



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

Nomor : *17* /H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

14 Mei 2012

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

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 : Ervin Nurhidayati
NIM : 10604227078
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

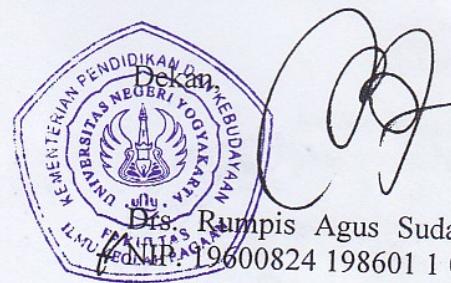
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s/d Mei 2012
Tempat/Obyek : SD Banyu Mudal dan SD Sapuran / Siswa
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Daerah Dataran Tinggi dan Daerah Dataran Rendah Kec. Sapuran, Wonosobo Tahun 2012.

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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Banyu Mudal
2. Kepala Sekolah SD SD Sapuran
3. Koordinator Prodi PGSD
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.



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



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 23 Mei 2012

Nomor : 070/5043/V/05/2012

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. BakesbangPol dan Linmas
di -
Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Menunjuk Surat :

Dari : DEKAN FIK UNY
Nomor : 976/UN34.16/PP/2012
Tanggal : 15 Mei 2012
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : ERVIN NURHIDAYATI
NIM / NIP : 10604227078
Alamat : KARANGMALANG YK
Judul : PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN DATARAN RENDAH KEC. SAPURAN, WONOSOBO TAHUN 2012
Lokasi : KAB WONOSOBO Kota/Kab. WONOSOBO Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 23 Mei 2012 s/d 24 Agustus 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Ir. Joko Wuryantoro, M.Si

NIP. 19580108 198603 1 011

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. DEKAN FIK UNY
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

JI. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET.

Nomor : 070 / 1329 / 2012

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 5043 / V / 05 / 2012. Tanggal 23 Mei 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Wonosobo.
- IV. Yang dilaksanakan oleh
1. Nama : ERVIN NURHIDAYATI.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Karangmalang Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Ermawan Susanto, M.Pd.
 6. Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Di Daerah Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Kecamatan Sapuran Wonosobo.
 7. Lokasi : Kabupaten Wonosobo.

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat me-nimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Juni s.d September 2012.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 24 Mei 2012

**an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH**





PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
KANTOR KESBANG POL DAN LINMAS

Jalan Pemuda Nomor 6 Telepon (0286) 321483
WONOSOBO

56311

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070/ 122 /V/2012.

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No. 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor : 0707/265/2004, tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat Gubernur Jawa Tengah Nomor : 070/1329/2012, tanggal 24 Mei 2012.
- III. Pada prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / dapat menerima atas pelaksanaan penelitian/survei di wilayah Kabupaten Wonosobo.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **ERVIN NURHIDAYATI**.
2. Kebangsaan : Indonesia.
3. Alamat : Sedayu RT. 002/RW. 001 Desa Sedayu Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo.
4. Pekerjaan : Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab : Ermawan Susanto, M.Pd.
6. Judul Penelitian : **PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN DAERAH DATARAN RENDAH KECAMATAN SAPURAN KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2012**.
7. Lokasi : SD di wilayah Kec. Sapuran Kab. Wonosobo.
- V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT** :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survei/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survei/Riset selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Bupati Wonosobo Cq. Kakan Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Wonosobo.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian/Riset ini berlaku dari : **Juni s/d September 2012**.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Wonosobo, 28 Mei 2012.

TEMBUSAN : Kepada Yth :

1. Bupati Wonosobo (sebagai laporan) ;
2. Ka. Bappeda Kab. Wonosobo ;
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Wonosobo ;
4. Koordinator Prodi PGSD Penjas S.1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Yogyakarta ;
5. Yang Bersangkutan ;
6. Pertinggal.





PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN SAPURAN

Jl Purworejo Telp (0286) 611031 Sapuran

IJIN PENELITIAN

Nomor : 800/28 /2012

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SUPARDJO, M.Pd
N I P : 196008181979111003
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala UPTD Dinas Dikpora Kecamatan Sapuran
Unit Kerja : UPTD Dinas Dikpora Kecamatan Sapuran
Kabupaten Wonosobo.

