
38	Alvino Ramadiansyah	L	VI	21-08-2011	13
39	Ananda Chelsea Wiratmoko	P	VI	08-05-2012	12
40	Aswin Widayanto	L	VI	10-02-2012	12
41	Camelia Purba Wisea	P	VI	13-06-2011	13
42	Damar Cahya Permana	L	VI	04-06-2011	13
43	Dhafin Athala Saputra	L	VI	13-06-2011	13
44	Dhea Putri Fajriana	P	VI	16-12-2011	13
45	Erlangga Garuda Wiguna	L	VI	19-12-2010	14

46	Faisal Henry Ronan A	L	VI	27-02-2008	16
47	Fauan Noval Dwi Sapotra	L	VI	21-05-2012	12
48	Jacinto Zainal Muttaqin	L	VI	24-07-2010	14
49	Khansa Fathina	P	VI	29-04-2012	12
50	Muhammad Nuril Hidayat	L	VI	09-01-2011	13
51	Oktavia Ayu Wulandari	P	VI	06-10-2011	13
52	Rahmad Aryo Wicaksono	L	VI	08-04-2012	12
53	Rara Jingga Rastra Celomitha	P	VI	25-01-2012	12
54	Rasta Oxta Pratama	L	VI	15-07-2011	13
55	Tegar Muhammad Antori	L	VI	09-06-2011	13
56	Zhini Husni Zatil Hidayah	P	VI	29-04-2011	13

## Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

### **TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK UMUR 10-12 TAHUN**

#### **A. Rangkaian Tes**

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

- A. Lari 40 meter
- B. Gantung siku tekuk
- C. Baring duduk 30 detik
- D. Loncat tegak
- E. Lari 600 meter

#### **B. Reliabilitas dan Validitasi**

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

- A. Untuk putra 0,91
- B. Untuk putri 0,942

2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyaio nilai validitas :

- e. Untuk putra 0,884 - (Aitken)
- f. Untuk putri 0,897 - (Aitken)

#### **C. Kegunaan Tes**

Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat Kesegaran Jasmani anak umur 10-12 tahun.

## Lampiran 5. (Lanjutan)

### **D. Alat dan Fasilitas**

3. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tuidak licin
4. Stopwatch
5. Bendera start
6. Tiang pancang
7. Nomor dada
8. Papan tunggal
9. Papan berskala untuk loncat tegak
10. Serbuk kapur
11. Penghapus
12. Formular tes dan alat tulis
13. Peluit
14. dan lain-lain

### **E. Ketentuan Pelaksanaan**

3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.
4. Urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama	: Lari 40 meter
Kedua	: Gantung siku tekuk
Ketiga	: Baring duduk 30 detik
Keempat	: Loncat tegak
Kelima	: Lari 600 meter

## Lampiran 5. (Lanjutan)

### PELAKSANAAN TES

#### 1. Petunjuk Umum

##### a. Peserta

- 1) Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta diharuskan benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- 2) Diharapkan sudah makan, setidaknya 2 jam sebelum melakukan tes.
- 3) Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- 4) Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 5) Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 6) Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal.

##### b. Petugas

- 1) Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- 2) Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- 3) Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.

#### Lampiran 5. (Lanjutan)

- 4) Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- 5) Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/ lebih diberi nilai 0 (nol).
- 6) Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

#### **6. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

##### 1. Lari 40 meter

###### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

###### b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

###### c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatatan hasil

## Lampiran 5. (Lanjutan)

### d. Pelaksanaan

#### 5) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

#### 6) Gerakan

a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. *(lihat gambar 1)*

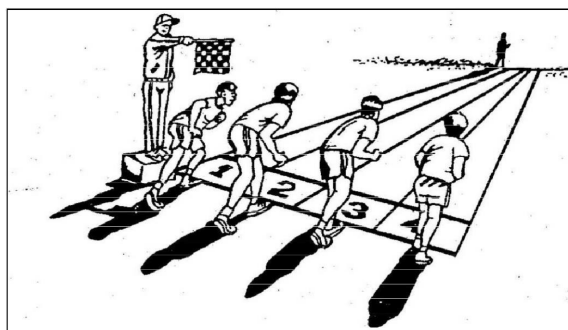
b. Pada aba-aba “Yaz” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.

