

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS ATAS
SD NEGERI SOKA, KECAMATAN KARANGDOWO, KABUPATEN
KLATEN TAHUN AJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**WAWAN YUNI NUGROHO
NIM. 09604224079**

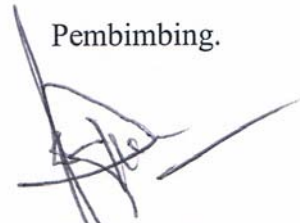
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten” yang telah disusun oleh Wawan Yuni Nugroho. NIM : 09604224079, ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2013

Pembimbing.



Jaka Sunardi M.Kes.
NIP.1961 0731 1990 01 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan juga asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2013



Wawan Yuni Nugroho
NIM: 09604224079

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas SD N Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Wawan Yuni Nugroho, NIM 09604224079 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua/Pembimbing		9/7 2013
Hedi Ardiyanto H., M.Or	Sekretaris/anggota II		5/7 2013
Moch. Slamet, M.S	Anggota III		4/7 2013
F Suharjana, M.Pd	Anggota IV		5/7 2013

Yogyakarta, 9 Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan



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

MOTTO

“CARILAH APA YANG TELAH DIANUGERAHKAN ALLAH SWT KEPADAMU (KEBAHAGIAAN) NEGERI AKHIRAT DAN JANGANLAH KAMU MELUPAKAN BAGAIMANA BAGIANMU DAN KENIKMATAN DUNIA”

(QS. AL-Qashas : 77)

“JANGAN TAKUT BERMIMPI DAN BERMIMPILAH, MAKA TUHAN AKAN MEMELUK MIMPI-MIMPIMU ITU”

(Wawan Yuni Nugroho)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

- Orang tuaku, Bapak Surti dan Ibu Sri Sunarsi, terimakasih atas do'a dan dukungannya.
- Adik-adikku, Wisnu Adi P. dan Yolanda yang telah memberikan dukungan.
- Pacar terkasih Faradina Putri K., terimakasih telah banyak membantu dan dukungannya.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS
ATAS SD NEGERI I SOKA, KECAMATAN KARANGDOWO,
KABUPATEN KLATEN TAHUN AJARAN 2012/2013**

Oleh:
Wawan Yuni Nugroho
09604224079

ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan belum diketahuainya tingkat kebugaran jasmani siswa serta status gizi siswa dan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Variabel yang diteliti adalah kebugaran jasmani dan status gizi. Instrumen yang digunakan untuk kebugaran jasmani Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun, untuk status gizi menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Subjek penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten sebanyak 41 siswa. Analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi menggunakan diskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten mempunyai kategori kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 3 siswa (7,5%), baik sebanyak 11 siswa (27,5%), sedang sebanyak 12 siswa (30%), kurang sebanyak 11 siswa (27,5%), kurang sekali sebanyak 3 siswa (7,5%). Sedangkan untuk status gizi yang mempunyai klasifikasi gizi baik sebanyak 31 siswa (77,5%), gizi sedang sebanyak 9 siswa (22,5%), gizi kurang sebanyak 0 siswa (0%), gizi buruk sebanyak 0 siswa (0%).

Kata kunci : *kebugaran jasmani, status gizi, SD Negeri Soka*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Karunia dan Rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten” tanpa ada halangan yang berarti sampai tersusunnya laporan ini.

Laporan ini disusun dalam rangka untuk memenuhi mata kuliah Tugas akhir Skripsi yang merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengayomi selama ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi izin penelitian.
3. Ketuan Jurusan PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Drs. A.M Bandi Utama M.Pd selaku dosen Penasehat akademik yang telah banyak memberi pengarahan dalam bidang akademik maupun non akademik.
5. Drs. H. Jaka Sunardi M.Kes selaku dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan dari awal hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi.

6. Sumadi S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri Soka yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini tentu masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu sangat terbuka bagi semua pihak untuk bisa memberikan masukan maupun kritikan yang membangun demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata semoga Allah SWT memberi balasan atas budi baik bantuan saudara sekalian dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani	12
c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	17
d. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	19
e. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani.....	20

2. Tinjauan Tentang Status Gizi.....	21
a. Pengertian Gizi.....	21
b. Manfaat Gizi.....	23
c. Cara Penilaian Status Gizi.....	27
B. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	28
C. Penelitian Yang Relevan.....	28
D. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
1. Kesegaran jasmani	33
2. Status Gizi	33
D. Subjek Penelitian.....	34
E. Instrumen penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
1. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	43
2. Status Gizi	52
B. Pembahasan.....	55
1. Kesegaran Jasmani	55
2. Status Gizi	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Keterbatasan.....	59
C. Implikasi Hasil Penelitian	60
D. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	39
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	40
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	41
Tabel 4. Status Gizi DAN Indeks BB/TB	42
Tabel 5. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas atas SD Negeri Soka	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Item Tes Lari 40 Meter	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Item Tes Gantung Siku Tekuk	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Item Tes Baring Duduk	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Item Tes Loncat Tegak	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Item Tes Lari 600 Meter	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Item Tes Keseluruhan Item Tes	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kuantitatif TKJI Status Gizi	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Histogram Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo	45
Gambar 2. Diagram Histogram Distribusi Kuantitatif TKJI Keseluruhan Item Tes	51
Gambar 3. Diagram Histogram Distribusi Kuantitatif Status Gizi	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat permohonan izin penelitian Fakultas	63
Lampiran 2. Surat permohonan izin penelitian Sekolah.....	64
Lampiran 3. Sertifikat pengujian Timbangan pegas	65
Lampiran 4. Sertifikat pengujian stopwatch.....	66
Lampiran 5. Surat pengujian rool meter.....	68
Lampiran 6. Tata cara pelaksanaan TKJI.....	70
Lampiran 7. Tata cara pelaksanaan Status Gizi	79
Lampiran 8. Formulir TKJI.....	80
Lampiran 9. Formulir Status Gizi	81
Lampiran 10. IMT	82
Lampiran 11. IMT	83
Lampiran 12. Petugas Tes	84
Lampiran 13. Foto pelaksanaan penelitian di SD Soka Karangdowo	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan antara lain: diadakannya peningkatan sarana dan prasarana pendidikan, peningkatan tenaga guru yang profesional dan pembenahan kurikulum. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang mem fokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran. Stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003:5). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Saat ini masyarakat sudah mulai menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan, sehingga semakin banyak masyarakat yang menggemari olahraga. Ada yang berolahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi dan ada pula yang untuk rekreasi saja. Hal tersebut terkait dengan upaya peningkatan kebugaran jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif disetiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Soka, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri Soka belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti pelajaran olahraga, demikian juga untuk prasarana yang ada seperti halaman sekolah yang luasnya hanya sekitar 100 m² sedangkan jumlah murid keseluruhan 74 siswa dengan halaman yang kurang luas tersebut tentunya gerak siswa kurang leluasa.

Penulis juga mengamati kondisi kesehatan anak SD Negeri Soka, banyak diantaranya para siswa khususnya anak putri kurang semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera ada beberapa anak yang tidak kuat untuk mengikutinya sampai selesai. Hal ini dibuktikan dengan absensi siswa yang sakit kelas IV, V, VI SD Negeri Soka pada semester 1 tahun ajaran

2012/2013 mencapai 3,99%. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Upaya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, selain pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Soka juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap Jum'at pagi selama 35 menit. Meskipun SD Negeri Soka telah melaksanakan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Soka belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap siswanya, demikian juga pengukuran status gizi juga belum pernah dilakukan.

Kebugaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani saja, akan tetapi peran pengetahuan orang tua murid tentang zat gizi dari makanan yang dikonsumsi anaknya juga turut mendukung. Menurut Asmira Sutarta dalam skripsi M. Itsna Harjanta (2002) ada enam macam zat gizi yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, air. Kekurangan zat gizi tersebut dapat berpengaruh antara lain terhadap daya tahan, daya kerja tubuh, pertumbuhan jasmani dan mental. Kebutuhan zat gizi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan yang baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya.

Namun kenyataan yang ada Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) SD Negeri Soka berfungsi sebagai modal untuk mencapai dan menanamkan sikap, tingkah laku dan kebiasaan hidup belum dapat berjalan dengan baik. Sehingga kondisi daya tahan tubuhnya kurang baik, maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai keadaan kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, VI di SD Negeri Soka, Karangdowo, Klaten Tahun Ajaran 2012/2013

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang ada untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Soka tidak sesuai dengan jumlah siswa.
2. Sebagian anak tidak kuat mengikuti upacara bendera sampai selesai.
3. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Soka belum bisa menimbulkan semangat siswa mengikuti pembelajaran sampai jam pembelajaran habis.
4. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SD Negeri Soka belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini sangat luas dan agar permasalahan dapat fokus, maka perlu dibatasi yaitu tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri Soka, Karangdowo, Klaten Tahun Ajaran 2012/2013.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Soka, kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2012/1013?
2. Bagaimana status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2012/2013.

2. Untuk mengetahui status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna suatu bermanfaat:

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
 - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa.
 - c. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian kebugaran jasmani dan status gizi di sekolah.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi pihak sekolah
Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi siswa.
 - b. Bagi Guru
Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar Penjasorkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan

dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi para siswa.

c. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizinya, siswa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani dan menjaga pola makan dengan gizi yang seimbang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (TKJI Kemendiknas 2010: 1).

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk mencapai mencapai setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah dasar membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:60-62) dalam M. Itsna Hajarnta. Berpendapat bahwa, klasifikasi dalam kebugaran jasmani itu ada dua yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan ketrampilan.

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
 - a) Daya tahan kardiovaskuler atau daya jantung dan paru-paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas sistem

jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

- b) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu bahan dalam jangka waktu tertentu.
 - c) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - d) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
 - e) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut

- a) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya.
- b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
- c) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif.
- d) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
- e) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- f) Ketepatan yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan tepat.
- g) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan hubungan harmonis berbagai factor pada suatu gerakan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Arma Abdoelah dan Agus Mangadji (1994: 146) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Seperti dikatakan Agus Mukholid (2006: 2) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau lebih.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3 untuk) pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni:

- 1) Kebugaran Statis: keadaan seseorang yang bebas dan penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

3) Kebugaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik serta mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan penampilan. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan penampilan mengandung unsure-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, waktu reaksi.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1988: 19), komponen kesegaran jasmani terdiri dari empat macam, yaitu: daya tahan kardio vaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot

(*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*) dan kelentukan (*flexibility*).

Menurut Moelyono W, (1999: 235), berpendapat bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari delapan macam, yaitu:

1) Daya tahan jantung dan paru

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

3) Tenaga otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

4) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambunagn dalam bentuk yang beda dalam waktu sesingkat-singkatnya

6) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.

