



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

Nomor : 1436 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

11 Juli 2012

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

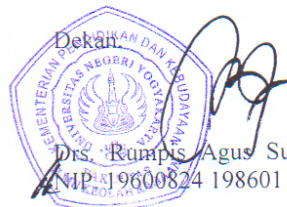
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sumarno
NIM : 10604227208
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 10 Juli s/d 22 September 2012
Tempat/Obyek : SDIT Hidayatullah / siswa
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Putra SDIT Hidayatullah Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2011/2012.

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



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SDIT Hidayatullah
2. Koordinator Prodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran :2

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : SUMARNO
Nomor Mahasiswa : 10604227208
Program Studi : PKS PGSD PEMJAS
Judul Skripsi : TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA
KELAS IV DAN V PUTRA SDIT HIDAYATULLAH BALONG
DOMOHARJO NGAGLIK YOGYAKARTA

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 10 JULI 2012 s/d 22 September 2012
Tempat / objek : SDIT HIDAYATULLAH

Atas perhatian , bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih .

Yogyakarta, 10 JULI 2012

Yang mengajukan,


SUMARNO
NIM.10604227208

Mengetahui :

Ketua Jurusan


SRIAWAN, M. Kas
NIP. 19580830.198703.1003

Dosen Pembimbing,


Drs. MOCH SLAMET, M.S
NIP. 19541201.197903.1004



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

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

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/6621/V/7/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 1436/UN.34.16/PP/2012
Tanggal : 11 Juli 2012 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SUMARNO NIP/NIM : 10604227208
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SDIT Hidayatullah Balong Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta
Lokasi : - Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 13 Juli 2012 s/d 13 Oktober 2012

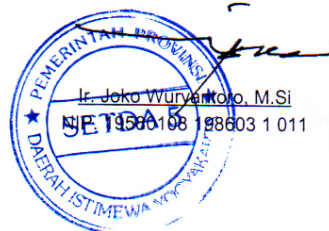
Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 13 Juli 2012
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Prov. DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website : bappeda.slemankab.go.id , E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN
Nomor : 070 / Bappeda / 2258 / 2012

TENTANG
IZIN PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/6621/IV/7/2012 Tanggal : 13 Juli 2012 Hal : Izin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : SUMARNO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10604227208
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : UNY
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Muja Muju UH 2/877 RT 12 RW 43 Yogyakarta
No. Telp / HP : 081367002721
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul :
"TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SDIT HIDAYATULLAH BALONG DONOHARJO NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2012/2013"
Lokasi : SDIT Hidayatullah
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal : 13 Juli 2012 s/d 13 Oktober 2012

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Ijin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
5. Ijin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman
Pada : 16 Juli 2012
Tanggal

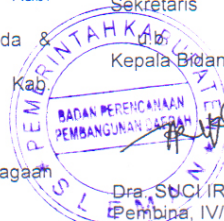
Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda & Olahraga Kab. Sleman
4. Kepala Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Ngaglik
6. Kepala SDIT Hidayatullah
7. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
8. Yang Bersangkutan

a.n. Kepala Badan Perencanaan
Pembangunan Daerah

Sekretaris

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



Dra. SUCI IRANI SINURAYA, M.Si, M.M
Pembina, IV/a



Lembaga Pendidikan Integral Hidayatullah | Yayasan As Sakinah

SDIT Hidayatullah

Jl. Palagan Tentara Pelajar Km 14,5 Balong Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta 55581
Telp. (0274)7486916, Email : sdit_hidayatullah@yahoo.com

Nomor : 14/KE/SDITH/V/2012

Hal : Ijin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Untung Purnomo, S.Pd

NIP : -

Jabatan : Kepala sekolah

Unit kerja : SDIT Hidayatullah

Memberi ijin kepada:

Nama : Sumarno

NIM : 10604227208

Mahasiswa : FIK UNY

Untuk melakukan penelitian/pengambilan data di SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta guna melengkapi penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013”

Demikian surat ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngaglik, 13 Juli 2012
Kepala SDIT Hidayatullah
Untung Purnomo, S.Pd
NIP: -



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 : 2105 / MET / SW - 64 / VI / 2012

