

Lampiran

Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1026 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

24 Mei 2012

Yth. : Bupati Purworejo
cq. Kepala KPPT Kab. Purworejo
Purworejo, Jateng

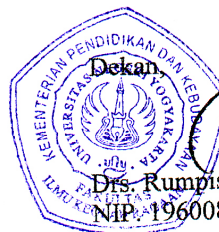
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sarju
NIM : 10604227388
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s/d Juni 2012
Tempat/Obyek : SD N 1 Kaligintung, SD N Megulungkidul / siswa
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Daerah Dataran Rendah dengan SD N Daerah Dataran Tinggi Pituruh, Purworejo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Kaligintung
2. Kepala Sekolah SD N Megulungkidul
3. Koordinator Prodi PGSD
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.



Lampiran 2. Ijin penelitian dari KPPT Kabupaten Purworejo

PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO

KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU (KPPT)

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Telp/Fax. (0275) 325202 Purworejo 54111

IZIN RISET / SURVEY / PKL

NOMOR : 072/218/2012

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11).
- II. Menunjuk : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan FIK UNY No. 1026/UN.34.16/PP/2012 Tanggal 24 Mei 2012
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

- | | |
|---------------------------------|--|
| ❖ Nama | : Sarju |
| ❖ Pekerjaan | : PNS |
| ❖ NIM/NIP/KTP/ dll. | : 196306101988061001 |
| ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi | : Universitas Negeri Yogyakarta |
| ❖ Jurusan | : Penjas (PKS) |
| ❖ Program Studi | : S1 |
| ❖ Alamat | : Desa Kembangkuning Rt.001/001 Pituruh Purworejo |
| ❖ No. Telp. | : 085228923660 |
| ❖ Penanggung Jawab | : Subagiyo, M.Pd |
| ❖ Maksud / Tujuan | : Penelitian |
| ❖ Judul | : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Daerah Datar Dengan SD Negeri Daerah Tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo |
| ❖ Lokasi | : SDN I Kaligintung dan SDN Megulung Kidul |
| ❖ Lama Penelitian | : 1 Minggu |
| ❖ Jumlah Peserta | : - |

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
 - Kepala Kantor Kesbangpolinmas Kabupaten Purworejo
 - Kepala Pemerintahan setempat (Camat, Kades / Lurah)
- Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 28 Mei 2012 sampai dengan tanggal 06 Juni 2012.

Tembusan , dikirim kepada Yth :

- Ka. Bappeda Kab. Purworejo;
- Ka. Kantor Kesbangpolinmas Kab. Purworejo;
- Ka. Dinas P & K Kab. Purworejo;
- Camat Pituruh;
- Ka. SDN I Kaligintung;
- Ka. SDN Megulung Kidul;
- Dekan FIK UNY

Dikeluarkan : Purworejo

Pada Tanggal : 28 Mei 2012

a.n. BUPATI PURWOREJO

**KEPALA KANTOR
PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
KABUPATEN PURWOREJO**

TJATUR PRIYO UTOMO, S.Sos

Pembina

NIP. 19640724 198611 1 001



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1455 / MET / UP - 128 / IV / 2012

Number

No. Order : 002933

Diterima tgl : 17 April 2012

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

: Tricle Brand

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Sarju

: Ds Kembang Kuning Pituruh Purworejo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 17 April 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012

: 17 April 2012





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1461 / MET / SW - 39 / IV / 2012

Number

No. Order : 002933

Diterima tgl : 17 April 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 15 menit

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Diamond

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Sarju

: Ds Kembang Kuning Pituruh Purworejo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode :

Method

Standar :

Standard

Telusuran :

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

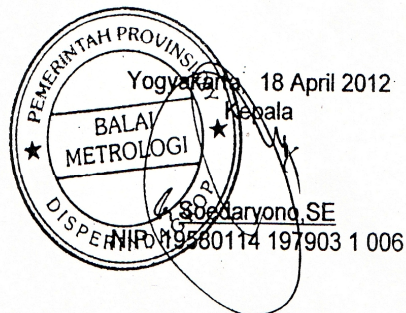
Result

: 17 April 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya



Lampiran 4. Surat Keterangan penelitian dari SDN 1 Kaligintung



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT P DAN K KECAMATAN PITURUH
SD NEGERI I KALIGINTUNG**

Nomor: 420/036/2012

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian Untuk Sekripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1 Kaligintung Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, berdasarkan surat No: 1026/UN.34.16/PP/2012 tentang permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kami memberi ijin untuk mengadakan penelitian kepada:

Nama : Sarju

Nim : 10604227388

Program studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

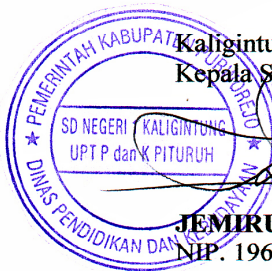
Judul skripsi : "Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo".