7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan komposisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

8) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara garis besar komponen kesegaran jasmani meliputi: kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, daya tahan jantung paru, daya tahan otot. Masing-masing komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kecepatan

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu singkat.

Moelyono W (1999: 235) berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan

berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat.

2) Kekuatan otot

Menurut Len Kravitz (2001: 7) kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kekuatan otot didefinisikan sebagai tenaga maksimal satu usaha yang dapat digunakan melawan resistensi. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 17) kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan.

Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

3) Daya tahan otot

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) menyatakan bahwa daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menggunakan tenaga selama berulang-ulang untuk mensubstansikan satu periode atau disebut juga suatu kemampuan untuk menampilkan kerja secara terus menerus termasuk juga otot local. Len Kravitz (2001: 6) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dari otot kerangka

badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal) dalam jangka waktu tertentu.

Berdasar dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu.

4) Tenaga Ledak/*Power*

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) bahwa power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan daya otot maksimum dengan kecepatan maksimum atau dengan kata lain, kecepatan adalah kemampuan yang meningkatkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara eksplosif. Menurut Moelyono (1999: 235) tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

Maka dapat disimpulkan bahwa tenaga ledak/power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

5) Daya tahan paru jantung

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) daya tahan paru jantung adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu dapat tampil dalam periode waktu yang lama. Menurut Len Krevitz (2001: 5) daya tahan kardiorespirasi

adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.

Pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa daya tahan paru-paru jantung adalah kemampuan paru-paru, jantung untuk melakukan latihan yang keras dalam waktu yang lama.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani secara bertahap dan teratur, gizi yang memadai dan istirahat yang cukup. Bagi anak usia SD perlu dilakukan pemeriksaan secara teratur, pemilihan aktivitas dalam program pendidikan jasmani sesuai dengan umurnya, melakukan rekreasi dan pemenuhan makanan yang bergizi, melakukan olahraga atau latihan fisik yang baik dan terprogram dengan baik.

Kesegaran Jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang dari komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa ternyata kesegaran jasmani mempunyai pengertian sangat luas dan komplek. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat melalui 3 upaya yaitu :

- 1) Makan

Kebutuhan energi makanan sumber diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran juga memperhatikan makanan sehat berimbang.

2) Olahraga

Salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan lama terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan secara berinteraksi dengan orang lain).

3) Istirahat

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa henti, kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Menurut Roji (2004: 97) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.

- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, olahraga yang teratur dan keturunan.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Cooper (Sudarno, 1992: 60) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang gerak. Ciri-ciri orang yang fit dalam penampilannya adalah:

- 1) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat atau mendadak lainnya.
- 2) Mempunyai ketahanan untuk menyesuaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.

- 3) Mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- 4) Memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- 5) Memiliki daya control mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10), manfaat utama kesegaran jasmani, yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kesegaran jasmani.

Dari pendapat di atas dapat di tarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang/siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindarkan seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat.

e. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes Kesegaran Jasmani dibagi menjadi dalam 4 kelompok berdasarkan kategori usia, meliputi: usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang baku berlaku di seluruh Indonesia. Dalam

penelitian ini menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 1). Reliabilitas dan validitas tes yang digunakan adalah:

- 1) Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0.911 dan putri 0.942.
- 2) Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas untuk putra 0.884 dan untuk putri 0.897.

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra dan putri antara lain:

- 1) Lari 40 meter
- 2) Gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 600 meter

2. Tinjauan Tentang Gizi

a. Pengertian Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) gizi berasal dari bahasa arab “*GIZA*” yang artinya makakan dan manfaat untuk kesehatan. Gizi juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan atau sering diartikan sebagai ilmu gizi, gizi adalah suatu proses organism menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan,

penyerapan, transportasi, penyimpanan metabolisme dan pengeluaran gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal anggota tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Menurut Bogrt dalam Djoko Pekik Irianto (2004: 2) mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh yang layak atau pantas. Zat gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar.

Menurut Choiril Azmiyawati (2008: 19-22) sesuai dengan fungsinya zat gizi dapat digolongkan menjadi empat yaitu zat tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun tubuh (protein), zat pengatur tubuh (mineral), zat pengatur dan pelindung tubuh (vitamin).

Berdasar dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa gizi adalah zat yang terdapat dalam makanan dan diperlukan oleh tubuh, sedangkan zat gizi merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh. Akan tetapi perlu diingat bahwa zat-zat yang dikonsumsi tersebut haruslah dalam keadaan seimbang, artinya semua ada dalam jumlah tertentu yang diperlukan oleh tubuh.

b. Manfaat Gizi

Menurut Choiril Azmiyati (2008: 19) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh dan pengatur tubuh. Menurut seksi Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, makanan adalah sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tumbuh sehat. Tri guna makanan:

- 1) Memberi tenaga agar dapat belajar dengan baik dan melakukan aktifitas lain seperti olahraga, kerja dan lain-lain secara optimal.
- 2) Membangun agar anak tumbuh bertambah besar, tinggi secara lincah dan pintar.
- 3) Mengatur dan melindungi badan agar tidak mudah sakit.

Menurut G. Kartasaputra (2002: 1) zat gizi digunakan untuk

- 1) memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan; 2) memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, kita harus cukup makanan untuk mendapatkan energi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, manfaat gizi adalah untuk pertumbuhan badan, pembangunan dan melindungi tubuh, serta digunakan untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Agar tubuh kita terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang kita makan setiap hari harus bergizi dan seimbang.

1. Makanan bergizi

Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Adapun zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air.

a) Karbohidrat

Dalam tubuh manusia karbohidrat bermanfaat untuk keperluan tubuh antara lain: (1) Sebagai sumber tenaga, (2) Sebagai makanan cadangan, (3) Untuk mempertahankan suhu tubuh. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain: gandum, beras, sagu, ketela pohon.

b) Lemak

Dalam tubuh manusia lemak juga sebagai sumber tenaga, lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

c) Protein

Dalam tubuh manusia memerlukan protein untuk berbagai fungsi antara lain sebagai zat pembangun tubuh, makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan makanan yang mengandung protein antara lain:

susu, daging, putih telur dan kacang-kacangan terutama kedelai.

d) Mineral

Secara umum fungsi mineral bagi tubuh sebagai berikut: menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi, membantu fungsionalitas organ dan memelihara keteraturan metabolisme asam basa.

e) Vitamin

Setiap vitamin mempunyai fungsi khusus, walaupun beberapa vitamin dapat berperan secara bersama-sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara pertumbuhan, reproduksi, kesehatan dan kekuatan tubuh, stabilitas sistem saraf, selera makan yang normal, pencernaan dan penggunaan zat-zat makanan.

f) Air

Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh. Dalam tubuh air berfungsi untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, serta mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu air juga diperoleh dari bahan

makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal membutuhkan minimal 2,5 liter air setiap hari.

2. Makanan yang Bergizi Seimbang

Menurut Choiril Azmiyawati (2008: 23) makanan dikatakan bergizi jika mengandung karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin dalam jumlah tertentu. Kebutuhan tiap kelompok, karbohidrat sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah yang banyak. Setelah itu, berturut-turut protein, lemak, mineral dan vitamin. Menu makanan bergizi seimbang disajikan dalam menu empat sehat lima sempurna. Menurut Choiril Azmiyawati (2008: 24) makanan bergizi seimbang terdapat dalam empat macam makanan berikut:

- a) Makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti dan sagu)
- b) Lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu dan tempe)
- c) Sayuran (bayam, kangkung, dan buncis)
- d) Buah-buahan (apel, magga, pisang dan papaya)

Apabila sudah mengkonsumsi empat makanan di atas berarti makanan sudah memenuhi syarat kesehatan.

Menurut Asmira Sutarta dalam M. Itsna Harjanta (2002: 14) ada enam macam zat gizi yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral, garam-garam, vitamin.

Menurut Asmira Sutarta dalam M. Itsna Harjanta (2002: 15) salah gizi dapat berpengaruh antara lain terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, garam mineral, vitamin dan air dalam jumlah tertentu dapat meningkatkan daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental menjadi baik.

c. Cara Penilaian Status Gizi

Menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2002: 19) cara yang digunakan untuk mengukur Status Gizi menggunakan metode Antropometri dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB), alat yang digunakan untuk mengambil data berat badan menggunakan timbangan badan, untuk mengambil data tinggi badan menggunakan alat yang bernama mikrotoa (mikrotiois) yang mempunyai ketelitian 0,1. Sebelum pengukuran dilaksanakan alat berupa timbangan untuk mengambil data terlebih dahulu dikalibrasikan ke Balai metrology untuk mendapatkan kepastian bahwa alat yang digunakan layak untuk pengambilan data dalam penelitian.

B. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Sri Esti WD. (2006: 89) karakteristik anak SD sebagai berikut:

1. Pada anak perempuan terjadi pertumbuhan semakin panjangnya tangan dan kaki secara cepat, telah tumbuh otot dan tulang rawan pada anggota badannya, mulai tumbuh buah dada dan rambut pada alat kelaminnya, sehingga anak perempuan akan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki.
2. Berpikir logis, mengenal aturan-aturan, mengerti klasifikasi, sub klasifikasi dan *multiple* klasifikasi.

Perkembangan sosial dipengaruhi oleh banyak orang atau lembaga diantaranya keluarga, teman sebaya, sekolah dan bahkan yang bukan lembaga, seperti media, termasuk televisi. Tahap pertumbuhan dan perkembangan perlu diketahui, sehingga dalam menentukan metode atau aktivitas yang diberikan akan lebih tepat. Tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik belum tentu mempunyai tingkat kesehatan sosial yang baik pula, oleh karena itu tingkat kesegaran jasmani harus berjalan seimbang dan seirama dengan kesehatan jasmani, rohani dan sosialnya.

C. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II Sedayu Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta” oleh M. Itsna Harjana (2002). Populasi yang digunakan adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar

Negeri I dan II, Sedayu, Bantul. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan tes dan pengukuran. Untuk variabel kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Untuk menentukan status gizi diukur menggunakan modifikasi skor baku rumus Devenport-Kaup dengan membagi berat badan dalam gram dengan tinggi badan dalam centimeter. Jumlah populasi dalam penelitian ini 122 siswa yang terdiri dari 68 siswa laki-laki dan 54 siswi putri. Hasil penelitian kebugaran jasmani SD Negeri Sedayu I dan II, Sedayu, Bantul, kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 2 siswa (1,64%), kategori sedang 48 siswa (39,34%), kategori kurang 58 siswa (47,54%), kategori kurang sekali 14 siswa (11,48%). Untuk status gizi kategori baik sekali 3 siswa (2,46%), kategori baik 22 siswa (18,03%), kategori sedang 60 siswa (49,18%), kategori kurang 34 siswa (30,33%), kategori kurang sekali 3 siswa (2,46%).