Number

No. Order : 003508

Diterima tgl : 12 Juni 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 1,0 detik

Accuracy

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Stediman

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Ahmad Shadad Kholim

: Karangnongko RT 04 RW 05 Dadirejo Bagelen
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

: 12 Juni 2012

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

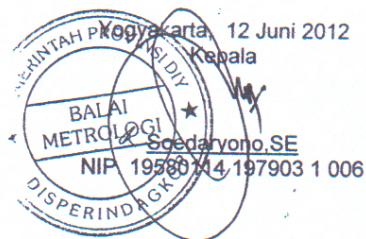
Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -

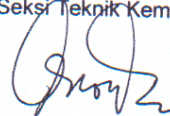
2. Dikalibrasi oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

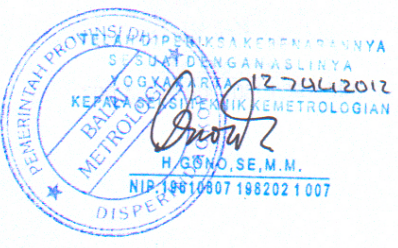
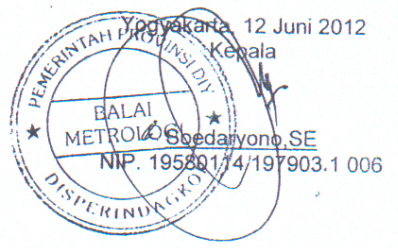
Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran :7

	
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 : 2014 / MET / UP - 207 / VI / 2012	
Number	
No. Order : 003508	
Diterima tgl : 12 Juni 2012	
ALAT Equipment	
Nama Name	: Ban Ukur
Kapasitas Capacity	: 50 meter
Daya Baca Accuracy	: 2 mm
Tipe/Model Type/Model	:
Nomor Seri Serial number	:
Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	:
PEMILIK Owner	
Nama Name	: Ahmad Shadad Kholim
Alamat Address	: Karangnongko RT 04 RW 05 Dadirejo Bagelen Purworejo
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	: 12 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	: 12 Juni 2013
	
Halaman 1 dari 1 Halaman	
FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

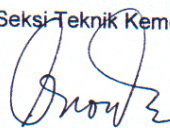
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
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 Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Petunjuk TES TKJI Usia 10-12

Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 10-12

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. Stopwatch

3. Bendera start

4. Tiang pancang

5. Nomor dada

6. Palang tunggal untuk gantung siku

7. Papan berskala untuk papan loncat

8. Serbuk kapur

9. Penghapus

10. Formulir tes

11. Peluit

12. 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)

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

3. Lari masih di ulang apabila:

a. Pelari mencari start

b. Pelari tidak melewati garis finish

c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

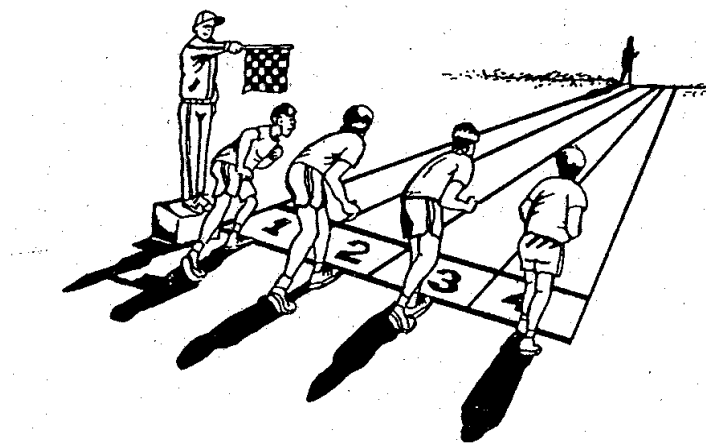
4. Pengukuran waktu

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 dibelakang koma



Gambar 1. Posisi start lari 40 meter

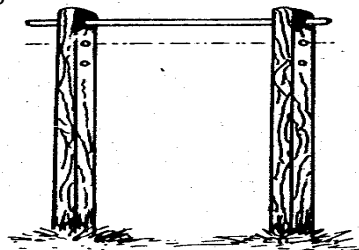
2. Tes gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