Waktu : Bulan Mei s/d Juli 2012

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kaligintung, 21 Juni 2012
Kepala Sekolah

JEMIRUN, S.Pd
NIP. 19620412 198405 1 001



Lampiran 5. Surat Keterangan penelitian dari SDN 2 Kaligintung



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT P DAN K KECAMATAN PITURUH
SD NEGERI 2 KALIGINTUNG

Nomor :

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian Untuk Sekripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 2 Kaligintung Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, berdasarkan surat No: 1026/UN.34.16/PP/2012 tentang permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kami memberi ijin untuk mengadakan penelitian kepada:

Nama : Sarju

Nim : 10604227388

Program studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Judul skripsi : "Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo".

Waktu : Bulan Mei s/d Juli 2012

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kaligintung, 21 Juni 2012

Kepala Sekolah



SUPRIHATIN, S.Pd

NIP. 19640727 198405 2 007

Lampiran 6. Surat Keterangan penelitian dari SDN Megulungkidul



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT P DAN K KECAMATAN PITURUH
SD NEGERI MEGULUNGKIDUL

Nomor :

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian Untuk Sekripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri Megulungkidul Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, berdasarkan surat No: 1026/UN.34.16/PP/2012 tentang permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kami memberi ijin untuk mengadakan penelitian kepada:

Nama : Sarju

Nim : 10604227388

Program studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Judul skripsi : "Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo".

Waktu : Bulan Mei s/d Juli 2012

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Megulungkidul, 21 Juni 2012
Kepala Sekolah



UDINI NUR HASANAH, S.Pd.I
NIP. 19590112 198304 2 001

Lampiran 7. Surat Keterangan penelitian dari SDN Sutogaten



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT P DAN K KECAMATAN PITURUH
SD NEGERI SUTOGATEN**

Nomor :

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian Untuk Sekripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1 Sutogaten Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, berdasarkan surat No: 1026/UN.34.16/PP/2012 tentang permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kami memberi ijin untuk mengadakan penelitian kepada:

Nama : Sarju

Nim : 10604227388

Program studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Judul skripsi : "Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo".

Waktu : Bulan Mei s/d Juli 2012

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sutogaten, 21 Juni 2012
Kepala Sekolah

SARENEM, S.Pd
NIP. 19570805 197701 2 006

Lampiran 8. Surat Keterangan penelitian dari SDN Brengkol



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT P DAN K KECAMATAN PITURUH
SD NEGERI BRENGKOL

Nomor :

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian Untuk Sekripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri Brengkol Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, berdasarkan surat No: 1026/UN.34.16/PP/2012 tentang permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kami memberi ijin untuk mengadakan penelitian kepada:

Nama : Sarju

Nim : 10604227388

Program studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Judul skripsi : "Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo".

Waktu : Bulan Mei s/d Juli 2012

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Brengkol, 21 Juni 2012
Kepala Sekolah

SUTARTO, S.Pd
NIP. 19621124 198405 1 002

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran jasmani

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran jasmani usia 10-12 Tahun

A. Petunjuk umum

1. Peserta

- a. Test ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu siswa harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan gerakan
- c. Harap memberikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan udah dilihat leh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan gerakan pada satu butir tes atau lebih peserta diberi nilai nol (nol)
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan

B. Petunjuk pelaksanaan tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang bendera

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

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

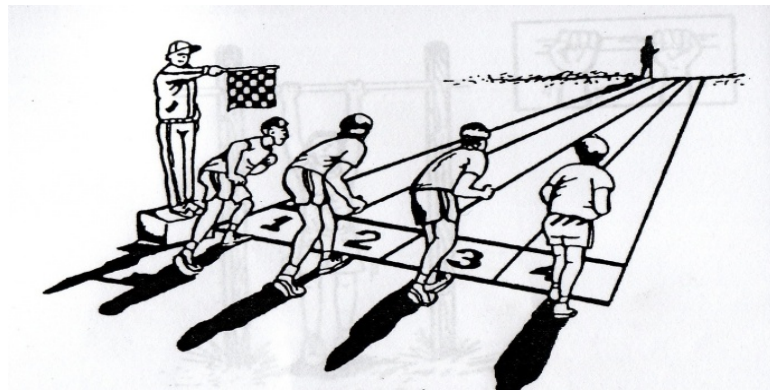
- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter

3) Lari masih bisa diulang apabila :

- a. Pelari mencuri start;
- b. Pelari tidak melewati garis finish
- c. Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



lihat gambar 1

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

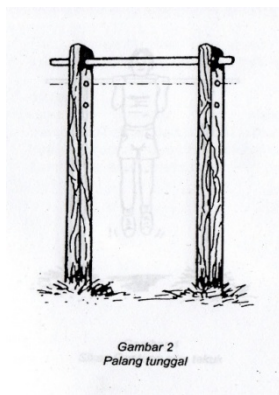
2. Tes gantung siku tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2)
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



c. Petugas tes

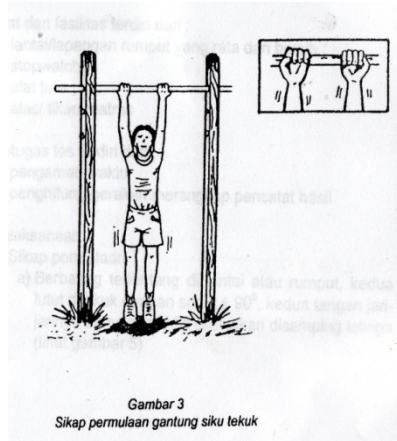
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap Permulaan