2. Penelitian “Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang” oleh Tri Wardaningsih (2010). Penelitian ini dilakukan dengan metode survey, teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen untuk mengukur status gizi menggunakan metode Antropometri dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan. Sedangkan untuk instrument kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun.

Jumlah populasi dalam penelitian ini 60 siswa yang terdiri dari kelas IV putra 16 siswa, putri 16 siswa, kelas V putra 15 siswa, putri 13 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Dukun II Kecamatan Dukun kategori gizi baik sebanyak 27 siswa (60%), gizi sedang 8 siswa (17,8%), gizi kurang 10 siswa (22,2%), gizi buruk 0 siswa (0%). Untuk tingkat kesegaran jasmani klasifikasi baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (6,7%), sedang 22 siswa (48,9%), kurang 18 siswa (40%), kurang sekali 2 siswa (4,4%).

D. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, kerana itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, meliputi: konsentrasi tinggi, tidak mudah kena penyakit, masih mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan.

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi:

1. Kecepatan (*speed*)
2. Kekuatan dan daya tahan otot (*stregth and muscle endurance*)

3. Daya ledak (*explosive power*)
4. Daya tahan paru jantung (*cardio respiratory endurance*)

Aktivitas jasmani dan gizi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Semakin baik status gizi seseorang diharapkan semakin baik pula kebugaran jasmani, pertumbuhan, perkembangan siswa. Gizi bisa dikatakan baik apabila mengandung sumber energi, zat pembangun tubuh, zat pengatur tubuh, zat pelindung tubuh. Unsur-unsur sumber tenaga yaitu hidrat arang dan lemak, zat pembangun tubuh yaitu protein, zat pengatur yaitu mineral, zat pengatur dan zat pelindung tubuh yaitu vitamin, zat pelarut yaitu air.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa dengan cara diadakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari lima komponen yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter, serta diadakan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai. Teknik tes dan pengukuran kesegaran jasmani menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi(2010: 3) menggunakan tes Kesegaran Jasmani yang terdiri (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 600 meter. Sedangkan teknik pengukuran status gizi menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2002: 19) menggunakan tes Antropometri dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB).

B. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Februari 2013 tepatnya pada tanggal 25-26, dimulai pukul 07.00 wib S/D 11.00 WIB.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Soka tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 40 siswa, terdiri dari kelas IV 11 siswa, dengan rincian 8 putra dan 3 putri, kelas V 15 siswa dengan rincian 8 putra dan 7 putri, kelas VI 14 siswa, dengan rincian 9 putra dan 5 putri.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu :

1) Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan siswa SD Negeri Soka dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energy untuk kegiatan yang lain, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak 10-12 tahun, yang terdiri dari : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, dengan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

2) Status Gizi

Keadaan gizi atau nutrition *nutritional status* adalah keadaan yang berhubungan dengan konsumsi makanan yang dikonsumsi siswa, yang diukur menggunakan metode Antropometri yaitu pengukuran berat badan dengan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dengan kriteria gizi baik, gizi sedang, gizi kurang, gizi buruk.

D. Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten tahun ajaran 2012/2013, kelas IV berjumlah 11 siswa yang terdiri dari siswa putra 8 dan putri 3. Kelas V berjumlah 15 siswa terdiri dari siswa putra 8 dan putri 7. Kelas VI 14 siswa yang terdiri 9 siswa putra dan 5 siswa putri. Jumlah subyek penelitian ini secara keseluruhan ada 40 siswa.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengambil data adalah :

1. Instrumen untuk mengetahui Kesegaran Jasmani

Menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999: 3) rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari:

- a. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.
- b. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik untuk kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak untuk daya ledak atau tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru dengan satuan ukuran menit dan detik.

Tes ini harus dilakukan serangkaian, setiap butir test harus dilakukan berurutan. Siswa yang tidak dapat melaksanakan satu butir test atau lebih dinyatakan gagal. Sela waktu untuk test satu ke berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit. Yang mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan putrid 0,942. Sedangkan validitas putra sebesar 0,884- (aitken), validitas putrid 0,897- (aitken).

2. Instrumen untuk mengukur Status Gizi

Untuk mengetahui gizi seseorang apakah dalam keadaan baik, gizi sedang, gizi kurang, gizi buruk menggunakan rumus indeks :

$$\frac{BB}{MD.TB} \times 100\%$$

Alat yang digunakan adalah :

- a. Timbangan badan untuk mengukur berat badan anak.
- b. Ukuran panjang untuk mengukur tinggi badan anak.

Sebelum instrumen digunakan untuk mengambil data terlebih dahulu diujikan ke dinas metrologi untuk mendapatkan kepastian alat yang digunakan benar-benar sesuai dan benar-benar memiliki ketepatan yang baik.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun ini merupakan rangkaian test, oleh kerena itu semua item rangkaian test harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a. Pertama: lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, satuan ukuran detik.
 - b. Kedua: gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, satuan ukuran detik.
 - c. Ketiga: baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak.
 - d. Keempat: loncat tegak untuk daya ledak otot dan power, menggunakan satuan ukuran jarak (cm).
 - e. Kelima: lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru dengan ukuran menit dan detik.
2. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi

Untuk mengambil data siswa dipanggil satu persatu lalu diukur tinggi badan dan berat badannya secara langsung. Agar sesuai dengan rencana pada saat pengumpulan data maka perlu disusun langkah sebagai berikut:

- a. Berat Badan

Berat badan digunakan untuk mengevaluasi keseimbangan asupan makanan dengan energi yang dikeluarkan untuk aktivitas. Penimbangan dilakukan oleh dua orang petugas, petugas pertama bertugas sebagai pencatat hasil dan memanggil testee satu persatu secara berurutan sedangkan petugas yang kedua berfungsi sebagai

pengamat dan melaporkan hasil pengukuran kepada petugas pertama. Pada waktu penimbangan testee menggunakan pakaian seminim mungkin dan tubuh dalam keadaan tidak berkeringat. Hasil pengukuran dengan satuan Kg dengan ketelitian pengukuran 0,1.

b. Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan diperlukan sebagai parameter status gizi berdasarkan berat badan terhadap tinggi badan. Pengukuran dilakukan dengan sikap berdiri tegak tanpa sepatu. Pengukuran tinggi badan juga dilakukan oleh dua orang petugas. Petugas pertama bertugas sebagai pencatat hasil dan memanggil testee satu persatu sesuai urutan. Sedangkan petugas kedua bertugas mengamati hasil dan melaporkannya kepada petugas pertama. Djoko Pekik Irianto (2006: 07) menjelaskan bahwa pengukuran tinggi badan menggunakan pola sentimeter yang fleksibel dan tidak elastis yang ditempelkan secara vertikal pada dinding atau tiang tegak atau menggunakan alat pengukur tinggi badan “Microtoise”

G. Teknik analisis Data

Setelah data diperoleh selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Langkah-langkah untuk menilai hasil tes kebugaran jasmani:

1. Hasil kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran

jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama.

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 1 dan 2). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma kesegaran jasmani Indonesia (tabel 3).

Nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan, kemudian hasil dari penjumlahannya akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia, Jakarta 2010. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.3''	51''keatas	32 keatas	46 keatas	s.d-2'09''	5
4	6.4-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'10''- 2'30''	4
3	7.0-7.7''	15''-30''	12-17	31-37	2'31''- 2'45''	3
2	7.8-8.8''	5''-14''	4-11	24-30	2'46''- 3'44''	2
1	8.9-dst	4''-dst	0-3	23-dst	3'45''-dst	1

Sumber: TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010:

24)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6.8-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'32"- 2'54"	4
3	7.6-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"- 3'28"	3
2	8.4-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"- 4'22"	2
1	9.7-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Sumber: TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 25).

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Sumber: TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 25)

Rumus yang digunakan untuk menghitung status gizi adalah:

$$\text{Indeks} = \frac{\text{BB}}{\text{MD.TB}}$$

Keterangan: BB : Berat Badan

MD.TB : Median Tinggi Badan

Median Tinggi Badan dapat dilihat pada tabel II.10 Berat (Kg) menurut panjang badan anak laki-laki panjang 55-145 cm, dan table II.12 Berat (Kg) menurut panjang anak perempuan panjang 55-137 cm.

Kemudian untuk menemukan status gizi menurut I Dewa Nyoman Supriasa (2002: 10) dapat dilihat pada tabel 3-10 Status Gizi berdasar Indeks Antropometri, Antropometri Sebagai Indeks Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (Medika, No. 18 tahun XXIII, 1997. Hlm 269).

Tabel 4. Status Gizi, dan Indeks (BB/TB)

Status Gizi	Indeks
	BB/TB
Gizi Baik	> 90%
Gizi Sedang	81%-90%
Gizi Kurang	71%-80%
Gizi Buruk	< 70%

Sumber: Supriasa (2002: 10)

Setelah data diperoleh, selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian dari data yang dilakukan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat Kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani dibedakan dalam lima klasifikasi, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Soka Kelas IV, V, VI meliputi lima klasifikasi tersebut, dari baik sekali sampai kurang sekali. Klasifikasi baik sekali hanya 3 siswa, baik sebanyak 11 siswa, sedang sebanyak 12 siswa, kurang sebanyak 11 siswa, dan kurang sekali sebanyak 3 siswa. Rangkuman data tentang tingkat kesegaran jasmani dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Soka,
Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten

Kelas	Jenis Kelamin, Prosentase		Klasifikasi					Jumlah
			BS	B	S	K	KS	
IV	L	Frekuensi	0	2	1	3	2	8
		%	0%	5%	2,5%	7,5%	5%	20%
	P	Frekuensi	0	0	1	2	0	3
		%	0%	0%	2,5%	5%	0%	7,5%
V	L	Frekuensi	1	5	0	2	0	8

		%	2,5%	12,5%	0%	5%	0%	20%
	P	Frekuensi	0	2	4	1	0	7
		%	0%	5%	10%	2,5%	0%	17,5%
VI	L	Frekuensi	2	2	3	1	1	9
		%	5%	5%	7,5%	2,5%	2,5%	22,5%
	P	Frekuensi	0	0	3	2	0	5
		%	0%	0%	7,5%	5%	0%	12,5%
Jumlah			3	11	12	11	3	40
			7,5%	27,5%	30%	27,5%	7,5%	100%