Memberikan Ijin Penelitian di SD yang berada di UPTD Dinas Dikpora Kecamatan Sapuran kepada :

Nama : ERVIN NURHIDAYATI
NIM : 10604227078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rohani
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY
Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasani Siswa SD di Daerah Dataran Tinggi dan Daerah Dataran Rendah Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2012.
Waktu penelitian : Mei s.d Agustus 2012

Pada prinsipnya kami Kepala UPTD Dinas Dikpora Kecamatan Sapuran tidak keberatan, dengan catatan :

1. Sekolah/lembaga yang bersangkutan tidak keberatan
2. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar
3. Tidak ada unsur paksaan
4. Tidak memungut biaya/Sumbangan berupa apapun
5. Hasil Penelitian tidak boleh disajikan dimedia massa
6. Melaporkan hasil penelitian secara tertulis Kepala UPTD Dinas Dikpora Kecamatan Sapuran setelah mengadakan penelitian /riset
7. Wajib mentaati peraturan, tata tertib dan norma-norma yang berlaku

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

Sapuran , 14 Juni 2012





PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN SAPURAN
SD NEGERI BANYUMUDAL

Alamat : Dusun Krajan Desa Banyumudal Kecamatan Sapuran 56373

SURAT KETERANGAN

Nomor : 879/ 14/ 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Banyumudal.
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

NAMA : ERVIN NURHIDAYATI

NIM : 10604227078

Prodi/Jurusan : PKS/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah Melakukan pengambilan data untuk skripsi di SD Negeri Banyumudal dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Daerah Dataran Tinggi dan Daerah Dataran Rendah Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo” Pada :

Hari dan Tanggal : Rabu, 20 Juni 2012

Tempat : SD Negeri Banyumudal (Lapangan Banyumudal)

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan agar dipergunakan sebagaimana mestinya dan harap menjadi periksa.





PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN SAPURAN
SD NEGERI SAPURAN

Alamat : Desa Surodento kecamatan sapuran 56373 Telp. (0286)611170

SURAT KETERANGAN

Nomor : 142.2 / 120 / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Sapuran. Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

NAMA : ERVIN NURHIDAYATI

NIM : 10604227078

Prodi/Jurusan : PKS/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah Melakukan pengambilan data untuk skripsi di SD Negeri Sapuran dengan judul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Daerah Dataran Tinggi dan Daerah Dataran Rendah Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo" Pada :

Hari dan Tanggal : Kamis, 21 Juni 2012

Tempat : SD Negeri Sapuran (Lapangan Sapuran)

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan agar dipergunakan sebagaimana mestinya dan harap menjadi periksa.



Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN

I. Petunjuk Pelaksanaan Tes

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. Realibilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai realibilitas :
 - a. Untuk putra 0.911
 - b. Untuk putri 0.942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas :
 - a. Untuk putra 0.884 - (Aitken)
 - b. 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.

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera star
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis
13. Lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

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

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

II. Pelaksanaan Tes

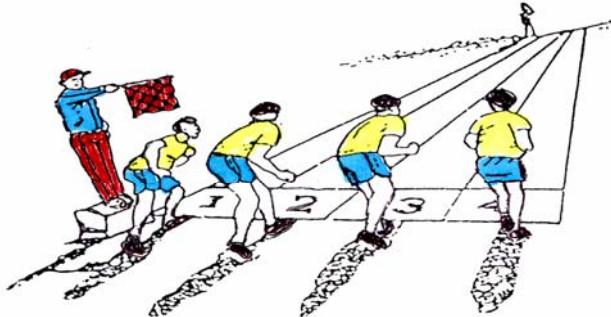
A. Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus bener-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
 - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
 - f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis atau lebih dinyatakan gagal.
2. Petugas
 - a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
 - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerak-gerakan.
 - c. Harap perhatian perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
 - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
 - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih tidak diberi nilai.
 - 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
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) 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 start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 3).
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta 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 oleh pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



Gambar 5. Posisi start lari 40 meter

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

- e. Pencatatan hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Pengambilan waktu.

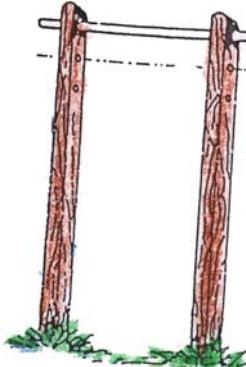
2. Tes gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal (lihat gambar 4).
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur



Gambar 6. Palang tunggal

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

c. Petugas tes

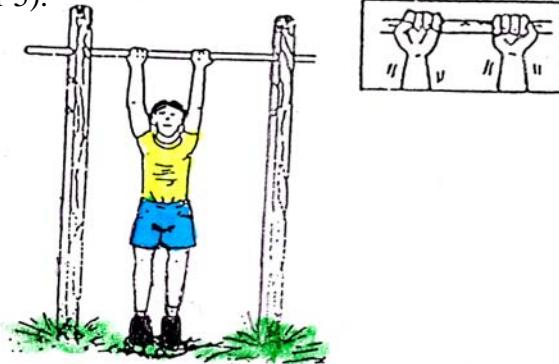
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

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 menghadap kearah letak kepala. (lihat gambar 5).



