

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1597 /UN.34.16/PP/2012 6 Agustus 2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga
Jawa Tengah

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 : Feri Setiawan
NIM : 10604227172
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s/d September 2012
Tempat/Obyek : SD N 1 Pekuncen / siswa
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD N 1 Pekuncen, Bobotsari, Purbalingga.

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



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Pekuncen
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA

DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 11 Agustus 2012

Nomor : 071/2078/2012
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey
Oleh Mahasiswa

Kepada
Yth. Kepala SD Negeri 1 Pekuncen Bobotsari
Kabupaten Purbalingga
di
PURBALINGGA

Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Purbalingga Nomor 071/0564/2012 tanggal 9 Agustus 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**
 - Nama : Feri Setiawan
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : 10604227172
 - Alamat :
 - > Institusi : Yogyakarta
 - > Tempat tinggal : Desa Gembong RT/RW 13/07 Bojongsari, kab. Purbalingga
2. **Judul/ Tujuan Penelitian** : " Survey Tingkat Keseharian Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Pakuncen, Kec. Bobotsari –Kab. Purbalingga tahun 2012/2013
3. **Waktu** : Agustus s.d September 2012

Selubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 29 September 2012 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.

A.n. Plt. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN PURBALINGGA
SEKRETARIS



ISKHAQ, S.Pd, M.Pd

Pembina Tk.1

NIP.195905161982011009

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Kab Purbalingga.
2. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Yang Bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian BAPEDA Kabupaten Purbalingga



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/0564/2012
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Pemberitahuan tentang
Penelitian/Pra Survey

Purbalingga, 9 Agustus 2012

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

di
PURBALINGGA

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 1597/UN.34.16/PP/2012 tanggal 6 Agustus 2012 dan surat rekomendasi dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/935/VIII/2012 tanggal 9 Agustus 2012, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada Wilayah Kerja/ Dinas/ Instansi saudara akan dilaksanakan Penelitian/Pra Survey oleh :

Nama/NIM : FERI SETIAWAN 10604227172
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Gembong Rt.13/07 Bojongsari Purbalingga
Lokasi : SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari
Judul/ Tujuan : Survei tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V Sekolah
Penelitian : Dasar Negeri 1 Pakuncen, Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga tahun 2012/2013
Waktu : Agustus s.d September 2012

Mohon yang bersangkutan untuk dapat difasilitasi. Setelah selesai agar yang bersangkutan melaporkan hasilnya ke BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas bantuannya disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN PURBALINGGA
Kabid Statistik, Pengendalian dan Evaluasi

Drs. PRABOWO TRI WINDARTO
Pembina Tk.I
NIP. 19561024 198603 1 008

Tembusan Kepada Yth.:

1. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Surat Rekomendasi Survey / Risert Kesbangpol dan Linmas
Pemerintah Pemerintah Kabupaten Purbalingga

		PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jl. Jambu Karang No. 2 Purbalingga Telp. / Fax (0281) 893 117 PABX (0281) 891 012 Pswt. 247 PURBALINGGA - 53311	
Purbalingga,			
Nomor	: 071 / 935 / 2012	Kepada :	
Lapiran	:	Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga	
Perihal	: <u>Research / Survey</u>	di -	PURBALINGGA
Berdasarkan Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Nomor: 1597/WK.34.16/PP/2012 Tanggal: 6 Agustus 2012 Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan reseach / survey (Foto Copy) terlampir oleh :			
1. Nama	: FERI SETIAWAN		
2. N I M	: 10604227172		
3. Pekerjaan	: Mahasiswa		
4. Alamat	: Ds. Gembong Rt.13/07 Bojongsari,Purbalingga		
5. Tujuan Reseach / Survey	: Untuk menyusun Skripsi berjudul :		
	Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Pakuncen Kec. Bojotsari Kab.Purbalingga		
6. Waktu	: Agustus s/d September 2012		
7. Lokasi	: Kabupaten Purbalingga.		
Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan surat ijinnya.			
A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN PURBALINGGA Tata Usaha			
 EDY SEYAWAN, BA Kepala Tk. I Purbalingga 53141985031009			
<u>Tembusan Kepada Yth. :</u> 1. Bupati Purbalingga; 2. Petinggal;			

Lampiran 5. Surat Telah Melaksanakan Penelitian SD Negeri 1 Pakuncen



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN BOBOTSARI
SD NEGERI 1 PAKUNCEN
Alamat : Desa Pakuncen, Kecamatan Bobotsari, Tlp. 0281758477 Kode Pos.
53353