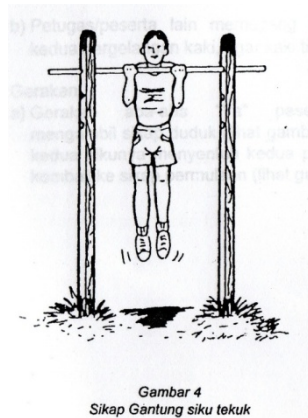
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menhadap ke belakang (lihat gambar 3)



2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tesebut diatas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan diatas dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis 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 terdiri dari :

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

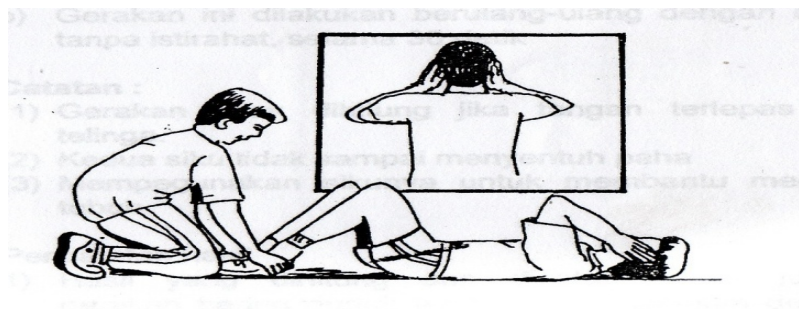
c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang dilantai/rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga (lihat gambar 5)



Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

2) Gerakan

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



- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- (1) Getakan tidak dihitung jika tangan terlepas dari telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatat 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 test baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

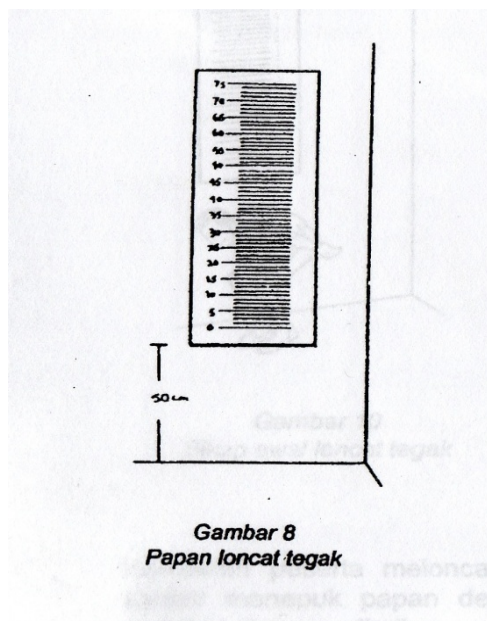
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
- 2) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus papan tulis
- 5) Alat tulis



c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

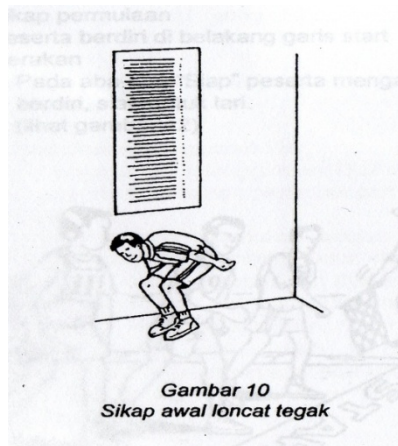
1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan sekala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9)



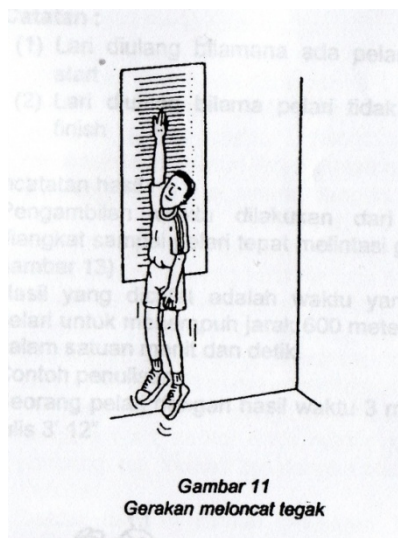
2) Gerakan

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



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas, (lihat gambar 11)

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



e. Pencatatan hasil

- 1) Raihan tegak dicatat
- 2) Ketiga raihan lompatan dicatat
- 3) Raihan lompatan dikurangi raihan tegak dicatat
- 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari :

- 1) Juri keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

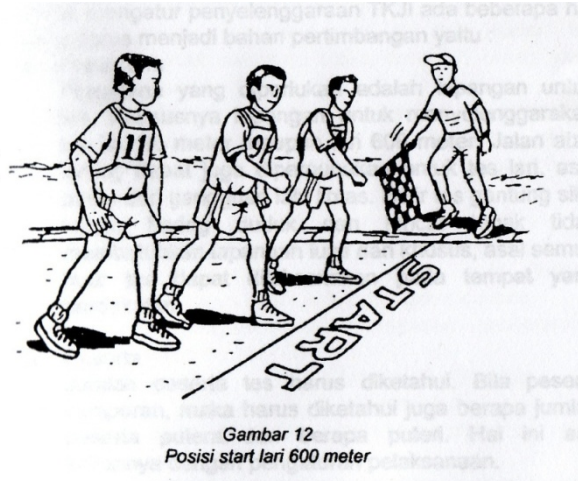
- 1) Sikap permulaan

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:

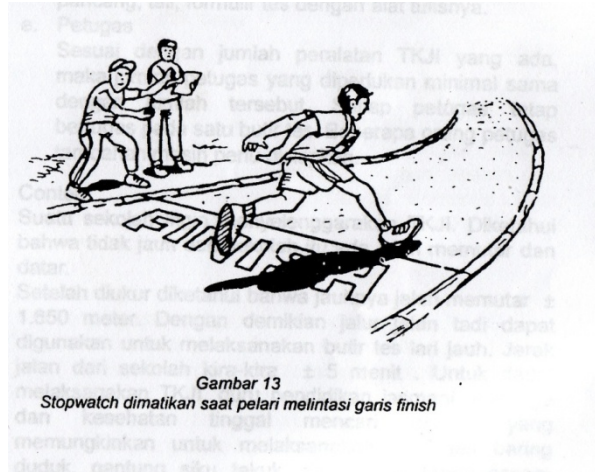
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi 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 di tulis 3’12”



C. Petunjuk penyelenggaraan tes

1. Prinsipdasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini

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

2. Mengatur penyelenggaraan

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 600

meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

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

d. Peralatan/ Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap 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 tes juga 5 buah.

Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung 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 TKJI yang ada, maka jumlah petugas diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar.

Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar ± 1650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat digunakan untuk melaksanakan butir tes lari jarak jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira ± 5 menit. Intik dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)
- 2) Jumlah siswa pada pelajaran tersebut adalah 40 orang

- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes + 5 menit untuk member penjelasan dan contoh + 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat di tes hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat di tes sebanyak 20 orang

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- | | |
|------------------|---|
| 1) Lari 40 meter | - 4 lintasan, 4 stopwath |
| | - 1 bendera start |
| 2) Gantung siku | - 4 palang gantung |
| | - 4 stopwath |
| 3) Baring duduk | - Alas / tikar / matras, agar pakaian peserta tidak kotor. Bila tak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwath |
| 4) Loncat tegak | - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon |

- 5) Lari 600 meter - Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- 1) Pos lari 40 meter - 4 pengukur waktu, 1 starter (petugas pemberangkatan)
- 2) Pos gantung siku tekuk - 4 penghitung gerakan / pengamat waktu
- 3) Pos baring duduk - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat tegak - 4 pengukur tinggi raihan
- 5) Pos lari 600 meter - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang pengawas lintasan

Melihat rincian diatas, kendala utam untuk menyelenggarakan

TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas.

Namun, apabila guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatannya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa. Seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan lompatan, atau menjadi petugas pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

2) Masalah prasarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi.

Misalnya : pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwach split-timer yang manual. Pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwach saja. Pemegang stopwatch bertugas memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain 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 butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan pada lari 40 meter menahan peserta untuk tidak diberangkatkan sebelum pelaksanaan butir kedua selesai. Setelah butir kedua selesai barulah petugas pemberangkatan pelari gelombang berikutnya.

- b. Penumpukan pada butir keempat dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir terakhir setiap yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari peserta per peserta, yaitu menetapkan interval waktu start.

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kebugaranjasmani). Tabel nilai seperti tertera pada tabel 1 dan 2.

A. Tabel Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.3"	51"ke ats	23ke ats	46 ke ats	S.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18 - 22	38 - 45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12 - 17	31 - 37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4 - 11	24 - 30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.7"	40"-ke ats	20 ke ats	42 ke ats	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14 - 19	32 - 41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 - 13	28 - 33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2 - 6	21 - 27	3'29"-4'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1	0 - 1	20 dst	4'23" dst	1

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

C. Cara Menilai

1. 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 :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

2. Nilai tes

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

1. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas, pada kolom 3 masih merupakan hasil kasar.

Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai (Tabel 1).

2. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (Tabel 3).

Lampiran 10. Formulir TKJI

Formulir TKJI

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket.
1	Lari 40 meter	... detik	...	
2	Gantung siku tekuk	... detik	
3	Baring duduk 30 detik kali	
4	Loncat Tegak Tinggi raihan : cm Loncat I : cm Loncat II : cm Loncat III : cm	... cm		
5	Lari 600 meter	... mnt ... dtk		
6	Jumlah nilai	-		
7	Klasifikasi/ Kategori			

1. Deskriptif Statistik

Frequencies

--	--

Frequencies

--	--

2. Kategori Frekuensi

Frequency Table

3. Normalitas

NPar Tests

Terlihat bahwa nilai signifikansi tiap-tiap variabel masing-masing sebesar 0,148 dan 0,077 yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebaran variabel penelitian ini adalah normal.