Gambar 7. Sikap permulaan gantung siku tekuk

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap menggantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 6).



Gambar 8. Sikap bergantung siku tekuk

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

e. 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 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

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

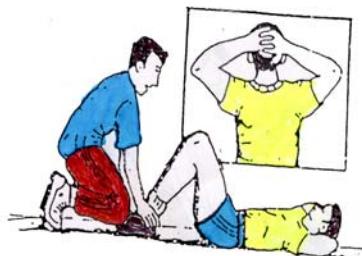
c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakan di belakang kepala. (lihat gambar 7).



Gambar 9. Sikap permulaan baring duduk

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. (lihat gambar 7).

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (lihat gambar 8).
- b) Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- 3) Mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuh.



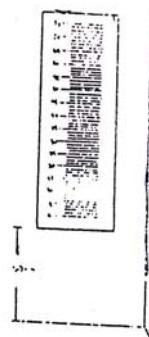
Gambar 10. Gerakan baring menuju sikap duduk

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).



Gambar 11. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha
Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

- 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 tenaga eksplosif.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 10). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 1) Alat penghapus
 - 1) Nomor dada



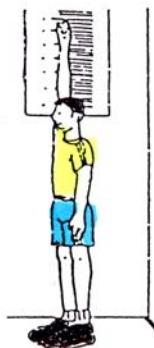
Gambar 12. Papan loncat tegak
Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

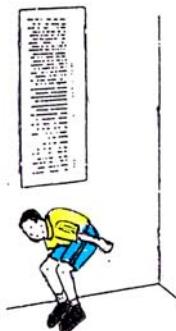
- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
(lihat gambar 11).
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 13. Sikap menentukan raihan tegak
Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

2) Gerakan

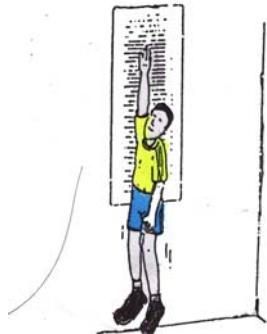
- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang.
(lihat gambar 12).



Gambar 14. Sikap awalan loncat tegak
Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 13).

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



Gambar 15. Gerakan meloncat tegak

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

- e. Pencatatan 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 14).

- 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 ada pelari yang tidak melewati garis finish.



Gambar 16. Posisi start lari 600 meter

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (lihat gambar 15).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh :

Seorang pelari dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12”.



Gambar 17. Posisi melewati finish

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

C. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar sebagai berikut ini :

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
 - b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
 - c. 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 menyenggarakan 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 tidak terlalu jauh.
- b. Peserta
- Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta laki-laki dan perempuan. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.
- c. Waktu
- Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.
- d. Peralatan/Pelengkapan Tes
- Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukanlah 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 butir tes juga 5 buah. Untuk lari cepat 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 yang 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. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya \pm 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan itu dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jarak jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira \pm 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut :

- 1) Jam pelajaran yang digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran).
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut berjumlah 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 \pm 5 menit, untuk ganti pakaian 5 menit, untuk melakukan pemanasan \pm 5 menit, memberi penjelasan dan contoh \pm 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Siswa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan Lapangan Tes

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

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Lari 40 meter
 - 4 lintasan, 4 stopwatch, 1 bedera start.
- 2) Gantung siku tekuk
 - 4 palang gantung, 4 stopwatch.
- 3) Baring duduk

- Alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila tidak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch.
 - 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
- 1) Pos lari 40 meter
 - 4 pengukur waktu, 1 stater (juru keberangkatan).
 - 2) Pos gantung siku tekuk
 - 4 penghitung gerak/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 pengawas lintasan.

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

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes
Guru dapat melatih siswanya untuk menangani kegiatan tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerak angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila siswa 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 di atas dapat dikurangi. Misalnya : pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwatch, *spits-timer* yang manual, pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahuhan waktu yang terbaca, petugas lainnya mencatatnya.
4. Pengaturan pelaksanaan
Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah nengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih

terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibat peserta tes menempuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari 40 meter menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke-4 dapat diatasi dengan menambahkan 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 di tempat segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari rombongan per peserta, yaitu dengan menerapkan interval waktu start.

Lampiran 7. Petunjuk Penilaian Tes

PETUNJUK PENILAIN

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).

A. Table Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran 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" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d – 2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst.	4"-dst.	0-3	23-dst.	3'45"-dst.	1

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

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" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d – 2'20"	5
4	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"-2'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	2'29"-3'22"	2
1	9.7"-dst.	0"-1"	0-1	20-dst.	4'23"-dst.	1

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

B. Table Normal

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)

Sumber. TKJI Depdiknas. Puskesjasrek. Jakarta (1999).