#### 7) Lari masih bisa diulang apabila :

- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finis
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain

#### 8) Pengukuran waktu

e. Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas pada garis finis.



Gambar 1. Posisi Start Lari 40 meter

## Lampiran 5. (Lanjutan)

### f. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Pengambilan waktu
  - a) satu angka dibelakang koma (*stopwatch* manual)
  - b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

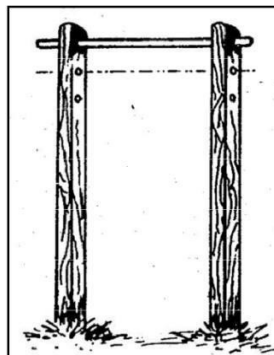
## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

### a. Tujuan

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

### b. Alat dan fasilitas

- 1) Stopwatch
- 2) Formulir tes dan alat tulis
- 3) Nomor dada
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang Tunggul



## Lampiran 5. (Lanjutan)

### c. Petugas Tes

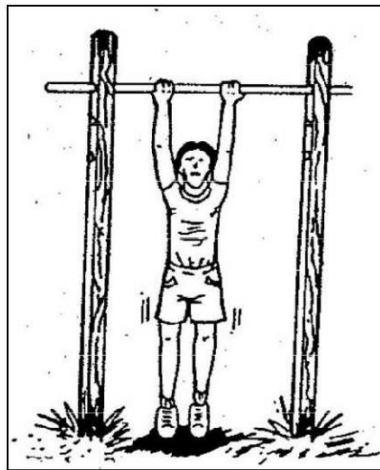
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

### d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

#### 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (*lihat gambar 3*)



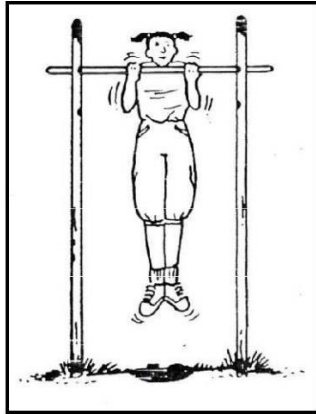
Gambar 3

#### 2. Gerakan

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

### Lampiran 5. (Lanjutan)

berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (*lihat gambar 4*).



Gambar 4

#### g. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik. Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol).

### 3. Baring Duduk 30 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan Fasilitas

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

Lampiran 5. (Lanjutan)

4) Alas/ tikar/ matras

c. Petugas Tes

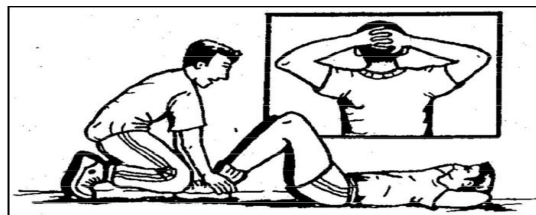
1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $+ 90^{\circ}$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. (*lihat gambar 5*)



Gambar 5

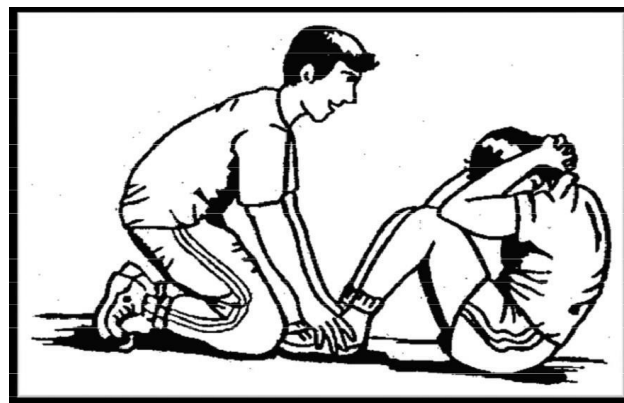
2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap ap duduk, (*lihat gambar 6*), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (*lihat gambar 7*)