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



Gambar 2. Palang tunggal

c. Petugas tes

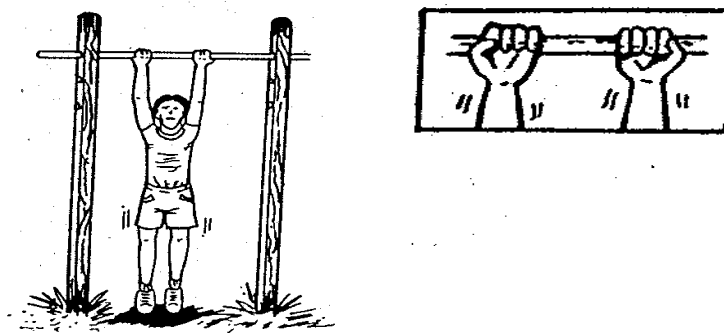
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap permulaan

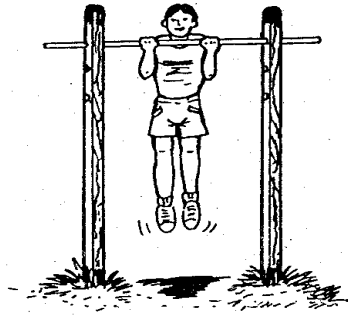
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang (lihat gambar 3).



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

2). Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

e. Pencatatan waktu

Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0) nol.

3. Baring Duduk 30 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

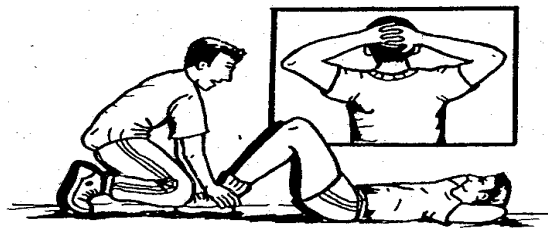
c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala. (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

- b) Peserta lain menekan / memegang 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 paha, kemudian kembali ke sikap awal. (lihat gambar 7)
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik

Catatan : (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi

(2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha

(3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh



Gambar 6.gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

e. Pencatatan hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centi meter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

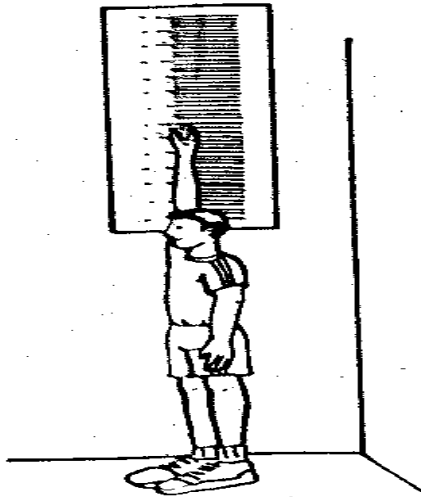
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

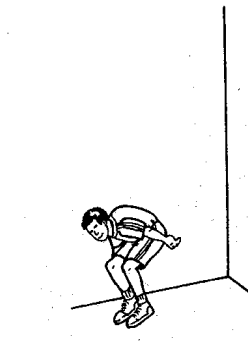
b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari. (lihat gambar 8)



Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak

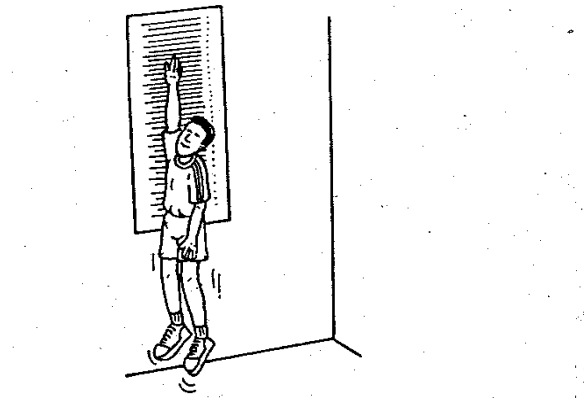
2) Gerakan

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



Gambar 9. Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setingginya mungkin sambil menepuk papan dengan tanaganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 10)