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

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

- Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran tinggi (sentimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “Nilai”.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tersebut.

Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani siswa anak umur 10-12 tahun tersebut.

D. Contoh Penggunaan Table Nilai dan Norma

- Seorang peserta bernama Dadang S, jenis kelamin laki-laki umur 12 tahun, telah melakukan TKJI dengan hasil sebagai berikut :

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	6.2”	5	
2.	Gantung siku tekuk	47”	4	
3.	Baring duduk 30 detik	20 x	4	
4.	Loncat tegak Tinggi raihan : 215 Loncat I : 253 Loncat II : 255 Loncat III : 147	40 cm	4	255-215 = 40
5.	Lari 600 meter	2'07”	5	
6.	Jumlah nilai	-	22	
7.	Klasifikasi/Kategori		Baik sekali	

- Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih menggunakan 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).

- b) Penggunaan tabel normal
Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (tabel 3).
2. Seorang peserta bernama Minarti, jenis kelamin perempuan umur 11 tahun, telah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan hasil sebagai berikut :

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	7.7"	3	
2.	Gantung siku tekuk	15.0"	3	
3.	Baring duduk 30 detik	17 x	4	
4.	Loncat tegak Tinggi raihan : 205 Loncat I = 231 Loncat II = 235 Loncat III = 234	30 cm	3	235-205 = 30
5.	Lari 600 meter	3'25"	3	
6.	Jumlah nilai	-	16	
7.	Klasifikasi/Kategori			Sedang

- a) Penggunaan tabel nilai
Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih menggunakan 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 2).
- b) Penggunaan tabel normal
Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (tabel 3).

Lampiran 8. Data Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Banyumudal

**DATA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI BANYUMUDAL
UMUR 10-12 TAHUN**

No	No. Dada	Nama	Kelas	L/P	Umur
1	001	walsiti	IV	P	11
2	002	Yodhi C	IV	L	12
3	003	Dewi Mei Setiyani	IV	P	12
4	004	Dewi Mei Setiyana	IV	P	12
5	005	Hermawan	IV	L	11
6	006	Muhsinun	IV	L	12
7	007	Muarni	IV	L	12
8	008	Radi Ermawan	IV	L	12
9	009	Suranti	IV	P	11
10	010	Turni	IV	P	11
11	011	Tarni	IV	P	12
12	012	Atika	IV	P	11
13	013	Dul Haris	IV	L	11
14	014	Hendra Sutriatno	IV	L	10
15	015	Lapino	IV	L	11
16	016	Muhamir	IV	L	11
17	017	Moch Hisanudin	IV	L	11
18	018	Neri	IV	P	10
19	019	Ngatino	IV	L	11
20	020	Nita Rahayu	IV	P	10
21	021	Nofita	IV	P	11
22	022	Rismiyati	IV	P	11
23	023	Sutoko	IV	L	12
24	024	Tika Widiyanti	IV	P	10
25	025	Turastri	IV	P	11
26	026	Umma Ulfa	IV	P	11
27	027	Waerah	IV	P	11
28	028	Watik	IV	P	11
29	029	Widiyani	IV	P	11
30	030	Zuftron Afifi	IV	L	11
31	031	Titi Haryati	IV	P	10
32	032	Weni Astuti	IV	P	10
33	033	Pawit	IV	L	11
34	034	Tarni	IV	L	10
35	035	Aldi Pangestu	IV	L	11

No	No. Dada	Nama	Kelas	L/P	Umur
36	036	Bus Slamet	V	L	12
37	037	Erlina	V	P	12
38	038	Gampang	V	L	12
39	039	Hesti Fidhiyati	V	P	12
40	040	Hani Astuti	V	P	12
41	041	Indah	V	P	12
42	042	Lilis	V	P	12
43	043	Meita Sefriyani	V	P	11
44	044	Mugo Irawan	V	L	12
45	045	Niarti	V	P	12
46	046	Rizal Muhamimin	V	L	11
47	047	Rizki Antarista	V	P	11
48	048	Sio Mufid	V	L	12
49	049	Sorni Slamet	V	L	11
50	050	Suyati	V	P	12
51	051	Sandi Ribowo	V	L	12
52	052	Sutarno	V	L	12
53	053	Turiyah	V	P	11
54	054	Widi Pradana	V	L	11
55	055	Wasih Wasyanti	V	P	12
56	056	Fendi	V	L	12