4. Homogenitas

Terlihat bahwa nilai signifikansi masing-masing kelompok data penelitian sebesar 0,871 yang lebih besar dari $\alpha = 5\%$. Dengan demikian disimpulkan bahwa kelompok data penelitian adalah homogen.

5. Uji t

T-Test

Untuk hasil uji t terlihat bahwa nilai t hitung = - 2,177 < - t tabel $_{(5\%, 172)} = - 1,974$ atau nilai sig. = 0,031 < $\alpha = 5\%$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri yang terletak di daerah dataran tinggi dengan Sekolah Dasar Negeri yang terletak di daerah dataran rendah Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo Tahun Ajaran 2011/2012.

**Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN di Daerah
Dataran Rendah Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo**

No.	Dataran Rendah		No.	Dataran Rendah		No.	Dataran Rendah	
	Nilai TKJI	Kategori		Nilai TKJI	Kategori		Nilai TKJI	Kategori
1	19	Baik	36	14	Sedang	71	16	Sedang
2	15	Sedang	37	18	Baik	72	16	Sedang
3	18	Baik	38	15	Sedang	73	17	Sedang
4	19	Baik	39	16	Sedang	74	17	Sedang
5	19	Baik	40	14	Sedang	75	18	Baik
6	17	Sedang	41	17	Sedang	76	18	Baik
7	20	Baik	42	15	Sedang	77	17	Sedang
8	19	Baik	43	13	Kurang	78	13	Kurang
9	19	Baik	44	14	Sedang	79	17	Sedang
10	18	Baik	45	13	Kurang	80	16	Sedang
11	14	Sedang	46	15	Sedang	81	14	Sedang
12	18	Baik	47	13	Kurang	82	11	Kurang
13	19	Baik	48	15	Sedang	83	14	Sedang
14	18	Baik	49	13	Kurang	84	15	Sedang
15	17	Sedang	50	13	Kurang	85	18	Baik
16	17	Sedang	51	16	Sedang	86	18	Baik
17	16	Sedang	52	14	Sedang	87	16	Sedang
18	20	Baik	53	15	Sedang	88	18	Baik
19	20	Baik	54	16	Sedang	89	21	Baik
20	19	Baik	55	16	Sedang	90	17	Sedang
21	19	Baik	56	10	Kurang	91	16	Sedang
22	18	Baik	57	13	Kurang	92	11	Kurang
23	20	Baik	58	12	Kurang	93	16	Sedang
24	18	Baik	59	17	Sedang	94	16	Sedang
25	19	Baik	60	15	Sedang	95	16	Sedang
26	19	Baik	61	18	Baik	96	17	Sedang
27	17	Sedang	62	16	Sedang	97	10	Kurang
28	19	Baik	63	20	Baik	98	18	Baik
29	21	Baik	64	16	Sedang	99	14	Sedang
30	19	Baik	65	18	Baik	100	15	Sedang
31	17	Sedang	66	18	Baik	101	13	Kurang
32	16	Sedang	67	19	Baik	102	14	Sedang
33	19	Baik	68	16	Sedang	103	16	Sedang
34	9	Kurang Sekali	69	17	Sedang	104	15	Sedang
35	14	Sedang	70	16	Sedang			

Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN di Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo

No.	Dataran Tinggi		No.	Dataran Tinggi	
	Nilai TKJI	Kategori		Nilai TKJI	Kategori
1	15	Sedang	36	17	Sedang
2	13	Kurang	37	15	Sedang
3	12	Kurang	38	16	Sedang
4	17	Sedang	39	17	Sedang
5	13	Kurang	40	17	Sedang
6	12	Kurang	41	14	Sedang
7	17	Sedang	42	14	Sedang
8	15	Sedang	43	15	Sedang
9	13	Kurang	44	14	Sedang
10	12	Kurang	45	18	Baik
11	13	Kurang	46	17	Sedang
12	15	Sedang	47	19	Baik
13	15	Sedang	48	11	Kurang
14	16	Sedang	49	16	Sedang
15	17	Sedang	50	10	Kurang
16	10	Kurang	51	20	Baik
17	15	Sedang	52	17	Sedang
18	15	Sedang	53	19	Baik
19	15	Sedang	54	18	Baik
20	17	Sedang	55	20	Baik
21	13	Kurang	56	17	Sedang
22	14	Sedang	57	18	Baik
23	13	Kurang	58	17	Sedang
24	15	Sedang	59	20	Baik
25	13	Kurang	60	18	Baik
26	19	Baik	61	18	Baik
27	19	Baik	62	17	Sedang
28	19	Baik	63	16	Sedang
29	16	Sedang	64	17	Sedang
30	15	Sedang	65	18	Baik
31	12	Kurang	66	15	Sedang
32	13	Kurang	67	17	Sedang
33	14	Sedang	68	15	Sedang
34	14	Sedang	69	13	Kurang
35	14	Sedang	70	13	Kurang

Lampiran 13. Data Siswa Kelas IV dan V SDN dataran rendah (datar)