Gambar 10. Gerakan meloncat tegak

b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut

e. Pencatatan Hasil

1) selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak

2) ketiga selisih raihan dicatat

3) nilai akhir diambil nilai tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lari

2) Stopwatch

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

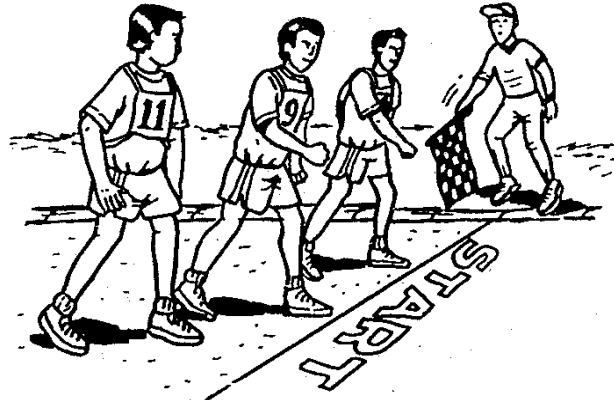
2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

b) Pada aba-aba “ YA” peserta larimenuju garis finis, menempuh jarak 600 meter.

Catatan : (1) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start

(2) Lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis finis

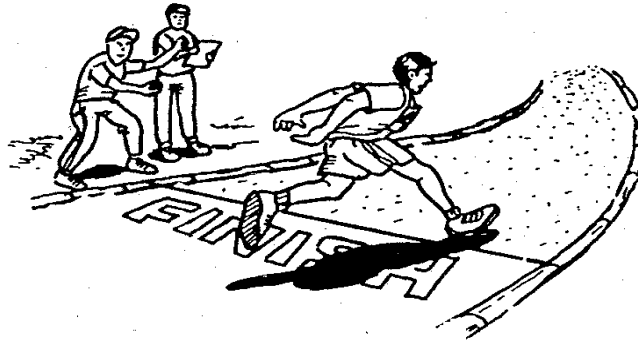


Gambar 11. Posisi start lari 600 meter

e. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish (lihat gambar 11)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan : Seseorang pelari waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"



Gambar 12. Posisi finish lari 600 meter

Lampiran: 10

Tabel 6. Petugas Pengambilan Data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) di SDIT Hidayatullah

No	Item Tes	Petugas		Urain tugas
1	Lari 40 meter	1. Agus Sutyo Utoro 2. M. Rifkai Saputra	Mahasiswa Fik UNY Guru Mapel	Timer Pencatat hasil
2	Gantu siku tekuk	1. Dika Dian Murjanto 2. Solihin	Mahasiswa Fik UNY Guru Kelas	Timer Pencatat hasil
3	Loncat tegak	1. Wisnu Guntur 2. Torif	Guru Penjaskes Tata Usaha	Timer Pencatat hasil
4	Baring duduk 30 menit	1. Suyatno 2. Subliyanto,	Guru Mapel Guru Mapel	Timer Pencatat hasil
5	Lari 600 meter	1. Sumarno 2. Aris	Guru Penjaskes Mahasiswa UAD	Timer Pencatat hasil

