Lampiran: 1

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

Nomor : 1436/UN.34.16/PP/2012 11 Juli 2012
Lamp. : 1 Exs.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

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

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

Drs. Rumpo Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600834 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, PPOS PENGAS
Judul Skripsi : TINGKAT KESÉGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SDIT. HIDAYATULLAH BALONG
DOMOHARJO, NAGBLIK, YOGYAKARTA

Pelaksanaan pengambilan data:
Tempat / objek : SDIT HIDAYATULLAH

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

Yogyakarta, 10. Juli 2012

Yang mengajukan,

SUMARNO
NIM: 10604227208

Mengetahui : Dosen Pembimbing,

SRIWAN, M. KAS
NIP: 19580830 198703 1003

Dr. MOCH. SNIYAMET, M.Si.
NIP: 19541201 197503 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:

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

Nama : SUMARNO
NIP/NIM : 10604227208
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : TINGKAT KESEKARAN NASIONAL SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SD\IT HIDAYATULLAH BALONG DONOHAJU NGAAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA
Lokasi : - Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 13 Juli 2012 sd/ 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 instansi 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 adegan jologprov.go.id dan menunjukkan celakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institus;
3. Ijin ini hanya diperpanjang untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentasi 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 adegan jologprov.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

Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati/Semana, cq Bappeda
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Tembusan:

[signature]

44
Lampiran : 4

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website : bappeda.siemankab.go.id, E-mail : bappeda@siemankab.go.id

SURAT IZIN
Nomor : 070 / Bappeda / 2258 / 2012

TENTANG
IZIN PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH


Kepada
Nama
No.Mhs/NIM/NIP/NIK
Program/Tingkat
Instansi/Sekolah Tinggi
Alamat Instansi/Sekolah Tinggi
Alamat Rumah
No. Telp / HP
Untuk

SUMARNO
1060472208
S1
UNY
Karanmaiang Yogyakarta
Mujju Muju UH 2/877 RT 12 RW 43 Yogyakarta
081367002721
Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL

dengan judul :
"TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SDIT HIDAYATULLAH BALONG DONOHARJO NGALIK SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2012/2013"

MENGIZINKAN:

Lokasi
Waktu

Selama 3 bulan mulai tanggal : 13 Juli 2012 s/d 13 Oktober 2012

Dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Wajib melaporkan kepada pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seputarannya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentah ketentuan ketentuan setempat yang berlaku.
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 dilakukan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/person pemerintah setempat memberikan bantuan seputarnya.

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

a.n. Kepala Badan Perencanaan
Pembangunan Daerah

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

[Signature]

Direktur SOK SOKI IRIANI SINURAYA, M.Si. M.M
Wakil Bupati Sleman
Lampiran : 5

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

[signature]

Untung Purnomo, S.Pd
NIP: -
Lampiran : 6

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 : 2106 / MET / SW - 64 / VI / 2012

No. Order : 003508
Diterima Igl : 12 Juni 2012

ALAT
Equipment
Nama : Stopwatch
Name
Kapasitas : 9 jam
Capacity
Daya Baca : 1,0 detik
Accuracy

Tipe/Model : 

Nomor Seri : 

Merek/Buatan : Stediman
Trade Mark/Manufacturer

PEMILIK
Owner
Nama : Ahmad Shadad Kholim
Name
Alamat : Karangnongko RT 04 RW 05 Dadirejo Bagelen
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability
Metode
Method
Standar
Standard
Telusuran
Traceability

ISO 4186 (1976) Time Measurement Instrument

Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi

Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated
12 Juni 2012

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

HASIL
Result

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 12 Juni 2012
Ketua

Bala

METROLOGI

BALAI

KARYAWAN SEKARANG

DESKRIPSI INSTRUMEN

NIK. 195903141979031006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA
# Lampiran Sertifikat Kalibrasi

## Data Kalibrasi

Calibration date:

1. Referensi: -

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

## Hasil Kalibrasi

Result of Calibration

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nominal (menit)</th>
<th>Nilai Sebenarnya (menit)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>00,01'00&quot;00</td>
<td>00,01'00&quot;01</td>
</tr>
<tr>
<td>00,05'00&quot;00</td>
<td>00,05'00&quot;00</td>
</tr>
<tr>
<td>00,10'00&quot;00</td>
<td>00,10'00&quot;01</td>
</tr>
<tr>
<td>00,15'00&quot;00</td>
<td>00,15'00&quot;01</td>
</tr>
<tr>
<td>00,30'00&quot;00</td>
<td>00,30'00&quot;01</td>
</tr>
<tr>
<td>00,59'00&quot;00</td>
<td>00,59'00&quot;01</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kepala Seksi Teknik Kemetologian