Data Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Dataran Rendah (Datar)

NO	TTL	NAMA	L/P	UMUR
1	15-9-2000	Tirmidzi	L	11 tahun 9 bulan
2	20-3-2001	Djasa M.	L	11 tahun 3 bulan
3	14-8-2001	Dafid Periyana	L	10 tahun 10 bulan
4	14-9-2001	Muhamad R.	L	10 tahun 9 bulan
5	17-11-2001	Gale S.	L	10 tahun 7 bulan
6	01-10-2001	Dwiki Firmansyah	L	10 tahun 8 bulan
7	14-1-2001	Priyantoko	L	11 tahun 5 bulan
8	11-02-2001	Dimas Aditya S.	L	10 tahun 10 bulan
9	25-06-2001	Nur Fauzi	L	11 tahun 4 bulan
10	01-5-2001	Erfita Akbar F.	L	11 tahun 1 bulan
11	28-9-2000	Irhas	L	11 tahun 9 bulan
12	19-10-2000	Riyan Handika	L	11 tahun 8 bulan
13	21-11-2000	Muhamad Asrof I.	L	11 tahun 7 bulan
14	21-10-2000	Taufikul H.	L	11 tahun 8 bulan
15	19-1-2001	Hekmawan A.	L	10 tahun 8 bulan
16	14-6-2001	Makmun Zaini	L	11 tahun 0 bulan
17	14-3-2001	Budi Pangestu	L	11 tahun 3 bulan
18	17-2-2002	Galih P.	L	10 tahun 4 bulan
19	30-7-2000	Rendi Dwi H.	L	11 tahun 11 bulan
20	28-9-2001	Riyantika Sifa T.	P	10 tahun 9 bulan
21	30-8-2000	Latiffatunisa N.	P	11 tahun 10 bulan
22	09-08-2001	Intan Sabila	P	10 tahun 10 bulan
23	23-8-2001	Nur wijastuti	P	10 tahun 10 bulan
24	07-09-2001	Kirana Wahyuningtias	P	10 tahun 9 bulan
25	08-11-2001	Cikita Awieka H.	P	10 tahun 7 bulan
26	13-6-2001	Usi Sulastri	P	11 tahun 0 bulan
27	09-04-2001	Sani Nabila	P	11 tahun 2 bulan
28	09-05-2001	Srianita	P	11 tahun 1 bulan
29	22-1-2001	Dani Ramadhan	P	11 tahun 5 bulan
30	04-12-2001	Tiana Latifa	P	10 tahun 6 bulan
31	23-5-2001	Suei dwiarti	P	11 tahun 1 bulan
32	09-06-2001	Putri Dia A.	P	11 tahun 0 bulan
33	13-1-2001	Eini A.	P	11 tahun 5 bulan
34	29-8-2000	Dwi Nur'hayati	P	11 tahun 10 bulan
35	28-5-2001	Shafa Salsabila	P	11 tahun 1 bulan
36	10-06-2000	Indah Choirun A.	P	12 tahun 0 bulan
37	03-10-2000	Khofifah Rosidah	P	11 tahun 8 bulan
38	22-3-2001	Murni Ratna S.	P	11 tahun 3 bulan
39	23-7-2000	Ubidah A.	P	11 tahun 11 bulan

Lampiran 13. Data Siswa Kelas IV dan V SDN dataran rendah (datar)

40	17-9-2000	Muh. Hasan	L	11 tahun 9 bulan
41	22-7-2000	Tri Wahyu W.	L	11 tahun 11 bulan
42	10-7-2000	Bayu Permadi	L	11 tahun 11 bulan
43	27-7-2000	Riski Nugroho	L	11 tahun 11 bulan
44	27-1-2001	Bagus Printoko	L	11 tahun 5 bulan
45	11-8-2000	Andi Saputro	L	11 tahun 10 bulan
46	07-10-2000	Adi Pujo W.	L	11 tahun 8 bulan
47	06-01-2001	Ali Wafa J.	L	11 tahun 5 bulan
48	02-12-2000	Muhamad Askuri	L	11 tahun 6 bulan
49	18-8-2000	Muhamad Akbar	L	11 tahun 10 bulan
50	25-9-2000	Jaka Sembara	L	11 tahun 9 bulan
51	26-6-2000	Agus Purnomo	L	12 tahun 0 bulan
52	22-1-2001	Muhamad Naufal	L	10 tahun 10 bulan
53	09-8-2000	Rahmat Prasetya	L	11 tahun 1 bulan
54	11-6-2000	Muhamad Fikri	L	12 tahun 0 bulan
55	31-12-2000	Rifandi Fajar	L	11 tahun 6 bulan
56	09-2-2001	Anggun R.	P	11 tahun 4bulan
57	22-7-2000	Sudarwati N.	P	11 tahun 11 bulan
58	20-6-2000	Fenda Bunga P.	P	12 tahun 0 bulan
59	22-9-2000	Dewi Widyati	P	11 tahun 3 bulan
60	21-2-2000	Lia Puspita S.	P	11 tahun 4 bulan
61	12-11-2000	Yunita Dewi F.	P	11 tahun 5 bulan
62	18-6-2000	Zahratul Ummah	P	12 tahun 0 bulan
63	01-01-2001	Maheni Indah P.	P	11 tahun 5 bulan
64	13-4-2001	Dias Nur A.	P	11 tahun 2 bulan
65	07-02-2001	Umi Faidah	P	11 tahun 4 bulan
66	26-6-2001	Mentari Veby L.	P	11 tahun 0 bulan
67	05-12-2000	Rizki Ajeng Lestari	P	11 tahun 6 bulan
68	14-5-2000	Reviolita Cahyo A.	P	11 tahun 1 bulan
69	26-1-2001	Muh. Hasan	L	11 tahun 5 bulan
70	10-10-2000	Amad Rohman	L	11 tahun 4 bulan
75	17-12-2001	Nurhidayatulloh	L	10 tahun 6 bulan
76	27-5-2002	Mulyanto	L	10 tahun 1 bulan
77	24-11-2001	Riyan Purnomo	L	10 tahun 7 bulan
78	13-11-2001	Muhammad A.	L	10 tahun 7 bulan
79	04-12-2001	Muh. Nasori	L	10 tahun 6 bulan
80	20-11-2001	Dedy Saputro	L	10 tahun 7 bulan
81	02-04-2002	Rokhiman	L	10 tahun 2 bulan
82	03-01-2002	Nurchamid	L	10 tahun 3 bulan
83	13-7-2001	Muh. Ali	L	10 tahun 11 bulan
84	30-3-2002	Muh. Budi	L	10 tahun 3 bulan
85	05-07-2001	Muh. Ikhsan	L	10 tahun11bulan
86	13-7-2001	Pairin	L	10 tahun 11 bulan
87	08-02-2002	Agus Setyawan	L	10 tahun 4 bulan