Tabel 7. Daftar usia Tanggal lahir kelas IV dan V putra

No	Kode	Tempat Tanggal lahir	Umur	No	Kode	Tempat Tanggal lahir	Umur
1	AS	Jogjakarta, 05/04/00	12 th	28	MR	Sleman, 23/04/01	11 th
2	MR	Garut, 24/06/02	10 th	29	IB	Sleman, 4/06/02	10 th
3	MM	Bandung, 27/04/01	11 th	30	AQ	Salatiga, 10/03/01	11 th
4	HM	Sleman, 20/06/02	10 th	31	RA	Jogja, 11/07/01	11 th
5	SR	Sleman, 13/06/02	10 th	32	MA	Sleman, 23/10/01	11 th
6	AR	Bantul, 07/07/02	10 th	33	MF	Slema, 28/06/01	11 th
7	HG	Jogjakarta, 18/05/02	10 th	34	AD	Sleman, 10/06/01	11 th
8	GI	Jogjakarta, 27/03/02	10 th	35	FF	Sleman, 11/06/02	10 th
9	MM	Jogjakarta, 16/03/02	10 th	36	FN	Sleman, 24/04/02	10 th
10	AN	Magelang, 01/11/01	11 th	37	HA	Sleman, 14/03/02	10 th
11	HZ	Sleman, 10/05/02	10 th	38	RS	Sleman, 15/07/02	10 th
12	FK	Bantul, 22/04/02	10 th	39	AR	Sleman, 13/11/01	11 th
13	MD	Sleman, 25/07/02	10 th	40	HH	Jogjakarta, 21/02/02	10 th
14	MR	Balikpapan, 04/02/02	10 th	41	AM	Sleman, 03/06/02	10 th
15	AM	Jogjakarta, 01/01/02	10 th	42	ZM	Madiun, 09/11/01	11 th
16	AR	Timika, 26/02/02	10 th	43	AS	Sleman, 19/01/02	10 th
17	FA	Solo, 11/02/02	10 th	44	AY	Sleman, 02/02/02	10 th
18	CS	Dumai, 19/06/02	10 th	45	FZ	Sleman, 10/05/02	10 th
19	AB	Magelang, 09/07/02	10 th	46	Y	Riau, 06/11/01	11 th
20	MY	Sulawesi, 05/01/02	10 th	47	MN	Jogjakarta, 04/01/02	10 th
21	HM	Jogjakarta, 13/07/02	10 th	48	SD	Sleman, 20/09/01	11 th
22	IN	Sleman, 11/02/02	10 th	49	SH	Kulonprogo, 15/07/02	10 th
23	AA	Jokjakarta, 13/11/01	11 th	50	TH	Sleman, 27/01/02	10 th
24	ZF	Solo, 26/03/02	10 th	51	IH	Sleman, 17/06/02	10 th
25	AP	Sumbawa, 25/06/02	10 th	52	BF	Sleman, 28/03/01	11 th
25	FA	Sleman, 22/02/02	10 th	53	DN	Jogjakarta, 23/05/02	10 th
27	MR	Semarang, 07/03/02	10 th	54	MT	Sleman, 21/11/01	11 th

1. Hasil TKJI Siswa kelas IV

Tabel 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas IV SDIT Hidayatullah

Ko de	Lari 40 m (detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring Duduk 30 dtk (kali)		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit,d etik)		Jum lah	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
AS	10.45	1	1	1	21	4	23	1	6.40	1	8	KS
MR	8.95	1	1	1	18	4	24	2	4.09	1	9	KS
MM	8.53	2	1	1	14	3	32	3	6.41	1	10	K
HM	9.12	1	4	1	15	3	24	2	4.11	1	8	KS
SR	9.51	1	2	1	9	2	21	1	3.54	1	6	KS
AR	8.91	1	14	3	12	3	14	1	3.35	2	10	K
HG	8.35	2	12	2	9	2	28	2	3.24	2	10	K
GI	9.45	1	11	2	25	5	26	2	3.12	2	12	K
MM	9.70	1	6	2	14	3	25	2	3.58	1	9	KS
AN	9.10	1	1	1	10	2	24	2	4.43	1	7	KS
HZ	7.30	3	7	2	19	4	39	4	3.22	2	15	S
FK	7.30	3	18	3	16	3	28	2	3.24	2	13	K
MD	9.41	1	6	2	21	4	38	4	4.28	1	12	K
MR	8.47	2	4	1	22	4	25	2	3.37	2	11	K
AM	8.43	2	14	2	15	3	26	2	4.10	1	10	K
AR	9.93	1	1	1	14	3	20	1	5.34	1	7	KS
FA	8.19	2	5	2	25	5	32	3	4.32	1	13	K
CS	8.70	2	7	2	19	4	28	2	4.38	1	11	K
Ab	9.18	1	10	2	13	3	25	2	3.24	2	10	K
My	9.92	1	7	2	18	4	22	1	3.56	1	9	KS
Hm	8.10	2	14	2	14	3	29	2	3.37	2	11	K
IN	7.82	2	32	4	22	4	30	2	3.3	2	14	S
AA	8.34	2	13	2	17	3	32	3	3.18	2	12	K
ZF	8.13	2	3	1	13	3	31	3	3.56	1	10	K
AP	7.84	2	4	1	14	3	35	3	3.30	2	11	K
FA	8.03	2	4	1	18	4	31	3	4.06	1	11	K
MF	8.72	2	18	3	20	4	37	3	3.36	2	14	S
Rer ata	8.73		8.1		17		28		3.90		10	K