Gono, SE, MM
- NIP: 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T
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

<table>
<thead>
<tr>
<th>ALAT</th>
<th>Equipment</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nama</td>
<td>: Ban Ukar</td>
</tr>
<tr>
<td>Kapasitas</td>
<td>: 50 meter</td>
</tr>
<tr>
<td>Daya Baca</td>
<td>: 2 mm</td>
</tr>
<tr>
<td>Tipe/Model</td>
<td>:</td>
</tr>
<tr>
<td>Type/Model</td>
<td>:</td>
</tr>
<tr>
<td>Nomor Seri</td>
<td>:</td>
</tr>
<tr>
<td>Serial number</td>
<td>:</td>
</tr>
<tr>
<td>Merek/Buatan</td>
<td>:</td>
</tr>
<tr>
<td>Trade Mark / Manufacturer</td>
<td>:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>PEMILIK</th>
<th>Owner</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Name</td>
<td>: Ahmad Shadad Kholim</td>
</tr>
<tr>
<td>Alamat</td>
<td>: Karangnongko RT 04 RW 05 Dadirejo Bagelen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>: Punwoerjo</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>METODE, STANDART, TELUSURAN</th>
<th>Method, Standard, Traceability</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Metode</td>
<td>: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</td>
</tr>
<tr>
<td>Standard</td>
<td>: Komparator 10 m</td>
</tr>
<tr>
<td>Telusuran</td>
<td>: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>TANGGAL TERA ULANG</th>
<th>Date of Verification</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>LOKASI TERA ULANG</td>
<td>Location of Verification</td>
</tr>
<tr>
<td>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</td>
<td>Environment condition of Verification</td>
</tr>
<tr>
<td>HASIL TERA ULANG</td>
<td>Result of verification</td>
</tr>
<tr>
<td>DITERA ULANG KEMBALI</td>
<td>Reverification</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 12 Juni 2012 | : Balai Metrologi Yogyakarta |
| Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% | : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012 |
| 12 Juni 2013 | : |

Halaman 1 dari 1 Halaman
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi

2. Ditera ulang oleh
Verifed by
: Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001

II. HASIL
Result

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nominal (cm)</th>
<th>Nilai Sebenarnya (cm)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0 - 1.000</td>
<td>1.000,0</td>
</tr>
<tr>
<td>0 - 2.000</td>
<td>2.000,0</td>
</tr>
<tr>
<td>0 - 3.000</td>
<td>3.000,0</td>
</tr>
<tr>
<td>0 - 4.000</td>
<td>4.000,0</td>
</tr>
<tr>
<td>0 - 5.000</td>
<td>5.000,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman
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
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 tungga (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 wakru 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](image)

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](image)

   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)
2) Gerakan

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

Kemudian peserta meloncat setingginya mungkin sambil menepuk papan dengan tanaganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 10)
b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut

e. Pencatatan Hasil

1) selisih raihan loncatan 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
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**

<table>
<thead>
<tr>
<th>No</th>
<th>Item Tes</th>
<th>Petugas</th>
<th>Urain tugas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Lari 40 meter</td>
<td>1. Agus Sutyo Utoro</td>
<td>Mahasiswa Fik UNY</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. M. Rifkai Saputra</td>
<td>Guru Mapel</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Mahasiswa Fik UNY</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1. Dika Dian Murjanto</td>
<td>Guru Kelas</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. Solihi</td>
<td>Mahasiswa Fik UNY</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Guru Kelas</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Gantu siku tekuk</td>
<td>1. Wisnu Guntur</td>
<td>Guru Penjaskes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. Torif</td>
<td>Tata Usaha</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Loncat tegak</td>
<td>1. Wisnu Guntur</td>
<td>Guru Penjaskes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. Torif</td>
<td>Tata Usaha</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Baring duduk 30 menit</td>
<td>1. Suyatno</td>
<td>Guru Mapel</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. Subliyanto,</td>
<td>Guru Mapel</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Tata Usaha</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Lari 600 meter</td>
<td>1. Sumarno</td>
<td>Guru Penjaskes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. Aris</td>
<td>Mahasiswa UAD</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Timer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Pencatat hasil</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Timer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Pencatat hasil</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Timer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Pencatat hasil</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Timer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Pencatat hasil</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabel 7. Daftar usia Tanggal lahir kelas IV dan V putra