Lampiran 13. Data Siswa Kelas IV dan V SDN dataran rendah (datar)

89	16-9-2001	Soehibun	L	10 tahun 9 bulan
90	17-12-2001	Catur Maulana S.	L	10 tahun 6 bulan
91	27-5-2002	Syaeful Anwar	L	10 tahun 1 bulan
92	24-11-2002	Muntamah	P	10 tahun 7 bulan
93	13-11-2002	Siti Kholimah	P	10 tahun 7 bulan
94	04-12-2002	Nur Khoimah	P	10 tahun 6 bulan
95	20-11-2001	Dewi astuti	P	10 tahun 7 bulan
96	02-04-2002	Ngalimatul K.	P	10 tahun 2 bulan
97	03-01-2002	Sri Purwanti	P	10 tahun 5 bulan
98	13-7-2001	Syafingatul Ummah	P	10 tahun 11 bulan
99	30-3-2002	Nafingatul R.	P	10 tahun 3 bulan
100	05-07-2001	Lisa Eka A.	P	10 tahun 11 bulan
101	13-7-2001	Desti Hana P.	P	10 tahun 11 bulan
102	08-02-2002	Idha Wahyuni	P	10 tahun 4 bulan
103	16-9-2002	Tri Novita	P	10 tahun 9 bulan
104	26-6-2001	Vera Sulis S.	P	11 tahun 0 bulan

Lampiran 13. Data Siswa Kelas IV dan V SDN dataran tinggi (perbukitan)

Data Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Dataran Tinggi (Perbukitan)

NO	TTL	NAMA	L/P	UMUR
1	16-2-2000	Prayogi Setia	L	12 tahun 4 bulan
2	21-3-2001	Waris	L	11 tahun 3 bulan
3	10-4-2001	Muh.Sidik M.	L	11 tahun 2 bulan
4	4-9-2001	Muh. Alfian F.	L	10 tahun 9 bulan
5	4-8-2001	Andriyanto	L	10 tahun 8 bulan
6	23-6-2002	Nurohman	L	10 tahun 0 bulan
7	19-9-2001	Sahid Ngabduloh	L	10 tahun 9 bulan
8	13-1-2002	Rohman Latif G.	L	10 tahun 5 bulan
9	1-10-2001	Sidik Cahyono	L	10 tahun 11 bulan
10	21-5-2002	Alam Septiana	L	10 tahun 1 bulan
11	7-6-2002	Erfan Ade P.	L	10 tahun 0 bulan
12	27-11-2001	Damar Wahyu A.	L	10 tahun 7 bulan
13	16-12-2001	Santo Rohiman	L	10 tahun 6 bulan
14	12-5-2002	Darmawan	L	10 tahun 1 bulan
15	20-9-2001	Ugi Setiawan	L	10 tahun 9 bulan
16	10-8-2001	Irfan	L	10 tahun 10 bulan
17	8-3-2002	Arifin Oktafianto	L	10 tahun 3 bulan
18	13-3-2002	Heru Arwanda	L	10 tahun 3 bulan
19	24-8-2001	Alif Tri P.	L	10 tahun 10 bulan
20	28-8-2001	Laufin Yogi E.	P	10 tahun 10 bulan
21	20-2-2002	Analisa Dewi	P	10 tahun 4 bulan
22	12-5-2002	Marheti	P	10 tahun 1 bulan
23	18-11-2001	Septiana	P	10 tahun 7 bulan
24	24-11-2001	Siti Anisa setia P.	P	10 tahun 7 bulan
25	23-8-2001	Sulistiy P.	P	10 tahun 10 bulan
26	2-4-2002	Nur Khasanah	P	10 tahun 2 bulan
27	29-2-2002	Siti Mutmainah	P	10 tahun 4 bulan
28	1-2-2002	Muntofingah	P	10 tahun 4 bulan
29	14-9-2001	Lina Wati	P	10 tahun 9 bulan
30	10-7-2001	Monalisa Sheila A.	P	10 tahun 11 bulan
31	23-3-2002	Melly Ulandari	P	10 tahun 3 bulan
32	1-3-2002	Ririn Aryanti	P	10 tahun 3 bulan
33	17-4-2002	Rindi Ani	P	10 tahun 2 bulan
34	6-11-2001	Nurul Khoyimah	P	10 tahun 7 bulan
35	05-01-2001	Novigiyanti	P	11 tahun 5 bulan
36	28-11-2001	Sartinah	P	10 tahun 7 bulan
37	17-9-2001	Ani Khusnul K.	P	10 tahun 9 bulan
38	04-01-2001	Jumiati	P	11 tahun 15 bulan
39	15-1-2000	Muhammad Rosyid	L	12 tahun 5 bulan
40	11-08-2000	Muhtar Syafa'at	L	11 tahun 3 bulan
41	06-08-2002	Muh. Agil Ihvan	L	10 tahun 10 bulan
42	12-01-2002	Gunawan	L	10 tahun 5 bulan