Lampiran 5. (Lanjutan)



Gambar 6



Gambar 7

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik). Catatan
- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
  - Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
  - Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

## Lampiran.5. (Lanjutan)

### e. Pencatatan Hasil

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

## 4. Loncat Tegak

### a. Tujuan

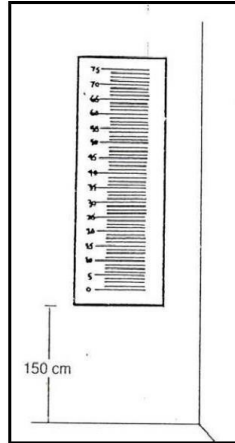
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

### b. Alat dan Fasilitas

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

## Lampiran 5. (Lanjutan)

#### 4) Nomor dada



#### c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

#### d. Pelaksanaan

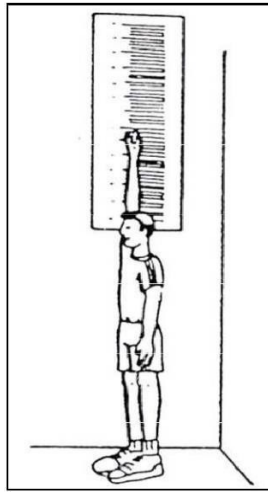
##### 1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada

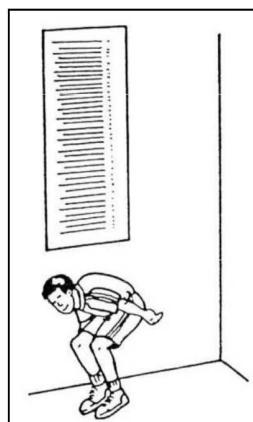
#### Lampiran 5. (Lanjutan)

papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.(lihat gambar9)



## 2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (*lihat gambar 10*).



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin

sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 11).

b) Ulangi loncatan ini. sampai 3 kali berturut-turut.



e. Pencatat hasil

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

2) Ketiga selisih raihan dicatat. `

## 5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

1) lintasan lari 600 meter

2) stopwatch



- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil
- 4) pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2)

Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (*lihat gambar 12*).
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bila mana ada pelari yang

mencuri start

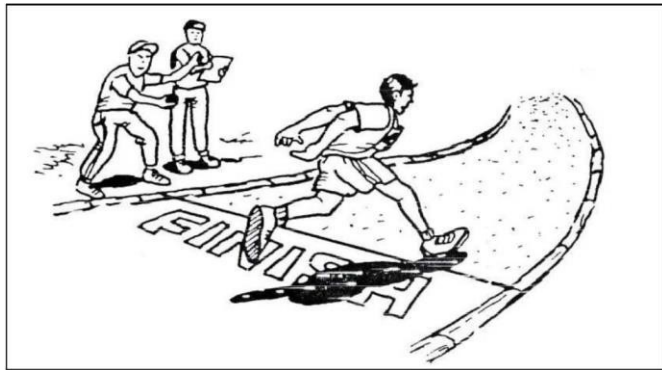
- (2) Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish.



e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (*lihat gambar 13*).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12".



#### **D. Petunjuk Menyelenggarakan Tes**

##### **1. Prinsip Dasar**

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- a. Senggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- a. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

##### **2. Mengatur Penyelenggaraan Tes**

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

- a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan tidak terlalu jauh.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta putra dan putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

Lampiran 5. (Lanjutan)

d. Peralatan/perlengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta tiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap

gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung angkat tubuh/siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

Lampiran 5. (Lanjutan)

**3. Contoh**

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya + 1.650 m. Dengan demikian jalur jalan itu dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat

tubuh/siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran).
- 2) Jumlah peserta didik pada jam pelajaran tersebut berjumlah 44 orang.
- 3) Setiap peserta didik untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit.
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes adalah 5 menit, melakukan pemanasan 5 menit, memberi penjelasan dan contoh 10 menit. Waktu tersisa adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11. berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali. Kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa peserta didik, misalnya 4 peserta didik, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

a. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta maka lapangan tes yang diperlukan disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 peserta didik. Dengan demikian penyiapan

lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Pos lari 40 meter : lintasan, 1 stopwatch, 1 bendera start
- 2) Pos gantung siku tekuk : palang gantung, 4 stopwatch
- 3) Pos baring duduk : bila ada alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila ada dilapangan rumput pun bisa,