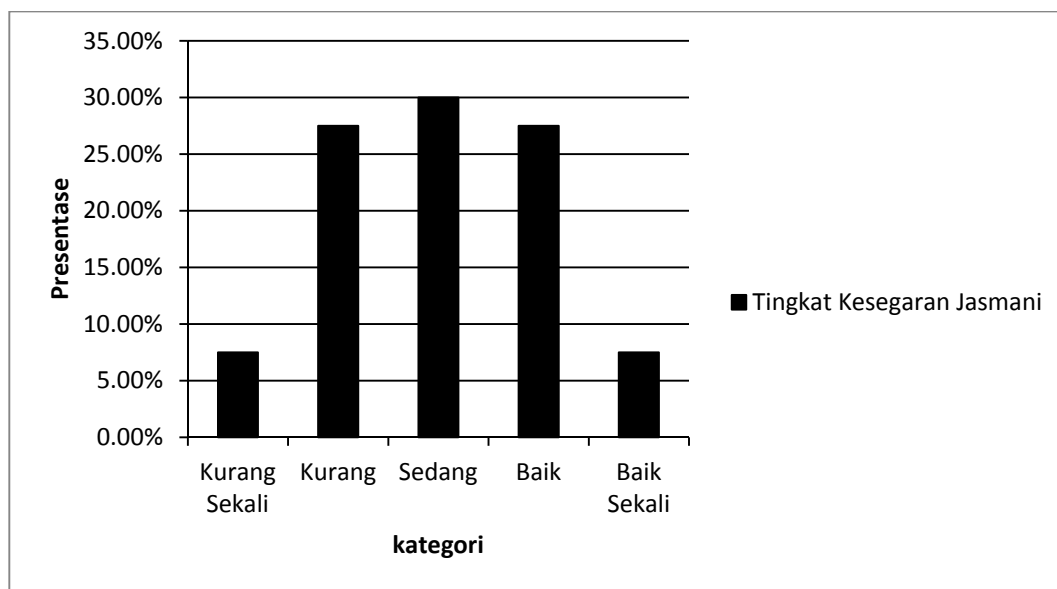
Dari Tabel 5. dapat dijelaskan sebagai berikut: sebanyak 40 siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka, klasifikasi dan prosentase kesegaran jasmani siswa berdasarkan kelas dan jenis kelamin dapat dirinci sebagai berikut: Siswa kelas IV Putra memiliki klasifikasi Baik sekali ada 0 siswa (0%), baik ada 2 siswa (5%), sedang ada 1 siswa (2,5%), kurang ada 3 siswa (7,5%), dan kurang sekali ada 2 siswa (5%). Siswa kelas IV Putri memiliki klasifikasi baik sekali ada 0 siswa (0%), baik ada 0 siswa (0%), sedang ada 1 siswa (2,5%), kurang ada 2 siswa (5%), dan kurang sekali ada 0 siswa (0%).

Siswa kelas V Putra memiliki klasifikasi baik sekali ada 1 siswa (2,5%), baik ada 5 siswa (12,5%), sedang ada 0 siswa (0%), kurang ada 2 siswa (5%), dan kurang sekali ada 0 siswa (0%). Siswa kelas V Putri memiliki klasifikasi baik sekali ada 0 siswa (0%), baik ada 2 siswa (5%),

sedang ada 4 siswa (10%), kurang ada 1 siswa (2,5%), kurang sekali ada 0 siswa (0%).

Siswa kelas VI Putra memiliki klasifikasi baik sekali ada 2 siswa (5%), baik ada 2 siswa (5%), sedang ada 3 siswa (7,5%), kurang ada 1 siswa (2,5%), dan kurang sekali ada 1 siswa (2,5%). Siswa kelas VI Putri memiliki klasifikasi baik sekali ada 0 siswa (0%), baik ada 0 siswa (0%), sedang ada 3 siswa (7,5%), kurang ada 2 siswa (5%), dan kurang sekali ada 0 siswa (0%).

Secara keseluruhan dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Histogram Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo

Selanjutnya untuk mengetahui item nilai dari kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak tungkai dan daya tahan, dapat dirinci sebagai berikut:

a) Nilai Tes Lari 40 Meter

Tabel 6. Distribusi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Klaten untuk instrumen tes lari 40 meter.

Interval Kelas		Nilai (kategori)	Putra		Putri		Jumlah	
Putra	Putri		F	F%	F	F%	ΣF	$\Sigma F\%$
8.9''- dst	9.7''- dst	1 (KS)	6	15%	1	2,5%	7	17,5%
7.8''- 8.8''	8.4''- 9.6''	2 (K)	0	0%	4	10%	4	10%
7.0''- 7.7''	7.6''- 8.3''	3 (S)	6	15%	7	17,5%	13	32,5%
6.4''- 6.9''	6.8''- 7.5''	4 (B)	10	25%	2	5%	12	30%
Sd - 6.3''	Sd - 6.7''	5 (BS)	4	10%	0	0%	4	10%
Total			26	65%	14	35%	40	100%

Sesuai dengan Tabel 6., tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka dilihat dari item tes lari 40 meter berada pada klasifikasi sedang, karena perolehan prosentase paling tinggi yaitu 32,5%. Secara rinci perolehan prosentase tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali (KS) 17,5%, kurang (K) 10%, sedang (S) 32,5%, baik (B) 30%, baik sekali (BS) 10%.

b) Nilai Tes Gantung Siku Tekuk

Tabel 7. Distribusi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Klaten untuk instrumen gantung siku tekuk.

Interval Kelas		Nilai (kategori)	Putra		Putri		Jumlah	
Putra	Putri		F	F%	F	F%	ΣF	$\Sigma F\%$
0 - 4''	0 - 1''	1 (KS)	6	15%	4	10%	10	25%
5'' - 14''	2'' - 7''	2 (K)	3	7,5%	4	10%	7	17,5%
15'' - 30''	8'' - 19''	3 (S)	9	22,5%	6	15%	15	37,5%
31'' - 50''	20'' - 39''	4 (B)	3	7,5%	0	0%	3	7,5%
51''- atas	40''- atas	5 (BS)	5	12,5%	0	0%	5	12,5%
Total			26	65%	14	35%	40	100%

Sesuai dengan Tabel. 7, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka dilihat dari item tes gantung siku tekuk berada pada klasifikasi sedang, karena perolehan prosentase paling tinggi yaitu 37,5%. Secara rinci perolehan prosentase tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali (KS) 25%, kurang (K) 17%, sedang (S) 37,5%, baik (B) 7,5%, baik sekali (BS) 12,5%.

c) Nilai Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 8. Distribusi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Klaten untuk instrumen tes baring duduk 30 detik.

Interval Kelas		Nilai (Kategori)	Putra		Putri		Jumlah	
Putra	Putri		F	F%	F	F%	ΣF	$\Sigma F\%$
0 - 3	0 - 1	1 (KS)	1	2,5%	0	0%	1	2,5%
4 - 11	2 - 6	2 (K)	6	15%	0	0%	6	15%
12 - 17	7 - 13	3 (S)	9	22,5%	6	15%	15	37,5%
18 - 22	14 - 19	4 (B)	8	20%	7	17,5%	14	37,5%
23 - atas	20 - atas	5 (BS)	2	5%	1	2,5%	3	7,5%
Total			26	65%	14	35%	40	100%

Sesuai dengan Tabel. 8, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka dilihat dari item tes baring duduk 30 detik berada pada klasifikasi sedang dan baik, karena perolehan prosentase paling tinggi sama yaitu 37,5%. Secara rinci perolehan prosentase tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali (KS) 2,5%, kurang (K) 15%, sedang (S) 37,5%, baik (B) 37,5%, baik sekali (BS) 7,5%.

d) Nilai Tes Loncat Tegak

Tabel 9. Distribusi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Klaten untuk instrumen tes loncat tegak.

Interval Kelas		Nilai (Kategori)	Putra		Putri		Jumlah	
Putra	Putri		F	F%	F	F%	ΣF	$\Sigma F\%$
23 - dst	20 - dst	1 (KS)	0	0%	1	2,5%	1	2,5%
24 - 30	21 - 27	2 (K)	6	15%	4	10%	10	25%
31 - 37	28 - 31	3 (S)	13	32,5%	6	15%	19	47,5%
38 - 45	32 - 41	4 (B)	7	17,5%	3	7,5%	10	25%
46 - dst	42 - dst	5 (BS)	0	0%	0	0%	0	0%
Total			26	65%	14	35%	40	100%

Sesuai dengan tabel 9 tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka dilihat dari item tes loncat tegak klasifikasi sedang, karena perolehan prosentase paling tinggi yaitu 47,5%. Secara rinci perolehan prosentase tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali (KS) 2,5%, kurang (K) 25%, sedang (S) 47,5%, baik (B) 27,5%, baik sekali (BS) 0%.

e) Nilai Tes Lari 600 Meter

Tabel 10. Distribusi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Klaten untuk instrumen tes lari 600 meter.

Interval Kelas		Nilai (Kategori)	Putra		Putri		Jumlah	
Putra	Putri		F	F%	F	F%	ΣF	$\Sigma F\%$
3'.45"-dst	4'.23"-dst	1 (KS)	0	0%	1	2,5%	1	2,5%
2'.46"- 3'.44"	3'.29"- 4'.22"	2 (K)	7	17,5%	5	12,5%	12	30%
2'.31"- 2'.45"	2'.55"- 3'.28"	3 (S)	4	10%	4	10%	8	20%
2'.10"- 2'.30"	2'.33"- 2'.54"	4 (B)	2	5%	3	7,5%	5	12,5%
Sd-2'.09"	Sd-2'.32"	5 (BS)	13	32,5%	1	2,5%	14	35%
Total			26	65%	14	35%	40	100%