Lampiran 13. Data Siswa Kelas IV dan V SDN dataran tinggi (perbukitan)

43	16-5-2001	Epto saputro	L	10 tahun 1 bulan
44	24-4-2001	Agus setyawan	L	10 tahun 2 bulan
45	28-8-2002	Dwi Septan Sahid	L	10 tahun 10 bulan
46	23-7-2000	Alfin Refa'i	L	11 tahun 11 bulan
47	10-09-2000	Fajri S.	L	11 tahun 9 bulan
48	21-4-2002	Heriyanto	L	10 tahun 2 bulan
49	07-02-2001	Andi Saputro	L	11 tahun 4 bulan
50	16-3-2001	Yoga Handoyo	L	11 tahun 3 bulan
51	11-4-2002	Jefrian Eko M.	L	10 tahun 2 bulan
52	19-4-2002	Riski Nur R.	L	10 tahun 2 bulan
53	18-4-2001	Anton Triono	L	10 tahun 2 bulan
54	18-2-2002	Supriyono	L	10 tahun 4 bulan
55	14-3-2002	Diki Setyawan	L	10 tahun 3 bulan
56	25-5-2001	Supomo	L	11 tahun 1 bulan
57	22-1-2002	Ade Andriyanto	L	10 tahun 5 bulan
58	01-12-2002	Kusmiyatun	P	10 tahun 6 bulan
59	04-11-2002	Khusnul Khotimah	P	10 tahun 7 bulan
60	05-02-2002	Linda Silvia	P	10 tahun 4 bulan
61	08-06-2002	Istiqomah	P	10 tahun 0 bulan
62	05-04-2002	Deviana Angeli T.	P	10 tahun 2 bulan
63	09-05-2001	Titi Purniasih	P	10 tahun 1 bulan
64	29-1-2002	Melly Alvionita	P	10 tahun 5 bulan
65	27-12-2001	Susi Triyana	P	10 tahun 6 bulan
66	09-07-2001	Surtini B.	P	10 tahun 11 bulan
67	06-07-2001	Surtini A.	P	10 tahun 11 bulan
68	22-8-2001	Rena Febriyanti	P	10 tahun 10 bulan
69	12-12-2001	Waristina amilia	P	11 tahun 6 bulan
70	05-05-2002	Putri Athaya S.	P	10 tahun 1 bulan
71	29-6-2002	Intan P.	P	10 tahun 0 bulan
72	20-5-2002	Sinta A.	P	10 tahun 1 bulan
73	20-3-2002	Anti Rahayu	P	10 tahun 3 bulan
74	20-5-2001	Anto Prabowo	P	11 tahun 1 bulan



Sakit



Lebih dari 12 tahun



Gambar 1. Start lari 40 meter anak putra



Gambar 2. Start lari 40 meter anak putri



Gambar 3. Gantung siku tekuk anak putra



Gambar 4. Gantung siku tekuk anak putri



Gambar 5. Baring duduk anak putra



Gambar 6. Baring duduk anak putri



Gambar 7. Loncat tegak anak putra



Gambar 8. Loncat tegak anak putri



Gambar 9. Lari 600 meter anak putra



Gambar 10. Lari 600 meter anak putri



Gambar 11. Lari 40 meter anak putri



Gambar 12. Lari 40 meter anak putra



Gambar 13. Gantung siku tekuk anak putri



Gambar 14. Baring duduk anak putra



Gambar 15. Loncat tegak anak putra



Gambar 15. Lari 600 meter anak putra