SURAT KETERANGAN

Nomor : 200 / 71 / 2012

Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pakuncen, Kecamatan Bobotsari, Kab. Purbalingga
menerangkan bahwa:

Nama : Feri Setiawan
NIM : 10604227172
Jurusan/Program Studi : S1 PGSD Penjas (PKS)
Fakultas / Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri
Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Pakuncen, Kecamatan Bobotsari,
Kab. Purbalingga pada bulan Agustus s/d September 2012, guna melengkapi
penyusunan skripsi berjudul : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 PAKUNCEN
BOBOTSARI KABUPATEN PURBALINGGA.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat
digunakan sebagaimana mestinya.

Purbalingga, 1-September 2012
Kepala Sekolah
Tuntuningsih, S.Pd.SD
NIP. 19600101 198012 2 013

Lampiran 6.Sertifikat Kalibrasi Timbangan Badan

 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 : 2554 / MET / TP - 248 / VIII / 2012 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 003683</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 6 Agustus 2012</td> </tr> </table>		No. Order	: 003683	Diterima tgl	: 6 Agustus 2012
No. Order	: 003683				
Diterima tgl	: 6 Agustus 2012				
ALAT <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> : Timbangan Badan Kapasitas <i>Capacity</i> : 120 kg Daya Baca <i>Readability</i> : 1 kg	Tipe/Model <i>Type/Model</i> : Nomor Seri <i>Serial number</i> : Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufaktur</i> : CAMRY				
PEMILIK <i>Owner</i> Nama <i>Name</i> : Feri Setiawan Alamat <i>Address</i> : Gembong RT 13 RW 07 Bojongsari Purbalingga					
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> : SK DJPDN No 31/ PDN /KEP/3/2010 Standar <i>Standard</i> : Anak Timbangan Kelas M ₁ Telusuran <i>Traceability</i> : Tertelusur ke satuan SI BSML Yogyakarta (LK-123-IDN)					
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> : 8 Agustus 2012 LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012 DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i> : 8 Agustus 2013					
Yogyakarta, 13 Agustus 2012 Kepala  NIP. 19580114 197903 1 006					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T				
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					

Lanjutan Lampiran 6

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Feri Setiawan
2. Ditera ulang oleh : Mulyadi NIP. 19570214.198003.1.006
Verified by

II. HASIL

Result

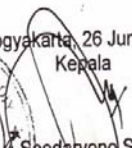
Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)	Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
0	0,00	120	120,00
2	2,00		
5	5,00		
10	10,00		
15	15,00		
20	20,00		
40	40,00		
60	60,00		
80	80,00		
100	100,00		

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Ban Ukur

	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 : 2223 / MET / UP - 222 / VI / 2012 Number	
ALAT Equipment		No. Order : 003547 Diterima tgl : 21 Juni 2012
Nama Name Kapasitas Capacity Daya Baca Accuracy	: Ban Ukur : 50 meter : 2 mm	Tipe/Model Type/Model Nomor Seri Serial number Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur : : : Bouncing Rabbit
PEMILIK Owner		
Nama Name Alamat Address	: Anwar Ansori : Ds Kradenan RT 01/02 Mrebet Purbalingga	
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		
: 21 Juni 2012		
LOKASI TERA ULANG Location of Verification		
: Balai Metrologi Yogyakarta		
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification		
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%		
HASIL TERA ULANG Result of verification		
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012		
DITERA ULANG KEMBALI Reverification		
: 21 Juni 2013		
Yogyakarta, 26 Juni 2012 Kepala  Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006 		

Lanjutan Lampiran 7

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

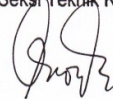
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

	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 : 2034 / MET / SW - 61 / VI / 2012 Number	
		No. Order : 003485 Diterima tgl : 6 Juni 2012
ALAT Equipment	Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 0,01 detik Accuracy	Tipe/Model : Type/Model Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Agnesis Trade Mark/Manufaktur
PEMILIK Owner	Nama : Muthobiq Name Alamat : Purbalingga Address	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability	
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration	: 6 Juni 2012	
LOKASI KALIBRASI Location of calibration	: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration	: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%	
HASIL Result	: Lihat sebaliknya	
Yogyakarta, 6 Juni 2012 Kepala  NRP. 05601441979031006 		

Lanjutan Lampiran 8

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

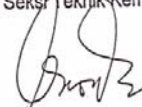
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : M Ashari NIP. 19630163.198202.1.001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"00
01,00'00"00	01,00'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 9. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun

Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari lurus, mendatar, 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. Alat tulis

c. Petugas tes

1. Petugas keberangkatan;
2. Petugas 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 pada gambar 1)

Lanjutan Lampiran 9

- b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 40 meter.