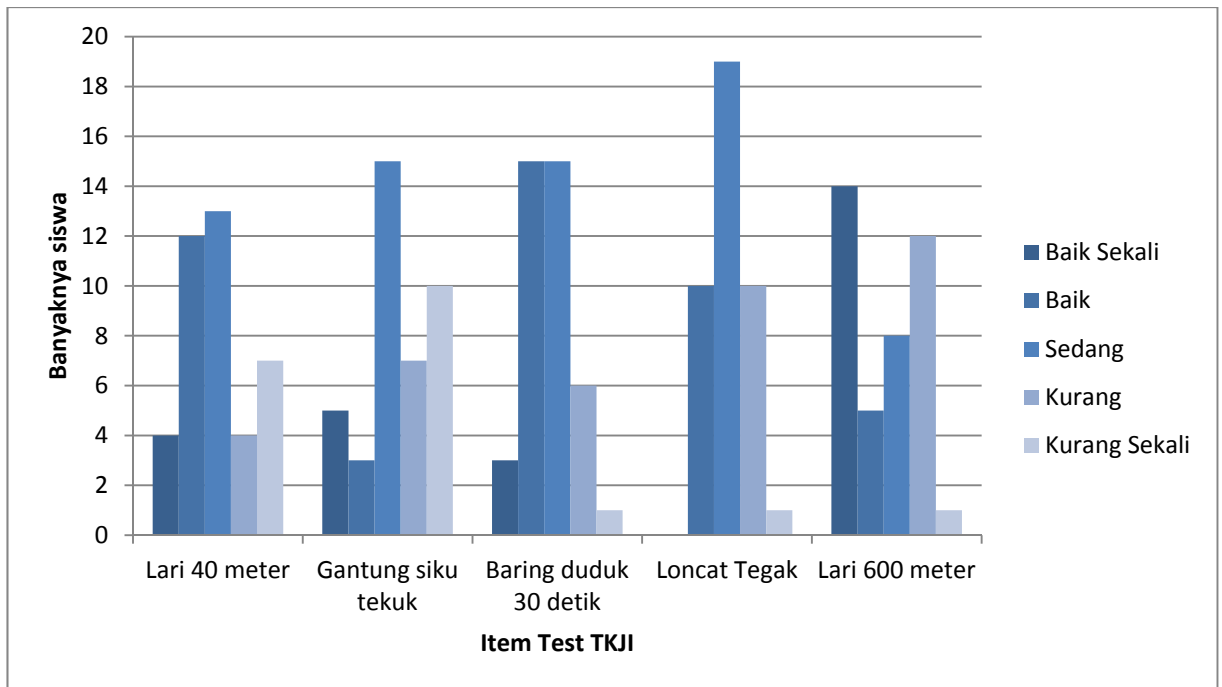
Sesuai dengan Tabel 10., tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka dilihat dari item tes lari 600 meter berada pada klasifikasi baik sekali, karena perolehan prosentase paling tinggi yaitu 35%. Secara rinci perolehan prosentase tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali

(KS) 2,5%, kurang (K) 30%, sedang (S) 20%, baik (B) 12,5%, baik sekali (BS) 35%.

Berdasarkan data dari hasil tersebut di atas tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Soka menurut keseluruhan item tes TKJI dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo

Interval	Klasifikasi	Lari 40 Meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 Meter	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
5 - 9	Kurang Sekali	7	17,5	10	25	1	2,5	1	2,5	1	2,5
10 - 13	Kurang	4	10	7	17,5	6	15	10	25	12	30
14 - 17	Sedang	13	32,5	15	37,5	15	37,5	19	47,5	8	20
18 - 21	Baik	12	30	3	7,5	15	37,5	10	25	5	12,5
22 - 25	Baik Sekali	4	10	5	12,5	3	7,5	0	0	14	35



Gambar 2. Diagram Histogram Distributif Frekuensi Kuantitatif Tingkat Kesegaran Jasmani keseluruhan item

2. Status Gizi

Status Gizi dibedakan dalam empat klasifikasi, yaitu gizi baik, sedang, kurang, dan gizi buruk. Status gizi siswa SD Negeri Soka kelas IV,V,VI meliputi empat klasifikasi dari gizi baik sampai gizi buruk. Rangkuman data tentang status gizi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

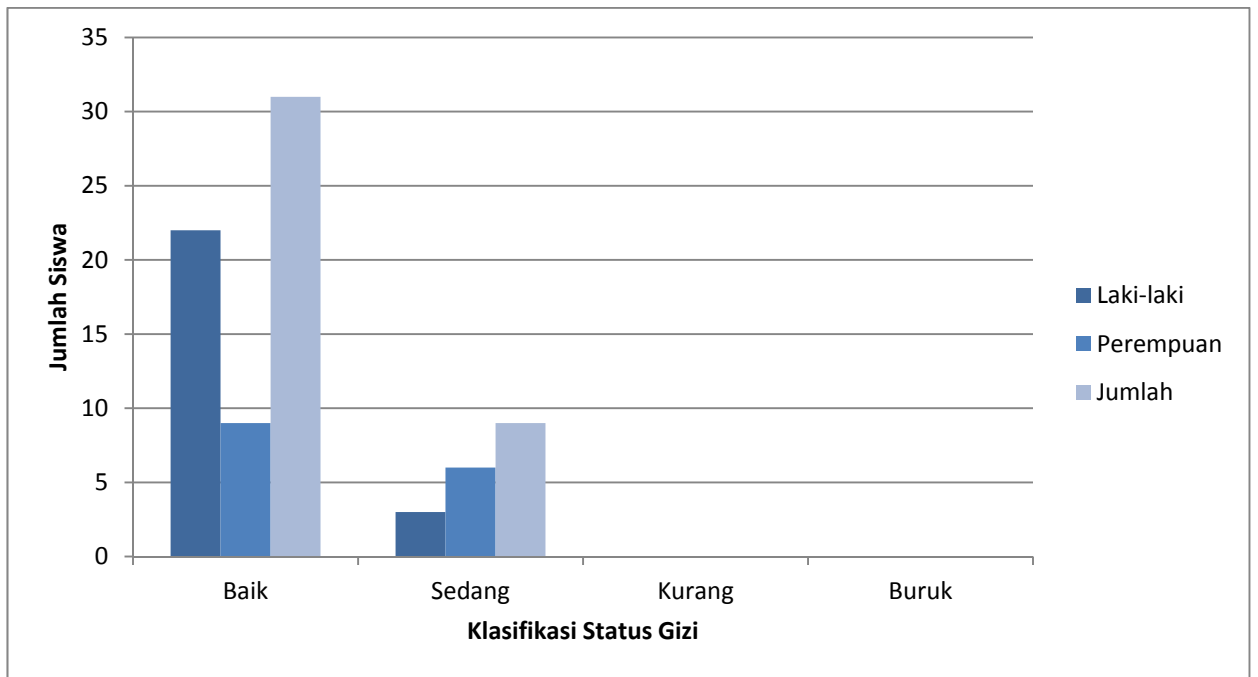
Tabel 12. Klasifikasi status gizi siswa kelas IV,V,VI SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten

Kelas	Jenis Kelamin, Prosentase		Klasifikasi				Jumlah
			Baik	Sedang	Kurang	Buruk	
IV	L	Frekuensi	7	1	0	0	8
		%	17,5%	2,5%	0%	0%	20%
	P	Frekuensi	2	1	0	0	3
		%	5%	2,5%	0%	0%	7,5%
V	L	Frekuensi	7	1	0	0	8
		%	17,5%	2,5%	0%	0%	20%
	P	Frekuensi	5	2	0	0	7
		%	12,5%	5%	0%	0%	17,5%
VI	L	Frekuensi	8	1	0	0	9
		%	20%	2,5%	0%	0%	22,5%
	P	Frekuensi	2	3	0	0	5
		%	5%	7,5%	0%	0%	12,5%
Jumlah			31	9	0	0	40
			77,5%	22,5%	0%	0%	100%

Dari tabel 12 dapat dijelaskan sebagai berikut: sebanyak 40 siswa kelas IV, V dan VI usia 10-12 tahun SD Negeri Soka. Status gizi berdasarkan kelas dan jenis kelamin dapat dirinci sebagai berikut: siswa kelas IV putra memiliki klasifikasi gizi baik ada 7 siswa (17,5%), gizi sedang ada 1 siswa (2,5%), gizi kurang 0 siswa (0%), gizi buruk 0 siswa (0%). Kelas IV Putri klasifikasi gizi baik ada 2 siswa (5%), gizi sedang ada 1 siswa (2,5%), gizi kurang ada 0 siswa (0%), gizi buruk ada 0 siswa (0%).

Kelas V putra klasifikasi gizi baik ada 7 siswa (17,5%), gizi sedang ada 1 siswa (2,5%), gizi kurang ada 0 siswa (0%), gizi buruk ada 0 siswa (0%). Kelas V putri klasifikasi gizi baik ada 5 siswa (12,5%), gizi sedang ada 2 siswa (5%), gizi kurang ada 0 siswa (0%), gizi buruk ada 0 siswa (0%).

Kelas VI putra klasifikasi gizi baik ada 8 siswa (20%), gizi sedang 1 siswa (2,5%), gizi kurang ada 0 siswa (0%), gizi buruk ada 0 siswa (0%). Kelas VI putri klasifikasi gizi baik ada 2 siswa (5%), gizi sedang ada 3 siswa (7,5%), gizi kurang 0 siswa (0%), gizi buruk 0 siswa (0%).



Gambar 3. Diagram Histogram Distributif kuantitatif status gizi

B. Pembahasan

Pembahasan ini meliputi dua variabel yaitu :

1. Kesegaran jasmani

Dari hasil penelitian data diperoleh kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Soka sebagian besar berkategori sedang dengan nilai prosentase tertinggi yaitu 30% dengan jumlah siswa 12 siswa, sedangkan untuk kategori baik ada 11 siswa (27,5%), dan kategori kurang ada 11 siswa dengan prosentase (27,5%). Kondisi ini dipengaruhi karena faktor geografis dan kebiasaan aktivitas fisik anak yang positif. Contohnya anak yang gemar olahraga dengan anak yang tidak begitu menyukai olahraga dan kurang beraktifitas fisik, serta ada sebagian anak yang bertempat tinggal didekat sekolahan yang membuat mereka pada umumnya berangkat sekolah dengan berjalan kaki. Kondisi ini berpengaruh positif terhadap kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini juga menghasilkan masuknya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Soka, Karangdowo, Klaten, dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan karena faktor aktifitas fisik yang kurang. Suatu aktifitas fisik akan bermakna apabila kualitas maupun kuantitas dalam aktifitas fisik tersebut dilakukan secara teratur dan terukur. Pada umumnya, siswa SD berangkat sekolah dengan berjalan kaki atau menggunakan sepeda. Namun, ada sebagian siswa yang berangkat sekolah dengan menggunakan model antar jemput oleh orang tua maupun saudara. Hal ini tentu sangat

mempengaruhi kuantitas aktivitas fisik anak. Apalagi aktivitas fisik (olahraga) yang ada di sekolah hanya satu minggu sekali.

2. Status Gizi

Status gizi merupakan suatu ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Dari hasil penelitian status gizi siswa SD Negeri Soka kelas IV, V, dan VI yang berkategori baik ada 31 siswa (77,5%), hal ini disebabkan karena siswa mempunyai kecukupan energi yang baik, dengan demikian dapat menunjang status gizi mereka. Gizi sedang ada 9 siswa (22,5%), hal ini disebabkan siswa ini berasal dari keluarga berpenghasilan sedang, gizi kurang ada 0 siswa dan gizi buruk ada 0 siswa.