Lampiran 9. Data Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Sapuran

**DATA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI SAPURAN
UMUR 10-12 TAHUN**

No	No. Dada	Nama	Kelas	L/P	Umur
1	001	Yanuar Erizka Tri Puji	IV	L	12
2	002	Nur Aini Laksitorini	IV	P	12
3	003	Beni Kusworo	IV	L	12
4	004	Arrafi Dwi Afriyanto	IV	L	11
5	005	Anggi Aulia Wicaksono	IV	L	12
6	006	Anggi Maulia	IV	P	12
7	007	Arihan Ristiawan	IV	L	11
8	008	Ali Mustofa	IV	L	11
9	009	Adi Prastyo	IV	L	11
10	010	Ayunita Septi Nugroho	IV	L	11
11	011	Charisma Nur Anissa	IV	P	12
12	012	Devi Prastika Febriyani	IV	P	12
13	013	Damai Alam Semesta	IV	P	11
14	014	Dhimas Bagus Prastiyo	IV	L	12
15	015	Ersa Salsa Fibriyola	IV	L	12
16	016	Efrida Fallarina	IV	L	11
17	017	Febriyan Bayu Aji	IV	P	11
18	018	Herlin Intan Azizah	IV	P	11
19	019	Haidar Rahmadana	IV	L	11
20	020	Imam Rifa'I Walkhamim	IV	L	12
21	021	Iqbal Oktantina	IV	L	12
22	022	Kurnia Akbar Maulana	IV	L	11
23	023	M. Zulfikar Al Fauzan	IV	L	12
24	024	Muh. Nur Huda	IV	L	12
25	025	Much. Masruchin Abdilla	IV	L	12
26	026	M. Wisnu setiawan	IV	L	11
27	027	Nova Septiyana	IV	P	12
28	028	Nadia Amalia Solihah	IV	P	11
29	029	Nabila Eza Putri	IV	P	12
30	030	Noviana Astu Sholiha	IV	P	11
31	031	Putri Amalia Al Amiroh	IV	P	11
32	032	Rocky Cesar Al Farizi	IV	L	12
33	033	Rani Tri Lestari	IV	P	12

No	No. Dada	Nama	Kelas	L/P	Umur
34	034	Rycko Cesar Al Farizi	IV	L	12
35	035	Siti Zulaehah Arfinta	IV	P	12
36	036	Tirta Sanjaya	IV	L	12
37	037	Tri Setiyani	V	P	11
38	038	Riski Agung Bagasasi	V	L	11
39	039	Hanna Tsaqifa Fairuza	V	P	10
40	040	Achmad Rifangi	V	L	12
41	041	Agitiya Riski Lestari	V	P	12
42	042	Amirotun Munfaida	V	P	11
43	043	Anafriliyanti Ika Putri	V	P	12
44	044	anniza Wahyu Prakasa	V	P	11
45	045	Aprilia Adi Nugroho	V	L	11
46	046	Arina Dista Manasica	V	P	12
47	047	Bonggo Wicaksono	V	L	12
48	048	Chrisdian Ananda Herawati	V	P	11
49	049	Fatwa Suratri Lestari	V	P	11
50	050	Ferry Dwi Candra	V	L	11
51	051	Hafids Fikrianto	V	L	12
52	052	Intasya Tسامara Larasati	V	P	11
53	053	Irgi Saputra Kusuma	V	L	12
54	054	Khanafi Ardiansyah	V	L	11
55	055	Legowo Mufti Afandi	V	L	12
56	056	Mazidatus Shobrina	V	P	12
57	057	Muh Anjas	V	L	12
58	058	Muhamad Fazas Sidiq	V	L	11
59	059	Pangestu Puji Rahayu	V	L	12
60	060	Putri Indah Febriani	V	P	11
61	061	Ridho Dwi Riwanto	V	L	12
62	062	Rifki Hamida	V	P	11
63	063	Resty Kurnia Dewi	V	P	12
64	064	Serli Puji Priyani	V	P	12
65	065	Suryo Wijayanto	V	L	11
66	066	Ummi Auladatus Sanniyah	V	P	11
67	067	Vinarti	V	P	12
68	068	Zaenul Abidin	V	L	12
69	069	Adam Junio Selva	V	L	11
70	070	Aifky Alfa Hanif	V	L	11
71	071	Lukman Hakim	V	L	12

Lampiran 10. Daftar Nilai dan Klasifikasi TKJI Siswa SD Negeri Banyumudal

**DAFTAR NILAI DAN KLASIFIKASI KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI BANYUMUDAL
KECAMATAN SAPURAN KABUPATEN WONOSOSBO**