Lampiran 5. (Lanjutan)

jadi, 1 stopwatch

- 4) Pos loncat tegak : papan beskala dan tempat memasang papan misalnya tembok tiang, pohon.
- 5) Pos lari 600 meter : tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, dan bendera.

a. Petugas

Jumlah petugas yang dibutuhkan minimal sejumlah alat yang digunakan.

- 1) Pos lari 40 meter : 4 lintasan, 1 starter/juru 1 keberangkatan
- 2) Pos gantung siku tekuk : 4 perhitungan gerak/pengamat waktu/ siku tekuk
- 3) Pos baring duduk : 4 perhitungan gerak baring duduk, 1 engamet waktu.
- 4) Pos loncat tegak : 4 pengukur tinggi raihan

5) Pos lari 600 m : 4 pengukur waktu, dan beberapa  
pengawas

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmaninya kreatif, trampil dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misal :

1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih peserta didiknya untuk menangani kegiatan tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi peserta didik, seperti menghitung gerak angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila peserta didik trampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengukur/pengamat waktu.

2) Masalah sarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas trampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya: pada lari 40 m dapat menggunakan 2 stopwatch splints-timer yang manual. Pada lari 600 m dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahukan waktu yang terbaca, petugas lainnya mencatatnya.

#### **4. Pengaturan pelaksanaan**



Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes ke-1 ke butir tes ke-2, dan pada butir tes ke-4. pesertanya menumpuk sehingga memungkinkan peserta tes mempunyai waktu istirahat. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari cepat menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas pada lari cepat memberangkatkan pelari lagi.
- b. Penumpukan pada butir ke-4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir sebaiknya setiap rombongan peserta tes siap ditempat, segera diberangkatkan untuk lari. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dan rombongan, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

Lampiran 5. (Lanjutan)

#### **PETUNJUK PENILAIAN**

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi/ kategori tingkat Kesegaran Jasmani).

### 1. Tabel Nilai

Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-51"	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

Lampiran 5. (Lanjutan)

Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12

Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-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

## 2. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)

2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

### 3. Cara Menilai

#### a. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat Kesegaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”.
- 2) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

#### b. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama,

#### Lampiran 5. (Lanjutan)

satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes Kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran jasmani anak tersebut.