Baik buruknya status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang adapat mempengaruhi dan menunjang status gizi anak agar sesuai dengan yang dibutuhkan. Status gizi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh makanan yang mereka makan sehari-hari dan pola aktivitas yang rutin. Dengan asupan gizi yang seimbang maka kecukupan energipun akan seimbang pula, sehingga hal tersebut akan membuat tubuh menjadi sehat dan fit.

Tidak selalu nilai status gizi siswa ini berpengaruh dalam nilai tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini terbukti bahwa nilai status gizi yang di sandang siswa-siswi SD N Soka masuk dalam rata-rata kategori

Gizi Baik, namun untuk nilai TKJI masih banyak yang dalam kategori Sedang bahkan ada yang kurang maupun kurang sekali. Jadi, menurut saya aktifitas fisik keseharian dan siswa juga berpengaruh terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Soka menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan jumlah siswa 40 siswa dalam kategori kurang sekali ada 3 siswa (7,5%), kategori kurang ada 11 siswa (27,5%), kategori sedang ada 12 siswa (30%), kategori baik ada 11 siswa (27,5%), kategori baik sekali ada 3 siswa (7,5%).

Sedangkan untuk frekuensi dan prosentase status gizi dari 40 siswa dalam kategori baik ada 31 siswa (77,5%), gizi sedang ada 9 siswa (22,5%), gizi kurang ada 0 siswa (0%), gizi buruk ada 0 siswa (0%).

B. Keterbatasan

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain :

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu
2. Keterbatasan waktu penelitian hanya dilakukan 1 kali test
3. Tidak mengontrol asupan makanan yang dikonsumsi para siswa setiap harinya karena keterbatasan waktu

C. Implikasi Hasil Penelitian

1. Terpacunya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi siswa.
2. Terpacunya guru, orang tua, dan pihak-pihak yang berkaitan dengan siswa untuk meningkatkan usaha protektif kebiasaan atau hal-hal yang berpengaruh negatif terhadap kesegaran jasmani dan gizi siswa.

D. Saran

1. Diharapkan setelah penelitian ini pihak SD Negeri Soka mau berupaya lebih giat lagi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi siswa.
2. Perlu di adakan tes kesegaran jasmani bagi siswa setiap awal semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid (2006) *Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Yudhistira
- Arma Abdoelah dan Agus Manaji (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud.
- Choiril, Azmiyawati, Wigati Hadi Omegawati, Rohana Kusumawati, (2008). *IPA 5 Saling Temas Untuk Kelas V SD*, Jakarta Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan nasional.
- Departemen Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional (2003). *Standart Kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*, untuk Kebugaran dan Keesehatan, Yogyakarta, Andi offset.
- Engkos Kosasih (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta, Akademik Pensindo.
- G. Kantasaputra (2002). *Ilmu Gizi*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- I Dewa Nyoman Supriasa, M.PS, Bachyar Bakri, SKM, M. Kes, Ibnu Fajar, SKM (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran ECC.
- Len Kravits (2001). *Panduan Lengkap Bugur Total*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Itsna Harjana (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II, Sedayu, Bnatul, Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Muchamad Sajoto (1988) *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud
- Rusli Lutan dkk. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta. Depdiknas
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta. Erlangga.
- Sadoso Sumosardjumo. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta, PT. Gramedia Pustaka.

- Sri Esti WD. (2006). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta, Grasindo.
- Sudarno, S.P. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani Depdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*.
- Surtiyo Utomo dan Suwandi. (2008). *Penjasorkes 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. Bumi Antariksa.
- Tri Wardaningsih, (2010). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Dukun II, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN



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

Nomor : 10 /UN.34.16/PP/2013 4 Maret 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yt. : UPT Dindikpora Kec. Karangdowo
Karangdowo, Klaten
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 : Wawan Yuni Nugroho
NIM : 09604224079
Program Studi : S-1 PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d April 2013
Tempat/Obyek : SD Negeri Soka, Kec: Karangdowo/siswa
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmai Dan Kesehatan Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri Soka, Kecamatan Karangdowo, Kab. Klaten.

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



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Soka
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KARANGDOWO
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SOKA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/109/SK/IV/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sumadi, S.Pd.
NIP : 19600504 199307 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri 1 Soka

MENERANGKAN BAHWA :

Nama : Wawan Yuni Nugroho
NIM : 09604224079
Prodi/ Smt : PGSD/VIII FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian skripsi dengan judul :

“TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KEJAS ATAS, SD NEGERI 1 SOKA, KARANGDOWO, KLATEN TAHUN AJARAN 2012/2013”

Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Maret 2013 di SD Negeri 1 Soka, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

12 April 2013
Kepala Sekolah

SUMADI, S.Pd.
19600504 199307 1 001



Empiran

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SURAKARTA

Jl. Brig. Jend. Slamet Riyadi No. 368 Surakarta.-Telp. 717609 Fax (0271) 733502 Kode Pos 57141

SURAT KETERANGAN PENGUJIAN

Nomor : 510.6 / 1191

No. Order : 307 - TP
21-03-2013

Jenis Alat UTTP : Timbangan Pegas
Merek / Type / Nomor Seri : KRUPS / ED
Kapasitas / Daya Baca : 130 kg / 500 g
Buatan : Irland
Pemilik / Pemakai : Wawan Yuni Nugroho
A l a m a t : Soka RT06/RW03 Karangdowo - Klaten
Diuji oleh : Putut Sri Budoyo / NIP. 19620609 198202 1 002
Tanggal Pengujian : 21 Maret 2013
Metode : Perbandingan langsung dengan Standar.
Hasil Pengujian : Disahkan pada Tera Sah Tahun 2013 berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal dengan membubuhkan Tanda Tera Sah dan Tanda Tera Jaminan.

Surakarta, 22 Maret 2013

Dr. KERALA BALAI
Kepala Seksi Teknik,



Dr. Sularso, M.Si.

Penata Tk. I

NIP. 19610415 198202 1 004

CATATAN :

1. Tera Ulang berikutnya bulan **Maret 2014**.
2. Keterangan ini tidak berlaku apabila tanda tera rusak.

Dilarang menggandakan sebagian dan atau seluruh isi Surat Keterangan Pengujian ini tanpa seizin dari Balai Metrologi Wilayah Surakarta.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SURAKARTA

Jl. Brig. Jend. Slamet Riyadi No. 368 Surakarta -Telp. 717609 Fax (0271) 733502 Kode Pos 57141

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 1206

No. Order : 432 - SW
21 - 03 - 2013

NAMA ALAT : STOP WATCH DIGITAL

Measuring Instrument

<u>Merek / Buatan</u>	: CHAOSUDA / China		
<u>Trade Mark / Manufactured by</u>			
<u>Model / Tipe</u>	: - / -		
<u>Model / Type</u>			
<u>Nomor Seri</u>	: -	<u>Kelas</u>	: -
<u>Serial / Number</u>		<u>Class</u>	
<u>Kapasitas</u>	: 59M 59S	<u>Daya Baca</u>	: 0,01 s
<u>Capacity</u>		<u>Readability</u>	

PEMAKAI : Wawan Yuni Nugroho

User

Alamat : Soka RT06/RW03 Karangdowo - Klaten

Address

METODE STANDAR DAN KETERTELUSSURAN


Method, Standard and Traceability

<u>Metode</u>	: Perbandingan Langsung dengan Standar
<i>Method</i>	
<u>Standar</u>	: Stop Watch Digital CITIZEN LSW9111-A
<i>Standard</i>	
<u>Model / Tipe</u>	: -
<i>Model / Type</i>	
<u>Nomer Seri</u>	: LSW9111-A
<i>Serial Number</i>	
<u>Kapasitas</u>	: 59h 59m 59s
<i>Capacity</i>	
<u>Ketelusuran</u>	: Hasil kalibrasi yang dilaporkan tertelusur melalui Balai Metrologi Wilayah Surakarta.
<i>Traceability</i>	

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

: **Terlampir**
Attachment

Surakarta, 25 Maret 2013
a.n. **KEPALA BALAI**
Kepala Seksi Teknik,

Drs. Sularso, M.Si.
Penata Tk.I
NIP. 19610415 198202 1 004

Dilarang menggandakan sebagian dan atau seluruh isi Sertifikat Kalibrasi ini tanpa seizin dari Balai Metrologi Wilayah Surakarta.

DATA KALIBRASI*Calibration Data*

- Tanggal diterima	: 21 Maret 2013
- Tanggal diuji	: 22 Maret 2013
- Diuji oleh	: Soeharfin, S.H.
- Lokasi	: Laboratorium Balai Metrologi Wilayah Surakarta
- Kondisi ruangan	: Suhu : (25 ± 0,46) °C Kelembaban : (64 ± 2,04) %

HASIL PENGUJIAN*Calibration Result*

No.	Skala (s)	Koreksi
1	0 – 10	0.001
2	0 – 20	0.001
3	0 – 30	0.001
4	0 – 40	0.001
5	0 – 60	0.001
6	0 – 120	0.001
7	0 – 180	0.001
8	0 – 300	0.002
9	0 – 600	0.002
Ketidakpastian (k = 2,00) = ± 0.61 s		

EVALUASI*Evaluation*

- Koreksi adalah nilai yang dijumlahkan.

Penguji,

Soeharfin, S.H.
Penata Tk.I

NIP. 19640712 198411 1 001



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SURAKARTA**

Jl. Brig. Jend. Slamet Riyadi No. 368 Surakarta -Telp. 717609 Fax (0271) 733502 Kode Pos 57141

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 12.05

No Otner : 447 - RM 21 - 03 - 13

NAMA ALAT : ROLL METER

Measuring Instrument

<u>Merek / Buatan</u> <i>Trade Mark / Manufactured by</i>	: TRICLE / China		
<u>Model / Tipe</u> <i>Model / Type</i>	: -		
<u>Nomor Seri</u> <i>Serial / Number</i>	: -	<u>Kelas</u> <i>Class</i>	: -
<u>Kapasitas</u> <i>Capacity</i>	: -	<u>Daya Baca</u> <i>Readdability</i>	: 5 mm

PEMAKAI : Wawan Yuni Nugroho

User

Alamat : Soka RT06/RW03 Karangdowo, Klaten

Address

METODE STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

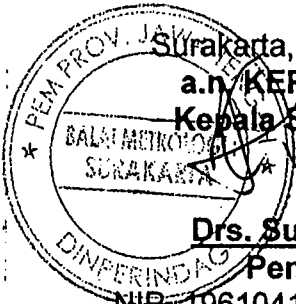
Method, Standard and Traceability

<u>Metode</u> <i>Method</i>	: Perbandingan Langsung dengan Standar
<u>Standar</u> <i>Standard</i>	: Komparator Van Becker
<u>Ketelusuran</u> <i>Traceability</i>	: Hasil kalibrasi yang dilaporkan tertelusur melalui Balai Metrologi Wilayah Surakarta.