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

1. Hasil TKJI Siswa kelas IV

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ko de</th>
<th>Lari 40 m (detik)</th>
<th>Gantung Siku tekuk (detik)</th>
<th>Baring Duduk 30 dtk (kali)</th>
<th>Loncat Tegak (cm)</th>
<th>Lari 600 m (menit, detik)</th>
<th>Jumlah</th>
<th>Ket</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>H</td>
<td>N</td>
<td>H</td>
<td>N</td>
<td>H</td>
<td>N</td>
<td>H</td>
</tr>
<tr>
<td>AS</td>
<td>10.45</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>21</td>
<td>4</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>MR</td>
<td>8.95</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>18</td>
<td>4</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>MM</td>
<td>8.53</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>HM</td>
<td>9.12</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>SR</td>
<td>9.51</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>9</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>AR</td>
<td>8.91</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
<td>3</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>HG</td>
<td>8.35</td>
<td>2</td>
<td>12</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
<td>2</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>GI</td>
<td>9.45</td>
<td>1</td>
<td>11</td>
<td>2</td>
<td>25</td>
<td>5</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>MM</td>
<td>9.70</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>AN</td>
<td>9.10</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>10</td>
<td>2</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>HZ</td>
<td>7.30</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>4</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>FK</td>
<td>7.30</td>
<td>3</td>
<td>18</td>
<td>3</td>
<td>16</td>
<td>3</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>MD</td>
<td>9.41</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
<td>4</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>MR</td>
<td>8.47</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>AM</td>
<td>8.43</td>
<td>2</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>AR</td>
<td>9.93</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>FA</td>
<td>8.19</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>25</td>
<td>5</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>CS</td>
<td>8.70</td>
<td>2</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>4</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Ab</td>
<td>9.18</td>
<td>1</td>
<td>10</td>
<td>2</td>
<td>13</td>
<td>3</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>My</td>
<td>9.92</td>
<td>1</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
<td>18</td>
<td>4</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Hm</td>
<td>8.10</td>
<td>2</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>IN</td>
<td>7.82</td>
<td>2</td>
<td>32</td>
<td>4</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>AA</td>
<td>8.34</td>
<td>2</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
<td>17</td>
<td>3</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>ZF</td>
<td>8.13</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>13</td>
<td>3</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>AP</td>
<td>7.84</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>FA</td>
<td>8.03</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>18</td>
<td>4</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>MF</td>
<td>8.72</td>
<td>2</td>
<td>18</td>
<td>3</td>
<td>20</td>
<td>4</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>Rer ata</td>
<td>8.73</td>
<td>8.1</td>
<td>17</td>
<td>28</td>
<td>3.90</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ket:
- H: Hasil
- N: Nilai
2. Hasil TKJI Siswa kelas V