NO DADA	L/P	UMUR	BUTIR TES										JML	KLASIFIKASI
			LARI 40M (DETIK)	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	NILAI	BARING DUDUK 30 DETIK(KALI)	NILAI	LONCAT TEGAK(CM)	NILAI	LARI 600M(CM)	NILAI		
001	P	11	8.83"	2	1,00	1	17	2	22	3	3.40"	3	11	kurang
002	L	12	6.34"	4	4,29	2	33	4	34	4	3.21"	3	17	sedang
003	P	12	8.86"	2	—	—	—	—	17	2	3.30"	3	7	kurang sekali
004	P	12	7.95"	3	—	—	—	—	23	3	3.34"	3	9	kurang sekali
005	L	11	6.80"	4	2,00	1	15	2	30	3	3.49"	3	13	kurang
006	L	12	6.83"	4	3,17	1	16	2	30	3	3.17"	3	13	kurang
007	L	12	7.03"	3	8,42	3	30	3	29	3	3.11"	3	15	sedang
008	L	12	6.54"	4	10,83	3	41	5	23	3	3.07"	3	18	baik
009	P	11	9.05"	1	18,19	4	32	4	17	2	3.20"	3	14	sedang
010	P	11	7.94"	3	3,16	1	22	3	23	3	3.51"	3	13	kurang
011	P	12	8.90"	2	2,13	1	19	2	24	3	4.11"	2	10	kurang
012	P	11	8.20"	2	3,79	1	16	2	17	2	3.59"	3	10	kurang
013	L	11	7.18"	3	—	—	13	2	24	3	4.15"	3	10	kurang
014	L	10	6.74"	4	7,36	2	20	2	26	3	3.11"	3	14	sedang
015	L	11	6.90"	4	9,36	3	26	3	31	3	3.06"	3	16	sedang
016	L	11	7.05"	3	32,00	5	36	4	25	3	3.04"	3	18	baik
017	L	11	6.83"	4	22,14	5	33	4	32	4	3.03"	2	20	baik
018	P	10	8.16"	2	9,54	3	20	2	20	2	3.06"	3	12	kurang
019	L	11	6.97"	3	12,21	4	30	3	28	3	4.48"	2	15	sedang
020	P	10	8.10"	2	7,77	2	12	2	20	2	3.09"	2	11	kurang
021	P	11	7.66"	1	1,74	1	20	2	14	2	4.06"	2	8	kurang sekali
022	P	11	9.08"	2	7,31	2	20	2	29	3	4.06"	3	11	kurang
023	L	12	6.97"	4	4,02	2	18	2	35	4	4.06"	3	14	sedang
024	P	10	8.10"	2	5,21	2	20	2	24	3	4.00"	3	12	kurang
025	P	11	7.66"	3	20,09	5	25	3	26	3	3.42"	2	17	sedang

NO DADA	L/P	UMUR	BUTIR TES										JML	KLASIFIKASI
			LARI 40M (DETIK)	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	NILAI	BARING DUDUK 30 DETIK(KALI)	NILAI	LONCAT TEGAK(CM)	NILAI	LARI 600M(CM)	NILAI		
026	P	11	9.08"	1	6,34	2	8	1	25	3	4.00"	2	10	kurang
027	P	11	9.16"	1	29,07	5	13	2	18	2	4.16"	2	7	kurang sekali
028	P	11	9.33"	1	8,17	3	10	1	26	3	4.09"	2	10	kurang
029	P	11	8.36"	2	11,50	3	7	1	31	4	4.15"	3	16	sedang
030	L	11	6.85"	4	6,52	2	15	2	32	4	4.11"	2	14	sedang
031	P	10	8.46"	2	5,41	2	20	2	26	3	3.45"	2	12	kurang
032	P	10	8.47"	2	10,42	3	21	3	25	3	4.16"	3	13	kurang
033	L	11	6.95"	4	8,70	3	8	1	26	3	4.14"	3	13	kurang
034	P	10	6.74"	4	9,68	3	12	2	25	3	3.08"	2	15	sedang
035	L	11	6.78"	4	3,83	1	30	3	33	4	3.30"	3	15	sedang
036	L	12	7.67"	3	4,00	2	3	1	26	3	4.01"	3	11	kurang
037	P	12	7.35"	3	8,70	3	31	4	27	3	3.51"	2	16	sedang
038	L	12	8.49"	2	7,87	2	40	4	40	5	3.18"	3	16	sedang
039	P	12	8.04"	2	8,44	3	21	3	30	3	4.22"	2	13	kurang
040	P	12	7.35"	3	3,59	1	41	5	30	3	3.19"	3	15	sedang
041	P	12	7.76"	3	5,77	2	5	1	32	4	4.20"	2	12	kurang
042	P	12	6.78"	4	4,54	2	20	2	28	3	4.83"	2	13	kurang
043	P	11	9.23"	1	6,48	2	25	3	32	4	4.70"	2	12	kurang
044	L	12	7.17"	3	—	—	23	3	40	5	4.11"	2	13	kurang
045	P	12	7.00"	3	6,57	2	—	—	38	4	4.36"	2	11	kurang
046	L	11	6.72'	4	—	—	36	4	27	3	3.55"	3	14	sedang
047	L	11	7.96"	3	7,39	2	20	2	26	3	4.19"	2	12	kurang
048	L	12	7.71"	3	6,73	2	35	4	35	4	3.29"	3	16	sedang
049	L	11	7.78"	3	15,03	4	30	3	21	3	3.48"	3	16	sedang
050	P	12	9.44"	1	1,77	1	27	3	28	3	3.27"	3	11	kurang
051	L	12	6.70"	4	8,35	3	14	2	20	2	4.03"	2	13	kurang
052	L	12	7.86"	3	14,69	4	5	1	38	4	4.36"	2	14	sedang
053	P	11	6.78"	4	1,34	1	36	4	31	4	3.55"	3	16	sedang
054	L	11	7.02"	3	7,34	2	29	3	30	3	3.40"	3	14	sedang
055	P	12	7.79"	3	4,05	2	10	1	25	3	4.34"	2	11	kurang
056	L	12	6.72"	4	12,85	4	22	3	33	4	3.27"	3	18	baik