HASIL KALIBRASI : Terlampir
Calibration Result Attachment

Surakarta, 27 Maret 2013
a.n/ **KEPALA BALAI**
Kepala Seksi Teknik,

Drs. Sularso, M.Si.
Penata Tk.I
NIP. 19610415 198202 1 004



Dilarang menggandakan sebagian dan atau seluruh isi Surat Kalibrasi ini tanpa seizin dari Balai Metrologi Wilayah Surakarta

DATA KALIBRASI*Calibration data*

- Tanggal diterima : 21 Maret 2013.
- Tanggal dikalibrasi : 26 Maret 2013.
- Dikalibrasi oleh : Soeharfin, S.H
- Lokasi : Laboratorium Balai Metrologi Wilayah Surakarta
- Kondisi ruangan : Suhu : (25 ± 0,46) °C
Kelembaban : (64 ± 2,04) %

HASIL KALIBRASI*Calibration Result*

No	Skala (m)	Penunjukan (mm)	No	Skala (m)	Penunjukan (mm)
1	0 – 1	1000,50	16	15 – 16	16000,50
2	1 – 2	2000,25	17	16 – 17	17000,45
3	2 – 3	3000,50	18	17 – 18	18000,55
4	3 – 4	4000,70	19	18 – 19	19000,80
5	4 – 5	5000,45	20	19 – 20	20000,80
6	5 – 6	6000,30	21	20 – 21	21000,45
7	6 – 7	7000,30	22	21 – 22	22000,75
8	7 – 8	8000,75	23	22 – 23	23000,80
9	8 – 9	9000,80	24	23 – 24	24000,90
10	9 – 10	10000,00	25	24 – 25	25001,05
11	10 – 11	11000,15	26	25 – 26	26000,65
12	11 – 12	12000,25	27	26 – 27	27001,05
13	12 – 13	13000,60	28	27 – 28	28000,95
14	13 – 14	14000,62	29	28 – 29	29001,15
15	14 – 15	15000,50	30	29 – 30	30001,20

Catatan

Surat Kalibrasi ini berlaku sampai bulan : **Maret 2014**

Peneriksa,

Soeharfin, S.H
Penata Tk. I

NIP. 19640712 198411 1 001

Lampiran Tata Cara Pelaksanaan TKJI

Prosedur Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

1. Umum

A. Testi/ peserta tes

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu testi harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes ini.
- 2) Dianjurkan sudah makan 2-3 jam sebelum melakukan tes.
- 3) Sangat dianjurkan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga yang sesuai.
- 4) Testi harus benar-benar mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 5) Diharuskan melakukan pemanasan (warming up) terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 6) Jika testi tidak dapat melaksanakan salah satu item atau lebih, maka tes dinyatakan gagal/ tidak mendapat nilai.

B. Tester/ petugas tes

Tester memberikan pemanasan (warming up) terlebih dahulu sebelum tes di mulai.

- 1) Memberikan kesempatan pada testi untuk mencoba gerakan-gerakan dalam tes tersebut.
- 2) Harus mengatur perpindahan item tes yang satu dengan item tes yang lain dengan secepat mungkin. Kalau testi banyak, maka tester membagikan nomor dada yang mudah dibaca oleh petugas bantu lainnya.

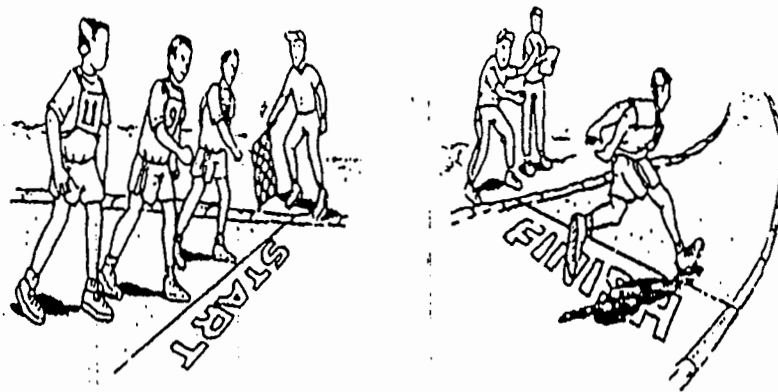
- 3) Bagi testi yang tidak dapat melakukan salah satu item tes atau lebih tidak diberi nilai.
- 4) Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan fomilir isian perorangan atau kelompok.

2. Teknis Pelaksanaan Pengambilan Data Kesegaran Jasmani

Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 10-12 Tahun.

- a. Lari 40 meter untuk putra dan putri
 - 1) Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.
 - 2) Alat dan fasilitas : lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, stopwatch, alat tulis.
 - 3) Petugas tes : Petugas Keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
 - 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, dan siap untuk lari (lihat gambar 1)
 - Pada aba-aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
 - c) Lari masih bisa diulang apabila:

- Pelarimencuri start;
 - Pelari tidak melewati garis finish;
 - Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- d) Pengukuran waktu dilakukan dan saat bendera start diangkat sampai pelari melewati garis finish.
- e) Pencatatan hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 4. Rangkaian Tes Lari 40 Meter

b. Tes Gantung Siku Tekuk

- 1) Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas : palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta, formulir tes, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium karbonat, stopwatch dan alat tulis.
- 3) Petugas tes pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan:

a) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

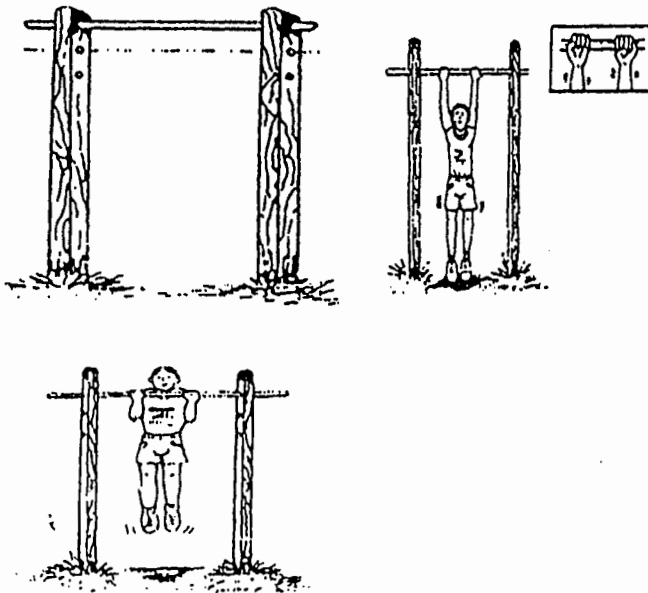
b) Gerakan

Dari sikap menggantung (pada sikap permulaan), testi kemudian menarik badannya ke atas sambil menekuk kedua sikunya sampai dagu testi berada di atas palang tunggal, sikap ini dipertahankan selama mungkin.

5) Pencatatan hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)



Gambar 5. Rangkaian Gantung Siku Tekuk

c. Baring duduk 30 detik

- 1) Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas : lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis/ alas tikar/ matras.
- 3) Petugas tes : pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap Permulaan
 - Berbaring telentang dilantai atau lapangan rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga.
 - Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

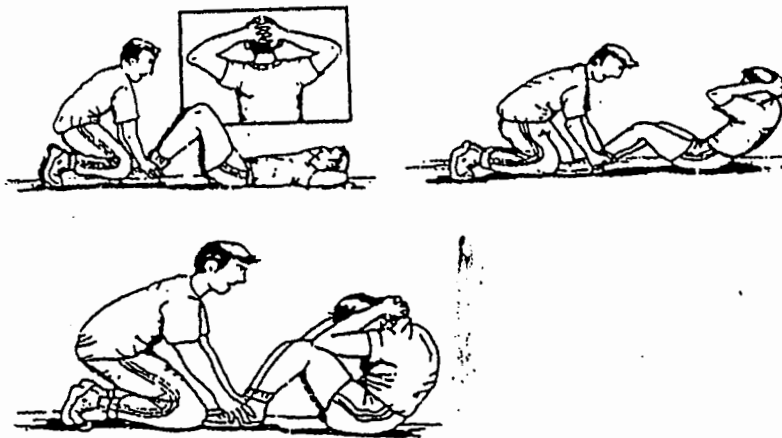
- Pada saat aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Gerakan dilakukan berulang-ulang selama dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga
- (2) Kedua siku tidak menyentuh paha
- (3) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

5) Pencatatan hasil

- a) Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)



Gambar 6. Tes baring Duduk

d. Loncat Tegak

1) Bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas

- Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jika antara laritai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- Serbuk kapur
- Alat penghapus
- Nomor dada

3) Petugas tes pengamat dan pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

a) Sikap permulaan

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

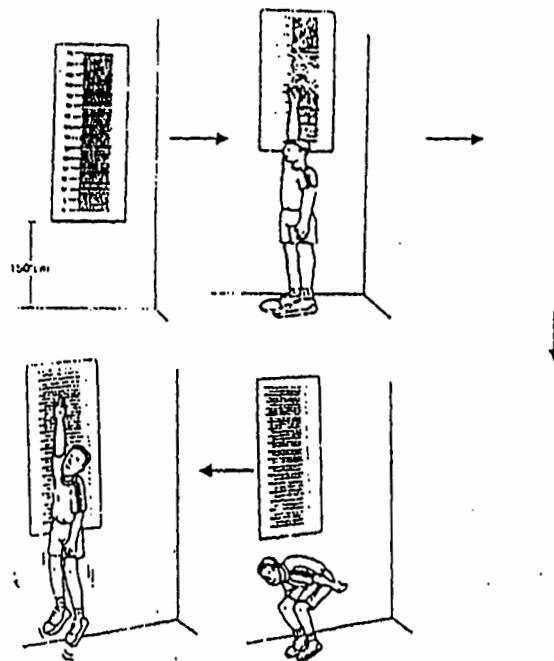
b) Gerakan

- Peserta mengambil awalari dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.

- Tes dilakukan sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

c) Pencatatan hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih raihan dicatat
- Nilai akhir diambil nilai tertinggi



Gambar 7. Serangkaian tes loncat tegak

e. Lari 600 meter

- 1) Betujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 2) Alat dan fasilitas : lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.