3. Lari masih bisa diulang apabila

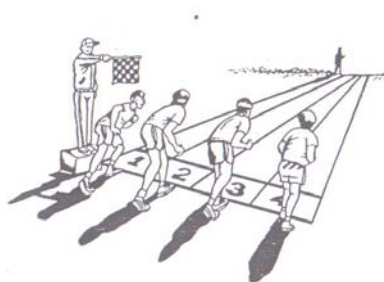
- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.

e. Pencatat hasil

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



Gambar 1
Posisi start lari 40 meter

2. Tes Gantung siku tekuk

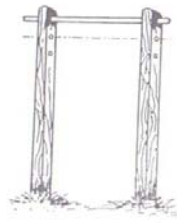
a. Tujuan.

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

Lanjutan Lampiran 9

b. Alat dan fasilitas

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



Gambar 2
Palang tunggal

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 kebelakang. (Lihat gambar3).

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

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).



Gambar 4. Sikap gantung siku tekuk

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 diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

Lanjutan Lampiran 9

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) Alattulis;
- 4) Alat/tikar/matras

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- (a) Baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih $\pm 90^\circ$. Kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

Lanjutan Lampiran 9

- (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), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- (b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan : (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak terlepas dari

Telinga

- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6. Gerakan baring duduk

e. Pencatat hasil.

- 1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 30 detik.

Lanjutan Lampiran 9

2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

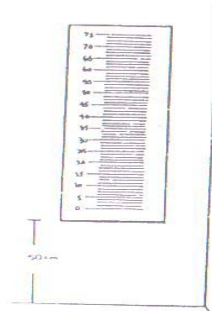
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas.

1. Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 7). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus
4. Nomor dada.



Gambar 7. Papan loncat tegak

c. Petugas tes

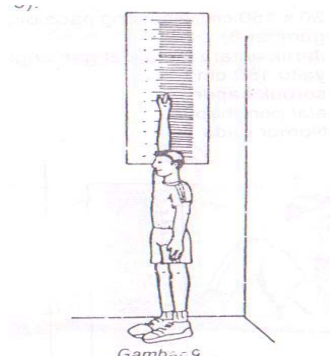
Pengamat dan pencatat hasil

Lanjutan Lampiran 9

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala 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 10).

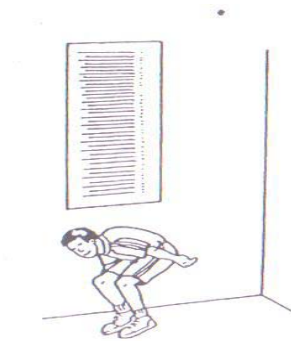


Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan sekala dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12. Gerakan meloncat tegak

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

e. Pencatatan hasil

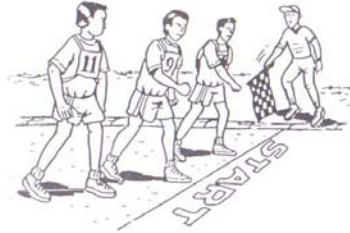
- (1) Raihan tegak dicatat
- (2) Ketiga raihan lompatan dicatat
- (3) Raihan loncat dikurangi raihan tegak dicatat
- (4) Ambilah nilai selisih raihan tertinggi

Lanjutan Lampiran 9

5. Lari 600 meter

- a. Tujuan
- b. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru.
- c. Alat dan fasilitas terdiri dari
 - 1) Lintasan lari 600 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alattulis
- d. Petugas tes terdiri dari
 - 1) Juri keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
- e. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis *start*
 - 2) Gerakan
 - (a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari (lihat gambar 13)

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 13. Posisi start lari 600 meter

(b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 m.

Catatan :

1. Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri *start*.
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis *finish*.