Ket:

H: Hasil

N: Nilai

Lampiran : 13

2. Hasil TKJI Siswa kelas V

Tabel 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas V Putra SDIT Hidayatullah

Ko de	Lari 40 m (detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring Duduk 30 dtk (kali)		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit, detik)		Juml ah	Ke t
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
MR	8.50	2	13	2	14	3	23	1	2.38	3	11	K
IB	7.65	3	13	2	19	4	32	3	3.14	2	14	S
AQ	8.66	2	21	3	26	5	28	2	3.52	1	13	K
RA	9.66	1	0	1	12	3	30	2	4.25	1	8	KS
MA	7.34	3	9	2	18	4	34	3	5.04	1	13	K
MF	9.30	1	6	2	24	5	23	1	3.51	1	10	KS
AD	9.94	1	1	1	8	2	22	1	4.25	1	6	KS
FF	9.55	1	0	1	13	3	29	2	3.24	2	9	KS
FN	9.18	1	13	2	17	3	34	3	3.56	1	10	K
HA	9.53	1	4	1	20	4	26	2	3.44	2	10	K
RS	7.65	3	6	2	22	4	38	4	2.52	2	15	S
AR	8.47	2	11	2	21	4	29	2	3.13	2	12	K
HH	6.82	4	3	1	22	4	34	3	3.15	2	14	S
AM	9.22	1	26	3	21	4	33	3	3.58	1	12	K
ZM	7.67	3	2	1	24	5	35	3	4.21	1	13	K
AS	7.94	2	43	4	27	5	43	4	3.01	2	17	S
AY	8.30	2	19	3	22	4	30	2	3.56	1	12	K
FZ	9.23	1	2	1	23	4	36	3	3.46	1	10	K
Y	7.38	2	39	4	23	4	32	3	3.35	2	15	S
MN	9.86	1	14	3	19	4	22	1	5.25	1	10	K
SD	8.51	2	4	1	14	3	24	2	4.35	1	9	KS
SH	8.65	2	8	2	10	2	28	2	3.44	2	10	K
TH	9.10	1	0	1	14	3	20	1	4.24	1	7	KS
IH	9.20	1	2	1	18	3	17	1	5.12	1	7	KS
BF	8.06	2	1	1	22	4	29	2	3.51	1	10	K
DN	8.12	2	19	3	24	5	39	4	5.20	1	15	S
MT	7.64	3	14	2	20	4	34	3	3.44	2	14	S
Rer ata	8.56		11		19		30		3.73		11	K

Ket:

H: Hasil

N: Nilai

3. Hasil TKJI siswa SDIT Hidayatullah kelas IV dan V putra tahun pelajaran 2012/2013

tersaji sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas IV dan V Putra SDIT Hidayatullah