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ko de</th>
<th>Lari 40 m (detik)</th>
<th>Gantung Siku tekuk (detik)</th>
<th>Baring Duduk 30 dtk (kali)</th>
<th>Loncat Tegak (cm)</th>
<th>Lari 600 m (menit, detik)</th>
<th>Jumlah</th>
<th>Ket</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>H</td>
<td>N</td>
<td>H</td>
<td>N</td>
<td>H</td>
<td>N</td>
<td>H</td>
</tr>
<tr>
<td>MR</td>
<td>8.50</td>
<td>2</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>IB</td>
<td>7.65</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>4</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>AQ</td>
<td>8.66</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
<td>3</td>
<td>26</td>
<td>5</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>RA</td>
<td>9.66</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>12</td>
<td>3</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>MA</td>
<td>7.34</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>2</td>
<td>18</td>
<td>4</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>MF</td>
<td>9.30</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>24</td>
<td>5</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>AD</td>
<td>9.94</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>2</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>FF</td>
<td>9.55</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>13</td>
<td>3</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>FN</td>
<td>9.18</td>
<td>1</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
<td>17</td>
<td>3</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>HA</td>
<td>9.53</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>20</td>
<td>4</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>RS</td>
<td>7.65</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>AR</td>
<td>8.47</td>
<td>2</td>
<td>11</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
<td>4</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>HH</td>
<td>6.82</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>AM</td>
<td>9.22</td>
<td>1</td>
<td>26</td>
<td>3</td>
<td>21</td>
<td>4</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>ZM</td>
<td>7.67</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>24</td>
<td>5</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>AS</td>
<td>7.94</td>
<td>2</td>
<td>43</td>
<td>4</td>
<td>27</td>
<td>5</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>AY</td>
<td>8.30</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>3</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>FZ</td>
<td>9.23</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>23</td>
<td>4</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Y</td>
<td>7.38</td>
<td>2</td>
<td>39</td>
<td>4</td>
<td>23</td>
<td>4</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>MN</td>
<td>9.86</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>19</td>
<td>4</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>SD</td>
<td>8.51</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>SH</td>
<td>8.65</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
<td>2</td>
<td>10</td>
<td>2</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>TH</td>
<td>9.10</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>IH</td>
<td>9.20</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>18</td>
<td>3</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>BF</td>
<td>8.06</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>DN</td>
<td>8.12</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>3</td>
<td>24</td>
<td>5</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>MT</td>
<td>7.64</td>
<td>3</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
<td>20</td>
<td>4</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Rer ata</strong></td>
<td><strong>8.56</strong></td>
<td><strong>11</strong></td>
<td><strong>19</strong></td>
<td><strong>30</strong></td>
<td><strong>3.73</strong></td>
<td><strong>11</strong></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ket:
H: Hasil
N: Nilai
3. Hasil TKJI siswa SDIT Hidayatullah kelas IV dan V putra tahun pelajaran 2012/2013
tersaji sebagai berikut:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ko de</th>
<th>Lari 40 m (detik)</th>
<th>Gantung Siku tekuk (detik)</th>
<th>Baring Duduk 30 dtk (kali)</th>
<th>Loncat Tegak (cm)</th>
<th>Lari 600 m (menit,d etik)</th>
<th>Jumlah</th>
<th>Ket</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>AS</td>
<td>10.45</td>
<td>1 1 1</td>
<td>21 1</td>
<td>23 1</td>
<td>6.40 1</td>
<td>8</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>MR</td>
<td>8.95</td>
<td>1 1 1</td>
<td>18 4</td>
<td>24 2</td>
<td>4.09 1</td>
<td>9</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>MM</td>
<td>8.53</td>
<td>2 1 1</td>
<td>14 3</td>
<td>32 3</td>
<td>6.41 1</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>HM</td>
<td>9.12</td>
<td>1 4 1</td>
<td>15 3</td>
<td>24 2</td>
<td>4.11 1</td>
<td>8</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>SR</td>
<td>9.51</td>
<td>1 2 1</td>
<td>9 2</td>
<td>21 1</td>
<td>3.54 1</td>
<td>6</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>AR</td>
<td>8.91</td>
<td>1 14 3</td>
<td>12 3</td>
<td>14 1</td>
<td>3.35 2</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>HG</td>
<td>8.35</td>
<td>2 12 2</td>
<td>9 2</td>
<td>28 2</td>
<td>3.24 2</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>GI</td>
<td>9.45</td>
<td>1 11 2</td>
<td>25 5</td>
<td>26 2</td>
<td>3.12 2</td>
<td>12</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>MM</td>
<td>9.70</td>
<td>1 6 2</td>
<td>14 3</td>
<td>25 2</td>
<td>3.58 1</td>
<td>9</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>AN</td>
<td>9.10</td>
<td>1 1 1</td>
<td>10 2</td>
<td>24 2</td>
<td>4.43 1</td>
<td>7</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>HZ</td>
<td>7.30</td>
<td>3 7 2</td>