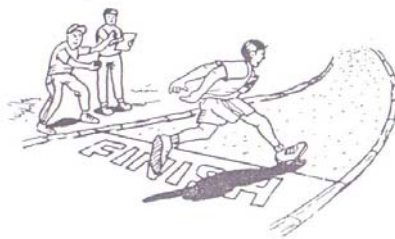
f. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*(lihat gambar 14).
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

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

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 14. *Stopwatch* dimatikan saat pelari melintasi garis *finish*

Lampiran 10. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putera/Puteri*)

Umur : _____ Nama sekolah : _____

Tanggal tes: _____ Tempat tes : _____

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	_____detik		
2.	Gantung tekuk siku	_____detik		
3.	Baring duduk 30 detik	_____kali		
4.	Loncat tegak	_____cm		
	- Tinggi raihan : _____cm			
	- Loncatan I : _____cm			
	- Loncatan II : _____cm			
	- Loncatan III : _____cm			
5.	Lari 600 meter	____mt____dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa SD N 1 Pakuncen (lingkari Sesuai dengan kebiasaan Anda).

- a. Jalan kaki
- b. Bersepeda
- c. Kendaraan Bermotor

Petugas tes,

Lampiran 11. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No.	Nama	JK	Usia	Lari 40 m		Gantung tekuk siku		Baring duduk 30 detik		Loncat tegak		Lari 600 m		Jumlah Nilai	Kategori
				Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	Febri Rianto	L	11	8.22	2	06.50	2	20	4	28	2	3.23	2	12	Kurang
2	Ian Putra Prana	L	12	8.31	2	14.35	2	19	4	25	2	2.70	2	12	Kurang
3	Dani Romadon	L	11	8.03	2	22.16	3	19	4	36	3	2.63	2	14	Sedang
4	Ade Tri Septiono	L	11	6.75	4	27.85	3	23	5	34	3	4.00	1	16	Sedang
5	Orin Bagus S	L	11	6.64	4	29.75	3	22	4	33	3	2.36	3	17	Sedang
6	Odi Tangguh S.	L	11	7.50	3	10.20	2	15	3	39	4	3.01	2	14	Sedang
7	Agung Saputra	L	11	7.36	3	25.39	3	21	4	28	2	3.00	2	14	Sedang
8	Zidan Berkah. F	L	11	8.63	2	06.40	2	26	5	35	3	3.05	2	14	Sedang
9	Mohamad Jaka F	L	11	7.86	2	10.76	2	15	3	26	2	3.07	2	11	Kurang
10	Nanda Diva A	L	10	7.55	3	12.20	2	27	5	33	3	3.07	2	15	Sedang
11	Reza Windi P	L	12	6.76	4	34.03	4	33	5	40	4	2.31	3	20	Baik
12	Tohir Saputra	L	11	7.02	3	50.56	4	23	5	36	3	2.40	3	18	Baik
13	Julian Ladiya	L	11	7.55	3	32.03	4	23	5	36	3	2.55	2	17	Sedang
14	Rizki Aditiva F	L	12	7.28	3	18.35	3	24	5	38	4	2.42	3	18	Baik
15	Seto Dwi S	L	12	6.97	4	15.05	3	23	5	48	5	2.37	3	20	Baik
16	Tri Sahudi	L	12	6.68	4	48.83	4	26	5	38	4	2.39	3	20	Baik
17	Prio Guntoro	L	12	7.30	3	15.41	3	31	5	34	3	2.36	3	17	Sedang
18	Rehan Dzaki. W	L	10	7.38	3	14.57	2	21	4	33	3	3.02	2	14	Sedang
19	Anjar Isnanto	L	12	6.89	4	19.03	3	23	5	24	2	2.36	3	17	Sedang
20	Dwiki Kurnia	L	11	7.77	3	18.88	3	25	5	32	3	3.02	2	16	Sedang
21	Sohibul Amin	L	12	6.68	4	47.09	4	27	5	37	3	2.35	3	19	Baik
22	Mohamad Najmi	L	10	8.08	2	13.68	2	13	3	25	2	4.08	1	10	Kurang
23	Faizal Arif	L	11	7.53	3	23.78	3	23	5	26	2	3.28	2	15	Sedang
24	Cahyo Saputra	L	11	8.05	2	16.09	3	11	2	30	2	4.03	1	10	Kurang
25	Fajar Krisfianto	L	12	6.68	4	49.19	4	28	5	32	3	2.66	2	18	Baik
26	Didan Kemilau	L	12	7.21	3	46.98	4	30	5	27	2	2.44	3	17	Sedang
27	Aditia Priadi	L	12	7.56	3	38.79	4	16	3	36	3	3.70	1	14	Sedang
28	Umi Purwanti	P	11	6.94	4	12.86	3	22	5	41	4	3.51	2	18	Baik
29	Septiana Kurnia	P	11	7.10	4	08.05	3	22	5	34	4	3.32	2	18	Baik
30	Sofiatun	P	10	8.60	2	08.30	3	19	4	33	3	3.52	4	16	Sedang
31	Rahmawati	P	12	7.91	3	08.35	3	20	5	33	3	3.44	2	16	Sedang
32	FikaEgiSaputra	P	11	7.84	3	35.00	4	21	5	29	3	3.31	2	17	Sedang
33	Defi Fajar F	P	10	7.20	4	19.75	3	19	4	25	2	3.31	2	15	Sedang
34	Sinta Meliana	P	11	8.31	3	10.85	3	18	4	22	5	3.46	2	17	Sedang
35	Tri Melisa	P	12	7.61	3	28.30	4	24	5	33	3	4.05	2	17	Sedang
36	Lailatul Khofifah	P	11	8.80	2	06.40	2	20	5	22	2	3.50	2	13	Kurang
37	Esti Tri. W	P	11	8.79	2	04.58	2	11	3	28	3	4.08	2	12	Kurang
38	Nila Nindi U	P	10	8.81	2	06.28	2	10	3	31	3	4.12	2	12	Kurang
39	Dwi Lestari	P	12	8.52	2	11.24	3	14	4	28	3	3.89	2	14	Sedang
40	Erlinda S	P	11	8.84	2	11.05	3	9	3	37	4	4.15	2	14	Sedang
41	Desti Safitri	P	11	8.02	3	12.17	3	12	3	23	2	3.97	2	13	Kurang