Ko de	Lari 40 m (detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring Duduk 30 dtk (kali)		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit,d etik)		Jum lah	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
AS	10.45	1	1	1	21	4	23	1	6.40	1	8	KS
MR	8.95	1	1	1	18	4	24	2	4.09	1	9	KS
MM	8.53	2	1	1	14	3	32	3	6.41	1	10	K
HM	9.12	1	4	1	15	3	24	2	4.11	1	8	KS
SR	9.51	1	2	1	9	2	21	1	3.54	1	6	KS
AR	8.91	1	14	3	12	3	14	1	3.35	2	10	K
HG	8.35	2	12	2	9	2	28	2	3.24	2	10	K
GI	9.45	1	11	2	25	5	26	2	3.12	2	12	K
MM	9.70	1	6	2	14	3	25	2	3.58	1	9	KS
AN	9.10	1	1	1	10	2	24	2	4.43	1	7	KS
HZ	7.30	3	7	2	19	4	39	4	3.22	2	15	S
FK	7.30	3	18	3	16	3	28	2	3.24	2	13	K
MD	9.41	1	6	2	21	4	38	4	4.28	1	12	K
MR	8.47	2	4	1	22	4	25	2	3.37	2	11	K
AM	8.43	2	14	2	15	3	26	2	4.10	1	10	K
AR	9.93	1	1	1	14	3	20	1	5.34	1	7	KS
FA	8.19	2	5	2	25	5	32	3	4.32	1	13	K
CS	8.70	2	7	2	19	4	28	2	4.38	1	11	K
Ab	9.18	1	10	2	13	3	25	2	3.24	2	10	K
My	9.92	1	7	2	18	4	22	1	3.56	1	9	KS
Hm	8.10	2	14	2	14	3	29	2	3.37	2	11	K
IN	7.82	2	32	4	22	4	30	2	3.3	2	14	S
AA	8.34	2	13	2	17	3	32	3	3.18	2	12	K
ZF	8.13	2	3	1	13	3	31	3	3.56	1	10	K
AP	7.84	2	4	1	14	3	35	3	3.30	2	11	K
FA	8.03	2	4	1	18	4	31	3	4.06	1	11	K
MF	8.72	2	18	3	20	4	37	3	3.36	2	14	S
MR	8.50	2	13	2	14	3	23	1	2.38	3	11	K
IB	7.65	3	13	2	19	4	32	3	3.14	2	14	S
AQ	8.66	2	21	3	26	5	28	2	3.52	1	13	K
RA	9.66	1	0	1	12	3	30	2	4.25	1	8	KS
MA	7.34	3	9	2	18	4	34	3	5.04	1	13	K

MF	9.30	1	6	2	24	5	23	1	3.51	1	10	KS
AD	9.94	1	1	1	8	2	22	1	4.25	1	6	KS
FF	9.55	1	0	1	13	3	29	2	3.24	2	9	KS
FN	9.18	1	13	2	17	3	34	3	3.56	1	10	K
HA	9.53	1	4	1	20	4	26	2	3.44	2	10	K
RS	7.65	3	6	2	22	4	38	4	2.52	2	15	S
AR	8.47	2	11	2	21	4	29	2	3.13	2	12	K
HH	6.82	4	3	1	22	4	34	3	3.15	2	14	S
AM	9.22	1	26	3	21	4	33	3	3.58	1	12	K
ZM	7.67	3	2	1	24	5	35	3	4.21	1	13	K
AS	7.94	2	43	4	27	5	43	4	3.01	2	17	S
AY	8.30	2	19	3	22	4	30	2	3.56	1	12	K
FZ	9.23	1	2	1	23	4	36	3	3.46	1	10	K
Y	7.38	2	39	4	23	4	32	3	3.35	2	15	S
MN	9.86	1	14	3	19	4	22	1	5.25	1	10	K
SD	8.51	2	4	1	14	3	24	2	4.35	1	9	KS
SH	8.65	2	8	2	10	2	28	2	3.44	2	10	K
TH	9.10	1	0	1	14	3	20	1	4.24	1	7	KS
IH	9.20	1	2	1	18	3	17	1	5.12	1	7	KS
BF	8.06	2	1	1	22	4	29	2	3.51	1	10	K
DN	8.12	2	19	3	24	5	39	4	5.20	1	15	S
MT	7.64	3	14	2	20	4	34	3	3.44	2	14	S
Rerata	8.65		10		18		29		3.82		11	K

Ket:

H : Hasil

N : Nilai

DAFTAR HADIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJ)
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