Lampiran 11. Daftar Nilai dan Klasifikasi TKJI SD Negeri Sapuran

**DAFTAR NILAI DAN KLASIFIKASI KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI SAPURAN
KECAMATAN SAPURAN KABUPATEN WONOSOSBO**

NO DADA	L/P	UMUR	BUTIR TES										JML	KLASIFIKASI
			LARI 40M (DETIK)	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	NILAI	BARING DUDUK 30 DETIK(KALI)	NILAI	LONCAT TEGAK(CM)	NILAI	LARI 600M(CM)	NILAI		
001	L	12	8.98"	2	11,42	2	13	2	19	2	3.59"	3	11	kurang
002	P	12	9.30"	1	14,15	2	10	2	26	3	4.40"	2	10	kurang
003	L	12	6.53"	4	1,28	1	25	3	40	4	3.09"	3	15	sedang
004	L	11	7.56"	3	1,30	1	14	2	37	4	4.04"	2	12	kurang
005	L	12	7.39"	3	7,92	1	23	3	57	6	2.48"	4	17	sedang
006	P	12	9.22"	1	12,79	2	8	1	21	3	4.56"	2	9	kurang sekali
007	L	11	7.49"	3	1,38	1	13	2	26	3	3.13"	3	12	kurang
008	L	11	7.29"	3	29.73	3	21	3	82	8	4.11"	2	19	baik
009	L	11	7.48"	3	11,34	2	21	3	25	3	3.20"	3	14	sedang
010	L	11	7.69"	3	22,96	3	14	2	36	4	4.59"	2	14	sedang
011	P	12	9.89"	1	1,72	1	8	1	21	3	4.58"	2	8	kurang sekali
012	P	12	8.06"	2	-	-	20	3	30	3	4.31"	2	10	kurang
013	P	11	7.52"	3	8,49	1	16	2	30	3	4.23"	2	11	kurang
014	L	12	6.53"	4	3,32	1	18	2	37	4	3.23"	3	14	sedang
015	L	12	9.66"	1	16,37	2	14	2	16	2	4.04"	2	9	kurang sekali
016	L	12	7.56"	3	4,60	1	20	3	38	4	3.46"	3	14	sedang
017	P	12	6.69"	4	25,74	3	25	3	44	5	3.15"	3	18	baik
018	P	11	8.94"	2	12,72	2	15	2	31	4	3.58"	3	13	kurang
019	L	12	8.43"	2	8,32	1	12	2	29	3	3.25"	3	11	kurang
020	P	12	7.85"	3	1,46	1	15	2	37	4	3.17"	3	13	kurang
021	L	12	6.22"	4	5,50	1	14	2	84	8	2.51"	4	19	baik
022	L	11	7.44"	3	19,86	2	15	2	31	4	3.35"	3	14	sedang
023	L	11	7.62"	3	30,25	3	20	3	41	5	3.38"	3	17	sedang
024	L	12	7.43"	3	31,88	4	14	2	40	4	2.50"	4	17	sedang
025	L	11	7.48"	3	14,50	2	14	2	29	3	3.36"	3	13	kurang