<td>19 4</td>
<td>39 4</td>
<td>3.22 2</td>
<td>15</td>
<td>S</td>
</tr>
<tr>
<td>FK</td>
<td>7.30</td>
<td>3 18 3</td>
<td>16 3</td>
<td>28 2</td>
<td>3.24 2</td>
<td>13</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>MD</td>
<td>9.41</td>
<td>1 6 2</td>
<td>21 4</td>
<td>38 4</td>
<td>4.28 1</td>
<td>12</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>MR</td>
<td>8.47</td>
<td>2 4 1</td>
<td>22 4</td>
<td>25 2</td>
<td>3.37 2</td>
<td>11</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>AM</td>
<td>8.43</td>
<td>2 14 2</td>
<td>15 3</td>
<td>26 2</td>
<td>4.10 1</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>AR</td>
<td>9.93</td>
<td>1 1 1</td>
<td>14 3</td>
<td>20 1</td>
<td>5.34 1</td>
<td>7</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>FA</td>
<td>8.19</td>
<td>2 5 2</td>
<td>25 5</td>
<td>32 3</td>
<td>4.32 1</td>
<td>13</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>CS</td>
<td>8.70</td>
<td>2 7 2</td>
<td>19 4</td>
<td>28 2</td>
<td>4.38 1</td>
<td>11</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>Ab</td>
<td>9.18</td>
<td>1 10 2</td>
<td>13 3</td>
<td>25 2</td>
<td>3.24 2</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>My</td>
<td>9.92</td>
<td>1 7 2</td>
<td>18 4</td>
<td>22 1</td>
<td>3.56 1</td>
<td>9</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>Hm</td>
<td>8.10</td>
<td>2 14 2</td>
<td>14 3</td>
<td>29 2</td>
<td>3.37 2</td>
<td>11</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>IN</td>
<td>7.82</td>
<td>2 32 4</td>
<td>22 4</td>
<td>30 2</td>
<td>3.3 2</td>
<td>14</td>
<td>S</td>
</tr>
<tr>
<td>AA</td>
<td>8.34</td>
<td>2 13 2</td>
<td>17 3</td>
<td>32 3</td>
<td>3.18 2</td>
<td>12</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>ZF</td>
<td>8.13</td>
<td>2 3 1</td>
<td>13 3</td>
<td>31 3</td>
<td>3.56 1</td>
<td>10</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>AP</td>
<td>7.84</td>
<td>2 4 1</td>
<td>14 3</td>
<td>35 3</td>
<td>3.30 2</td>
<td>11</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>FA</td>
<td>8.03</td>
<td>2 4 1</td>
<td>18 4</td>
<td>31 3</td>
<td>4.06 1</td>
<td>11</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>MF</td>
<td>8.72</td>
<td>2 18 3</td>
<td>20 4</td>
<td>37 3</td>
<td>3.36 2</td>
<td>14</td>
<td>S</td>
</tr>
<tr>
<td>MR</td>
<td>8.50</td>
<td>2 13 2</td>
<td>14 3</td>
<td>23 1</td>
<td>2.38 3</td>
<td>11</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>IB</td>
<td>7.65</td>
<td>3 13 2</td>
<td>19 4</td>
<td>32 3</td>
<td>3.14 2</td>
<td>14</td>
<td>S</td>
</tr>
<tr>
<td>AQ</td>
<td>8.66</td>
<td>2 21 3</td>
<td>26 5</td>
<td>28 2</td>
<td>3.52 1</td>
<td>13</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>RA</td>
<td>9.66</td>
<td>1 0 1</td>
<td>12 3</td>
<td>30 2</td>
<td>4.25 1</td>
<td>8</td>
<td>KS</td>
</tr>
<tr>
<td>MA</td>
<td>7.34</td>
<td>3 9 2</td>
<td>18 4</td>
<td>34 3</td>
<td>5.04 1</td>
<td>13</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>MF</td>
<td>9.30</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>24</td>
<td>5</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>AD</td>
<td>9.94</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>2</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>FF</td>
<td>9.55</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>13</td>
<td>3</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>FN</td>
<td>9.18</td>
<td>1</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
<td>17</td>
<td>3</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>HA</td>
<td>9.53</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>20</td>
<td>4</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>RS</td>
<td>7.65</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>AR</td>
<td>8.47</td>
<td>2</td>
<td>11</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
<td>4</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>HH</td>
<td>6.82</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>AM</td>
<td>9.22</td>
<td>1</td>
<td>26</td>
<td>3</td>
<td>21</td>
<td>4</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>ZM</td>
<td>7.67</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>24</td>
<td>5</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>AS</td>
<td>7.94</td>
<td>2</td>
<td>43</td>
<td>4</td>
<td>27</td>
<td>5</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>AY</td>
<td>8.30</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>3</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>FZ</td>
<td>9.23</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>23</td>
<td>4</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Y</td>
<td>7.38</td>
<td>2</td>
<td>39</td>
<td>4</td>
<td>23</td>
<td>4</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>MN</td>
<td>9.86</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>19</td>
<td>4</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>SD</td>
<td>8.51</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>SH</td>
<td>8.65</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
<td>2</td>
<td>10</td>
<td>2</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>TH</td>
<td>9.10</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>IH</td>
<td>9.20</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>18</td>
<td>3</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>BF</td>
<td>8.06</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>DN</td>
<td>8.12</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
<td>3</td>
<td>24</td>
<td>5</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>MT</td>
<td>7.64</td>
<td>3</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
<td>20</td>
<td>4</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Rerata</strong></td>
<td><strong>8.65</strong></td>
<td><strong>10</strong></td>
<td><strong>18</strong></td>
<td><strong>29</strong></td>
<td><strong>3.82</strong></td>
<td><strong>11</strong></td>