Lampiran 6. Hasil TKJI Peserta Didik SD Negeri Brengosan1

Ho	Nama Siswa	L/P	Kelas	Jenis Tes										Jumlah	Keterangan
				Lari 40 m		Gantung Siku Tegak		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
				N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	Aqlia Yuki Humaira	P	IV	11,07	1	1,49	1	12	3	26	2	5,21	1	8	KS
2	Charly Van Persie	L	IV	7,78	2	24,09	3	22	4	38	4	3,44	2	15	S
3	Dakiyya Talita Sakhi	P	IV	12,31	1	1,57	1	13	3	20	1	5,29	1	7	KS
4	Gagat Rino Tejo Arma	L	IV	7,91	2	13,51	2	21	4	30	2	3,58	1	11	K
5	Galva Zahra Athaya	P	IV	11,12	1	3,51	2	15	4	23	2	4,50	1	11	K
6	Ghanim Damar Tohpati	L	IV	6,89	4	23,07	3	24	5	29	2	3,40	2	16	S
7	Muhammad Ilham Dwi Nur Ibrahim	L	IV	9,27	1	4,19	1	15	3	22	1	5,51	1	7	KS
8	Muhammad Hasbi Asidik	L	IV	7,51	3	5,17	2	19	4	32	3	4,07	1	13	K
9	Nabila Hasna Syakira	P	IV	8,57	1	4,37	2	11	3	28	3	4,11	2	12	K
10	Nalendra Radiya Prabowo	L	IV	9,17	1	4,57	1	21	4	46	5	5,44	1	12	K
11	Nasya Kalila Raysvaputri	P	IV	9,66	1	18,07	3	17	4	27	2	5,51	1	10	K
12	Nayaka Davine Runako	L	IV	9,17	1	11,17	2	20	4	30	2	5,37	1	10	K
13	Neysa Alfita	P	IV	12,01	1	3,51	2	16	4	20	1	5,53	1	9	KS
14	Radiya Naufal Dary P	L	IV	9,01	1	4,52	1	22	4	25	2	4,57	1	9	KS
15	Ravi Febriantana	L	IV	8,79	2	10,31	2	22	4	23	1	5,03	1	10	K
16	Rizka Askhana Zaqi	P	IV	10,19	1	4,23	2	15	4	20	1	5,58	1	9	KS
17	Zailka Putri Ana	P	IV	11,71	1	1,36	1	13	3	22	2	5,59	1	8	KS
18	Adelia Kartika Putri	P	V	8,57	2	14,03	3	21	5	42	5	4,19	2	17	S
19	Alan Kurnia Halim	L	V	7,41	3	13,41	2	20	4	31	3	4,06	1	13	K
20	Arvina Intan Berliana	P	V	9,29	2	6,57	2	18	4	40	4	4,57	1	13	K
21	Ayunda Nathania Qinanti	P	V	9,13	2	1,54	1	19	4	28	3	5,18	1	11	K
22	Desta Arya Saputra	L	V	8,81	2	13,53	2	25	5	39	4	3,37	2	15	S
23	Fahrul Nizam	L	V	8,17	2	12,57	2	27	5	37	4	3,43	2	15	S
24	Kiara Natasyah	P	V	10,11	1	1,38	1	19	4	29	3	5,37	1	10	K
25	Lukman Putra Sugiyanto	L	V	9,91	1	15,07	3	26	5	46	5	4,59	1	15	S
26	Mutia Chandra Kinara	P	V	10,23	1	1,49	1	19	4	29	3	5,46	1	10	K

Lampiran 6. (Lanjutan)

27	Naifsa Azalia	P	V	10,13	1	6,48	2	13	3	35	4	5,53	1	11	K
28	Silviana Rahmadhani	P	V	11,70	1	1,52	1	18	4	27	2	5,59	1	9	KS
29	Taufik Kurniawan	L	V	9,58	1	15,23	3	24	5	46	5	4,13	1	15	S
30	Teofilus Leonel Davit C	L	V	10,29	1	4,33	1	23	5	29	2	5,48	1	10	K
31	Tian Cahyo Prasetyo	L	V	9,42	1	4,07	1	23	5	45	4	4,21	1	12	K
32	Tri Hapsari Ayun Wangi	P	V	9,78	1	7,41	2	18	4	26	2	5,59	1	10	K
33	Vanny Della Aprilia	P	V	10,34	1	1,38	1	17	4	28	3	4,43	1	10	K
34	Yumna Azzahra	P	V	10,49	1	1,42	1	13	3	26	2	5,09	1	8	KS
35	Ananda Chelsea Wiramoko	P	VI	9,18	2	17,16	3	22	5	37	3	4,17	2	15	S
36	Aswin Widayanto	L	VI	6,97	4	25,07	3	28	5	67	5	3,22	2	19	B
37	Fauan Noval Dwi Saputra	L	VI	6,86	4	27,18	3	28	5	45	4	3,15	2	18	B
38	Khansa Fathina	P	VI	9,02	2	18,01	3	19	4	45	4	4,28	2	15	S
39	Rahmad Aryo Wicaksono	L	VI	7,25	3	19,29	3	25	5	66	5	3,55	1	17	S
40	Rara Jingga Rastira Celomitha	P	VI	10,17	1	13,12	3	18	4	33	3	4,48	1	11	K

## Lampiran 7. Dokumentasi

### A. Lari 40 Meter



### B. Baring Duduk