Lampiran 12. Indeks Berat Badan Tinggi Badan (BB/TB) anak umur 6-17 tahun

TINGGI BADAN (Cm)	Berat Badan					
	Laki-laki			Perempuan		
	100%	90%	80%	100%	90%	80%
120	20,8	18,7	16,7	21,0	18,7	16,7
121	21,2	19,1	17,0	21,4	19,1	17,0
122	21,6	19,5	17,3	21,8	19,5	17,3
123	22,0	19,9	17,6	22,2	19,9	17,7
124	22,5	20,3	18,0	22,6	20,3	18,0
125	23,0	20,7	18,4	23,1	20,8	18,5
126	23,4	21,2	18,7	23,6	21,3	19,0
127	23,8	21,4	19,0	24,1	21,7	19,3
128	24,2	21,8	19,4	24,5	22,1	19,5
129	24,9	22,4	19,9	25,1	22,6	20,0
130	25,5	23,0	20,5	25,6	23,0	20,5
131	26,0	23,4	20,8	26,2	23,6	21,0
132	26,5	23,9	21,2	26,8	24,1	21,4
133	27,0	24,3	21,6	27,4	24,7	21,9
134	27,5	24,7	22,0	28,0	25,2	22,4
135	28,2	25,4	22,7	28,6	25,7	22,9
136	28,8	25,9	23,9	29,2	26,3	23,4
137	29,5	26,6	23,5	29,9	26,9	23,9
138	30,2	27,2	24,1	30,6	27,5	24,5
139	30,9	27,3	24,7	31,3	28,2	25,1
140	31,5	28,4	25,3	32,0	28,8	25,6
141	32,1	29,0	25,7	32,7	29,5	26,2
142	32,7	29,5	26,1	33,4	30,1	26,7
143	33,3	30,0	26,6	34,2	30,8	27,4
144	34,0	30,2	27,0	35,0	31,5	28,0
145	34,7	31,3	27,8	35,8	32,2	28,7
146	35,4	31,9	28,3	36,6	32,9	29,3
147	36,1	32,5	28,8	37,4	33,2	30,0
148	36,7	33,0	29,3	38,2	34,4	30,6
149	37,6	33,8	30,0	39,1	35,2	31,3
150	38,4	34,6	30,7	40,0	36,0	32,0
151	39,1	35,2	31,3	40,9	36,8	32,8
152	39,8	35,8	31,8	41,8	37,6	33,4
153	40,6	36,5	32,5	42,8	38,5	34,2
154	41,4	37,2	33,1	43,8	39,4	35,0
155	42,3	38,0	33,8	44,8	40,3	35,8
156	43,1	38,8	34,5	45,8	41,8	36,6
157	43,8	39,9	35,4	46,9	42,4	37,5
158	45,4	40,8	36,3	48,0	43,2	38,4
159	46,2	41,5	36,9	49,1	44,2	39,3
160	47,0	42,4	37,6	50,0	45,0	40,0
161	47,7	42,8	38,0	-	-	-
162	48,4	43,4	38,5	-	-	-
163	49,2	44,0	39,0	-	-	-
164	50,0	44,6	39,5	-	-	-
165	50,8	45,7	40,6	-	-	-
166	51,5	46,3	41,2	-	-	-