NO DADA	L/P	UMUR	BUTIR TES										JML	KLASIFIKASI
			LARI 40M (DETIK)	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	NILAI	BARING DUDUK 30 DETIK(KALI)	NILAI	LONCAT TEGAK(CM)	NILAI	LARI 600M(CM)	NILAI		
026	L	12	8.73"	2	8,64	1	8	1	30	3	3.04"	3	10	kurang
027	L	11	7.86"	3	1,78	1	16	2	35	4	5.20"	1	11	kurang
028	L	11	9.71"	1	4,38	1	8	1	22	3	5.23"	1	7	kurang sekali
029	P	12	8.38"	2	0,95	1	10	2	25	3	4.07"	2	10	kurang
030	P	12	8.84"	2	7,62	1	17	2	30	3	4.50"	2	10	kurang
031	P	12	8.44"	2	4,12	1	16	2	28	3	4.07"	2	10	kurang
032	P	12	7.09"	3	9,76	1	16	2	77	8	2.55"	4	18	baik
033	L	12	9.22"	1	25,92	3	17	2	29	3	4.47"	2	11	kurang
034	L	12	7.78"	3	3,44	1	16	2	30	3	2.49"	4	13	kurang
035	P	12	9.05"	1	27,39	3	16	2	40	4	4.23"	2	12	kurang
036	L	11	8.10"	4	10,78	1	21	3	37	4	2.23"	4	14	sedang
037	P	11	9.34"	2	16,25	2	12	2	24	3	3.60"	3	11	kurang
038	L	11	9.55"	2	1,16	1	11	2	31	4			8	kurang sekali
039	P	10	8.81"	1	4,18	1	18	2	26	3	4.20"	2	10	kurang
040	L	12	6.69"	2	13,22	2	12	2	32	4	3.19"	3	15	sedang
041	P	12	8.35"	4	1,24	1	17	2	25	3	4.19"	2	10	kurang
042	P	11	8.13"	3	15,62	2	15	2	32	4	4.50"	2	12	kurang
043	P	12	9.37"	3	5,22	1	11	2	35	4	4.17"	2	10	kurang
044	P	11	8.64"	4	2,92	1	14	2	27	3	4.51"	2	10	kurang
045	L	11	6.76"	2	21,26	3	15	2	33	4	3.00"	4	17	sedang
046	P	12	7.71"	4	5,57	1	14	2	30	2	4.46"	2	11	kurang
047	L	12	7.75"	4	9,37	1	22	3	26	3	3.43"	3	13	kurang
048	P	11	6.90"	3	2,18	1	17	2	36	3	3.05"	3	14	sedang
049	P	11	8.42"	4	11,42	2	18	2	11	3	3.06"	3	11	kurang
050	L	11	6.95"	3	1,01,12	10	15	2	28	3	3.09"	3	22	baik sekali
051	L	12	6.49"	4	19,05	2	22	3	40	4	2.46"	4	17	sedang
052	P	11	7.90"	1	3,97	1	13	2	30	3	-	-	9	kurang sekali
053	L	12	6.67"	4	24,51	3	21	3	31	4	2.45"	4	18	baik
054	L	11	7.19"	3	0,86	1	20	3	23	3	3.22"	3	13	kurang
055	P	12	6.83"	4	12,16	2	20	3	36	4	3.32"	3	16	sedang
056	L	12	9.17"	1	1,07	1	9	1	23	3	2.42"	4	10	kurang

NO DADA	L/P	UMUR	BUTIR TES									JML	KLASIFIKASI	
			LARI 40M (DETIK)	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	NILAI	BARING DUDUK 30 DETIK(KALI)	NILAI	LONCAT TEGAK(CM)	NILAI	LARI 600M(CM)	NILAI		
057	L	12	6.10"	4	13,64	2	20	3	38	4	3.01"	3	16	sedang
058	P	11	7.99"	3	1,02,54	10	9	1	27	3	3.34"	3	20	baik
059	P	12	8.54"	2	5,05	1	13	2	27	3	3.19"	3	11	kurang
060	L	11	7.44"	3	2,76	1	12	2	30	2	3.31"	3	11	kurang
061	P	12	7.61"	3	1,29	1	11	2	28	3	4.54"	2	11	kurang
062	P	11	10.63"	1	1,32	1	9	1	26	3	3.48"	3	9	kurang sekali
063	P	12	7.87"	3	3,39	1	13	2	34	4	3.46"	3	13	kurang
064	P	12	8.11"	2	3,60	1	14	2	33	4	3.56"	3	12	kurang
065	L	11	7.57"	3	12,44	2	-	-	32	4	4.43"	2	11	kurang
066	P	11	8.08"	2	2,28	1	12	2	33	4	4.37"	2	11	kurang
067	P	12	8.09"	2	1,06	1	17	2	24	3	4.45"	2	10	kurang
068	L	12	6.84"	4	7,78	1	-		35	4	2.42"	4	13	kurang
069	L	11	7.43"	3	19,60	2	24	3	43	5	2.47"	4	17	sedang
070	L	11	6.83"	4	38,47	4	17	2	42	5	2.51"	4	19	baik
071	L	12	9.87"	1	6,62	1	19	2	22	3	4.36"	3	10	kurang

Lampiran 12. Dokumentasi Pengambilan Data

Lari 40 meter



Gantung Siku Tekuk



Baring duduk 30 detik



Lari 600 meter