No	Nama	Kelas	paraf
1	Muhammad Rifai	IV	<i>[Signature]</i>
2	Muhammad Husain Fatkhul Mumtaz	IV	<i>[Signature]</i>
3	Akbar Budhi Setyawan	IV	<i>[Signature]</i>
4	Abdur Rahman Ihda Al-Husnayain	IV	<i>[Signature]</i>
5	Agung Nugroho	IV	<i>[Signature]</i>
6	Ahza Pratama	IV	<i>[Signature]</i>
7	Amiruzza'ama	IV	<i>[Signature]</i>
8	Arya Setya Negara	IV	<i>[Signature]</i>
9	Faiz Karima	IV	<i>[Signature]</i>
10	Fuad Azka Ibrahim	IV	<i>[Signature]</i>
11	Gilang Pamungkas	IV	<i>[Signature]</i>
12	Hafid Ghifari	IV	<i>[Signature]</i>
13	Hammad Arafat	IV	<i>[Signature]</i>
14	Hamam Nur Alif Linduaji	IV	<i>[Signature]</i>
15	Haris Masdhuqi	IV	<i>[Signature]</i>
16	Hendy Wijaya	IV	<i>[Signature]</i>
17	Hilmyzan Dydani Widiyantoro	IV	<i>[Signature]</i>
18	Ibrahim Adi Nugraha	IV	<i>[Signature]</i>
19	Ibrahim Hasby Ridhallah	IV	<i>[Signature]</i>
20	Muhammad Asrizal Abdillah Sugeng	IV	<i>[Signature]</i>
21	Muhammad Daffa	IV	<i>[Signature]</i>
22	Muhammad Ghifar Ramadhan	IV	<i>[Signature]</i>
23	Muhammad Musa Senapati	IV	<i>[Signature]</i>
24	Muhammad Rosyid Ramadhan	IV	<i>[Signature]</i>
25	Surya Ramadhan Bakti Saputra	IV	<i>[Signature]</i>
26	Wikan Maulana Idwan Saputra	IV	<i>[Signature]</i>
27	Zain Fathul Bari Widodo	IV	<i>[Signature]</i>
28	Canthas Dihyandrata	IV	<i>[Signature]</i>
29	Faiz Akhmad Hafizuddin	IV	<i>[Signature]</i>
30	Rizky Akbar Fahrezy	IV	<i>[Signature]</i>
31	Abdurrahman Ar Rayyan	IV	<i>[Signature]</i>
32	Aufa Bahauddin	IV	<i>[Signature]</i>
33	Muhammad Yahtadiy Ukhrawiy	IV	<i>[Signature]</i>

Ngaglik 17 Juli 2012

Sumarno

Nim. 10604227208

DAFTAR HADIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJ)
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

No	Nama	Kelas	paraf
1	Achmad Muta'aliman	V	
2	Adib Azhara	V	
3	Ali Shabriansyah Zhafron	V	
4	Alwi Alviyandi	V	
5	Bagus Fatwa Fadhilah	V	
6	Faizal Zulfiatama	V	
7	Farhan Amien Nurrahman	V	
8	Fuad Fadhil 'Azhim	V	
9	Hammam Azuma	V	
10	Hawari Nadal Fathi	V	
11	Ibrahim Hamdan Akbar	V	
12	Jalu Wahana Sahda	V	
13	Jody Ikhsan Hanif Widiyantoro	V	
14	Mohammad Fadhil Rofi'i	V	
15	Muhammad Adrian Majiid	V	
16	Muhammad Arif Rahman Hakim	V	
17	Muhammad Nashiruddin An-Nadwi	V	
18	Muhammad Thaha Habibie	V	
19	Rizki Akbar	V	
20	Rizky Al Fatah	V	
21	Romzi Nur Syarif	V	
22	Shelkarifti Hafidh A. Y.	V	
23	Taufiq Habibullah	V	
24	Wahyu Rama Yudha	V	
25	Aqilla	V	
26	Zumrudul Mukhtar Fadhlurrohman	V	
27	Dzaki Nizzar Putraaji	V	

Ngaglik 16 Juli 2012

Sumarno
Nim. 10604227208

Lampiran : 17

Formulir Tes kesegaran Jasmani indonesia

FORMULIR TKJI				
Nama	:		(putra / putri)	
Umur	:			
Tahun	:	 tahun		
Nama Sekolah	:			
Tanggal tes	:			
Tempat	:			
No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	 detik		
2	Gantung siku tekuk	 detik		
3	Baring duduk 30 detik	 detik		
4	Lencat tegak Tinggi raihan : cm Loncatan I : cm Loncatan II :cm Loncatan III :cm			
5	Lari 600 meter	menit....detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Coret yang tidak perlu

Petugas Tes



Gambar 1. Persiapan Tes



Gambar 2. Lari 40 meter



Gambar 3. Gantung Siku Tekuk



Gambar 4. Baring Duduk 30 detik



Gambar 5. Loncat Tegak



Gambar 6. Lari 600 Meter