Sumber : Winarno (1990: 196)

Lampiran 13. Hasil Status Gizi Siswa SDN I Pakuncen Hasil Status Gizi Siswa
SDN 1 Pakuncen

No	Nama	Tgl Lahir	Umur	BB	Indeks	%	Kategori
1	Febri Rianto	24-02-2001	11	49	36.1	135.75	Baik
2	Ian Putra Prana	11-10-2000	12	33	28.8	114.58	Baik
3	Dani Romadon	12-10-2001	11	36	27.5	130.90	Baik
4	Ade Tri Septiono	14-09-2001	11	34	25.5	133.33	Baik
5	Orin Bagus S	09-09-2001	11	34	26.5	128.30	Baik
6	Odi Tangguh S	11-07-2001	11	35	27.5	127.27	Baik
7	Agung Saputra	05-08-2001	11	37	30.2	122.51	Baik
8	Zidan Berkah. F	09-07-2001	11	47	36.7	128.06	Baik
9	Mohamad Jaka F	08-05-2001	11	48	36.1	132.96	Baik
10	Nanda Diva A	12-10-2002	10	28	27.5	101.81	Baik
11	Reza Windi P	24-01-2001	12	38	35.4	107.34	Baik
12	Tohir Saputra	09-07-2001	11	27	26.5	86.79	Kurang
13	Julian Ladiva	17-07-2001	11	35	28.8	121.52	Baik
14	Rizki Aditiya F	06-06-2000	12	45	39.8	113.06	Baik
15	Seto Dwi S	02-11-2000	12	47	40.6	115.76	Baik
16	Tri Sahudi	28-12-2000	12	51	39.8	128.14	Baik
17	Prio Guntoro	03-04-2001	12	30	24.2	123.96	Baik
18	Rehan Dzaki W	04-05-2002	10	31	25.5	121.56	Baik
19	Anjar Isnanto	04-10-2000	12	28	28.8	97.22	Baik
20	Dwiki Kurnia	08-10-2001	11	33	29.5	111.86	Baik
21	Sohibul Amin	26-02-2000	12	28	24.9	112.44	Baik
22	Mohamad Najmi	01-04-2002	10	51	35.4	144.06	Baik
23	Faizal Arif	28-10-2001	11	27	27.5	98.18	Baik
24	Cahyo Saputra	28-07-2001	11	51	29.5	172.88	Baik
25	Fajar Krisfianto	23-11-2000	12	27	28.8	86.80	Kurang
26	Didan Kemilau	20-08-2000	12	26	24.9	104.41	Baik
27	Aditia Priadi	04-10-2000	12	26	25.5	101.96	Baik
28	Umi Purwanti	05-02-2001	11	48	35.0	137.14	Baik
29	Septiana Kurnia	23-09-2001	11	40	36.6	109.28	Baik
30	Sofiatun	13-09-2002	10	26	27.4	94.89	Baik
31	Rahmawati	27-11-2000	12	27	28.6	94.40	Baik
32	Fika Egi Saputra	22-09-2001	11	49	33.4	146.70	Baik
33	Defi Fajar F	27-12-2001	10	26	25.6	101.56	Baik
34	Sinta Meliana	22-05-2001	11	29	26.8	108.20	Baik
35	Tri Melisa	16-05-2000	12	47	38.2	123.03	Baik
36	Lailatul Khofifah	18-01-2001	11	24	24.1	99.58	Baik
37	Esti Tri. W	10-06-2001	11	27	24.1	112.03	Baik
38	Nila Nindi U	08-01-2002	10	28	25.1	111.55	Baik
39	Dwi Lestari	27-03-2000	12	22	28.6	76.92	Kurang
40	Erlinda S	11-12-2000	11	26	25.6	101.56	Baik
41	Desti Safitri	16-12-2001	11	26	24.5	106.12	Baik

Lampiran 14. Dokumentasi



Gambar 1. Siswa Melakukan Lari 40 meter



Gambar 2. Siswa Melakukan Tes Gantung Tekuk Siku



Gambar 3. Siswa Melakukan Tes Baring Duduk 30 Detik



Gamabar 4. Siswa Melakukan Tes Loncat Tegak



Gambar 5. Siswa Melakukan Tes Lari 600 Meter



Gambar 6. Tes Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 7. Pelaksanaan Tes Pengukuran Berat Badan