<td><strong>K</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ket:
H : Hasil
N : Nilai
<table>
<thead>
<tr>
<th>No</th>
<th>Nama</th>
<th>Kelas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Muhammad Rifa</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Muhammad Husain Fakhri Murtaza</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Akbar Buhtu Setiawan</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Abdur Rahman Hida Al-Husrayain</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Agung Nugroho</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Ahsa Pratama</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Almi'zza'ama</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Arif Setya Negara</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Faiz Karima</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Fuad Azki Ibrahim</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>Gilang Pamungkas</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Hafid Ghifari</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Hammad Arafat</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>Hamman Nor Arif Linda'adi</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>Haris Marsa'di</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>Hendy Wilaya</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>Hilyan Dyadi Widyawanto</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>Ibrahim Adi Nugraha</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>Ibrahim Hadzy Ridana</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>Muhammad Arifinal Sugeng</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>Muhammad Daffa</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>Muhammad Ghiy Ramadhan</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>Muhammad Musa Senapati</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>Muhammad Rosyid Ramadhan</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>Surya Ramadhan Bakri Saputra</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>Wikam Mastana Iwan Saputra</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>Zaldi Fathul Bar Widodo</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>Cantias Dhiyandra</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>Faiz Akmal Hadiyuddin</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>Rizky Akbar Fahrezy</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>Abdurrahman Ar Rayyan</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>Aula Bahauddin</td>
<td>IV</td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>Muhammad Yahtadi Ukhwawy</td>
<td>IV</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ngaglik 17 Juli 2012
Sumarno
Nim. 10604227208
<table>
<thead>
<tr>
<th>No</th>
<th>Nama</th>
<th>Kelas</th>
<th>Paraf</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Achmad Mutia'aiman</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Adib Azhara</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Ali Shabriansyah</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Ali Aliyardi</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Bagus Fatare</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Fazali Zulfatama</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Farhan Amien</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Fuad Fadhilli</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Hamman Azuma</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Hawai Nadal Fathi</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>Ibrahim Hamdan</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Jelut Wahana</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Jody Ikheen</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>Mohammad Fadhl</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>Muhammad Adrian</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>Muhammad Arif</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>Muhammad Nashruddin</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>Muhammad Thaha</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>Risqi Akbar</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>Rizky Al Fatih</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>Romzi Nur Syarif</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>Shikharith Hafidh A.Y</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>Taufiq Habibullah</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>Wohyru Rama Yudha</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>Aqilis</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>Zumrudul Mukhtar</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>Dzaki Nizar Putraaj</td>
<td>V</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ngaglik 16 Juli 2012

Sumarno
NIM. 10604227208
Formulir Tes kesegaran Jasmani Indonesia

<table>
<thead>
<tr>
<th>No</th>
<th>Jenis tes</th>
<th>Hasil</th>
<th>Nilai</th>
<th>Keterangan</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Lari 40 meter</td>
<td>.... detik</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Gantung siku tekuk</td>
<td>.... detik</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Baring duduk 30 detik</td>
<td>.... detik</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Lencat tegak</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tinggi raihan : .. cm</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Loncatan I : .. cm</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Loncatan II : .. cm</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Loncatan III : .. cm</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Lari 600 meter</td>
<td>....menit...detik</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Jumlah nilai</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Klasifikasi</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

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