4) Pelaksanaan:

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

b) Gerakan

- Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

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

c) Pencatatan hasil

- Pengambilan waktu dimulai dan saat bendera start diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang mampu dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 8. Serangkaian tes lari 600 meter

Lampiran Teknik Pengambilan Data Status Gizi

2. Teknik pengambilan data tinggi badan dan berat badan

Pengambilan data tinggi badan dan berat badan dilakukan oleh tiga orang guru dengan tugas yang berbeda-beda. Satu orang sebagai pemanggil siswa, satu orang sebagai pengukur tinggi badan dan berat badan, dan satu orang lagi sebagai pencatat hasil. Sedangkan teknik pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan dengan cara: petugas memanggil siswa yang akan diukur tinggi badan dan berat badannya urut satu-satu, siswa yang dipanggil menuju tempat pengukuran tinggi badan, siswa berdiri tegak, tumit, pantat dan kepala menempel pada dinding yang rata dan tegak, muka menghadap lurus kedepan, petugas menurunkan alat pengukur tinggi badan (mikrotoa) sampai menempel kepala yang paling tinggi, kemudian petugas membaca angka yang nampak pada lubang skala gulungan mikrotoa dengan suara keras agar didengar petugas pencatat hasil. Petugas pencatat hasil setelah mendengar hasil pengukuran tinggi badan segera mencatatnya di daftar data tinggi badan yang telah disiapkan, setelah data tinggi badan dicatat, siswa ditimbang oleh petugas penimbang berat badan yang merangkap pengukur tinggi badan. Hasil penimbangan berat badan dicatat pada daftar data berat badan.

Lampiran Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putera/Puteri*)

Umur : ____ Tahun Nama Sekolah : _____

Tanggal tes : _____ Tempat Tes : _____

1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	_____ detik		Selsih raihan 255- 215 = 40
2	Gantung a. Siku tekuk	_____ detik		
	b. angkat tubuh	_____ kali		
3	Baring 30 / 60 detik*	_____ kali		
4	Loncat Gerak	_____ cm		
	- tinggi raihan : _____ cm			
	- Loncatan I : _____ cm			
	- Loncatan II : _____ cm			
	- Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 600 meter	___ Mnt ___ dt		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran
Tabel II.10. Berat (kg) Menurut Panjang Badan Anak Laki-Laki Panjang 55-145 cm (lanjutan).

Sentil												Deviasi standar						Tinggi	
KE-5	KE-10	KE-20	KE-30	KE-40	KE-50	KE-60	KE-70	KE-80	KE-90	KE-95	KE-97	D.S. -3	D.S. -2	D.S. -1	ME DIAN	D.S. +1	D.S. +2	D.S. +3	CM
20,9	21,6	22,4	23,1	23,6	24,1	24,8	25,6	26,5	27,8	28,3	29,5	18,2	20,2	22,1	24,1	27,0	29,9	32,7	124,5
21,1	21,8	22,6	23,3	23,8	24,3	25,1	25,9	26,8	28,1	29,1	29,8	18,4	20,4	22,3	24,3	27,2	30,2	33,1	125,0
21,3	22,0	22,9	23,6	24,0	24,5	25,3	26,1	27,1	28,4	29,5	30,2	18,6	20,6	22,5	24,5	27,5	30,5	33,5	125,5
21,5	22,2	23,1	23,7	24,3	24,8	25,5	26,4	27,3	28,7	29,0	30,5	18,7	20,7	22,8	24,8	27,8	30,9	33,9	126,0
21,7	22,4	23,3	23,9	24,5	25,0	25,8	26,8	27,6	29,0	30,1	30,9	18,9	20,9	23,0	25,0	28,1	31,2	34,4	126,5
21,9	22,8	23,5	24,2	24,7	25,2	26,0	26,9	27,9	29,3	30,5	31,2	19,1	21,1	23,2	25,2	28,4	31,8	34,8	127,0
22,1	22,8	23,7	24,4	25,0	25,5	26,3	27,2	28,2	29,6	30,8	31,6	19,2	21,3	23,4	25,5	28,7	32,0	35,2	127,5
22,3	23,0	27,0	24,6	25,2	25,7	26,6	27,5	28,5	30,1	31,2	31,9	19,4	21,6	23,6	25,7	29,0	32,3	35,6	128,0
22,5	23,2	24,2	24,9	25,4	26,0	26,8	27,7	28,8	30,3	31,5	32,3	19,5	21,7	23,8	26,0	29,3	32,7	36,1	128,5
22,7	23,5	24,4	25,1	25,7	26,2	27,1	28,0	29,1	30,5	31,9	32,7	19,8	21,9	24,1	26,2	29,7	33,1	36,5	129,0
22,9	23,7	24,7	25,3	25,9	26,5	27,4	28,3	29,4	31,0	32,2	33,1	19,9	22,1	24,3	26,5	30,0	33,5	37,0	129,5
23,1	23,9	24,9	25,6	26,1	26,9	27,7	28,6	29,8	31,3	32,6	33,5	20,1	22,3	24,5	26,8	30,3	33,9	37,5	130,0
23,3	24,1	25,1	25,8	26,5	27,1	27,9	28,9	30,1	31,7	33,0	33,9	20,3	22,5	24,8	27,0	30,7	34,3	37,9	130,5
23,5	24,4	25,4	26,1	26,8	27,3	28,2	29,2	30,4	32,0	33,4	34,3	20,4	22,7	25,0	27,3	31,0	34,7	38,4	131,0
23,8	24,6	25,6	26,4	27,0	27,6	28,5	29,5	30,7	32,4	33,8	34,7	20,6	22,9	25,2	27,6	31,3	35,1	38,9	131,5
24,0	24,8	25,9	26,6	27,3	27,8	28,8	29,9	31,1	32,8	34,2	35,1	20,8	23,1	25,5	27,8	31,7	35,6	39,4	132,0
24,2	25,1	26,1	26,9	27,5	28,1	29,1	30,2	31,4	33,2	34,6	35,5	21,0	23,3	25,7	28,1	32,1	36,0	39,9	132,5
24,4	25,3	26,3	27,1	27,8	28,4	29,4	30,5	31,8	33,5	35,0	35,9	21,1	23,6	26,0	28,4	32,4	36,4	40,4	133,0
24,6	25,5	26,6	27,4	28,1	28,7	29,7	30,8	32,1	33,9	35,4	36,4	21,3	23,8	26,2	28,7	32,7	36,9	40,9	133,5
24,9	25,8	26,9	27,7	28,4	29,0	30,1	31,2	32,5	34,3	35,8	36,8	21,5	24,0	26,5	29,0	33,2	37,3	41,5	134,0
25,1	26,0	27,2	28,0	28,7	29,3	30,4	31,5	32,9	34,7	36,3	37,3	21,6	24,2	26,7	29,3	33,5	37,8	42,0	134,5
25,3	26,3	27,4	28,2	29,0	29,6	30,7	31,9	33,2	35,1	36,7	37,7	21,8	24,4	27,0	29,6	33,9	38,2	42,5	135,0
25,6	26,5	27,7	28,5	29,3	29,9	31,0	32,2	33,6	35,8	37,2	38,2	22,0	24,6	27,2	29,9	34,3	38,7	43,1	135,5
25,8	26,8	28,0	28,8	29,6	30,2	31,4	32,6	34,0	36,0	37,6	38,7	22,1	24,8	27,5	30,2	34,7	39,2	43,7	136,0
26,0	27,0	28,2	29,1	29,9	30,6	31,7	33,0	34,4	36,4	38,1	39,1	22,3	25,0	27,8	30,6	35,1	39,7	44,2	136,5
26,3	27,3	28,5	29,4	30,2	30,9	32,1	33,3	34,8	36,8	38,5	39,6	22,4	25,3	28,1	30,9	35,5	40,2	44,8	137,0
26,5	27,5	28,8	29,7	30,5	31,2	32,4	33,7	35,2	37,3	39,0	40,1	22,6	25,5	28,4	31,2	36,0	40,7	45,4	137,5
26,7	27,8	29,1	30,0	30,9	31,6	32,8	34,1	35,6	37,7	39,5	40,6	22,8	25,7	28,6	31,6	36,4	41,2	46,0	138,0
27,0	28,1	29,4	30,3	31,1	31,9	33,1	34,5	36,0	38,2	40,0	41,1	22,9	25,9	28,8	31,9	36,8	41,7	46,6	138,5
27,2	28,3	29,7	30,6	31,4	32,3	33,5	34,9	36,5	38,7	40,5	41,6	23,1	26,1	29,0	32,3	37,2	42,2	47,2	139,0
27,5	28,6	30,0	31,0	31,8	32,6	33,9	35,3	36,9	39,1	41,0	42,2	23,2	26,4	29,5	32,6	37,7	42,8	47,9	139,5
27,7	28,9	30,3	31,3	32,2	33,0	34,3	35,7	37,3	39,6	41,5	42,7	23,4	26,6	29,8	33,0	38,1	43,3	48,5	140,0
28,0	29,1	30,6	31,6	32,5	33,3	34,7	36,1	37,8	40,1	42,0	43,2	23,5	26,8	30,1	33,5	38,6	43,9	49,1	140,5
28,2	29,4	30,9	31,9	32,9	33,7	35,1	36,5	38,2	40,6	42,5	43,8	23,7	27,0	30,4	33,7	39,1	44,4	49,8	141,0
28,5	29,7	31,2	32,3	33,2	34,1	35,5	36,9	38,7	41,1	43,1	44,3	23,8	27,2	30,7	34,1	39,5	45,0	50,5	141,5
28,7	30,0	31,5	32,6	33,6	34,5	35,9	37,4	39,1	41,6	43,6	44,9	24,0	27,5	31,0	34,5	40,0	45,6	51,1	142,0
29,0	30,3	31,8	33,0	33,9	34,8	36,3	37,8	39,6	42,1	44,1	45,5	24,1	27,7	31,3	34,8	40,5	46,2	51,8	142,5
29,2	30,5	32,2	33,3	34,3	35,2	36,7	38,3	40,1	42,6	44,7	46,1	24,2	27,9	31,6	35,2	41,0	46,7	52,5	143,0
29,5	30,8	32,5	33,7	34,7	35,6	37,1	38,7	40,6	43,1	45,3	46,7	24,4	28,1	31,9	35,6	41,5	47,3	53,2	143,5
29,7	31,1	32,8	34,0	35,0	36,1	37,6	39,2	41,1	43,7	45,8	47,2	24,5	28,4	32,2	36,1	42,0	48,0	53,9	144,0
30,0	31,4	33,1	34,4	35,5	36,6	38,0	39,6	41,6	44,2	46,4	47,9	24,7	28,6	32,5	36,5	42,5	48,6	54,6	144,5
30,2	31,7	33,5	34,8	35,9	36,9	38,4	40,1	42,1	44,8	47,0	48,5	24,8	28,8	32,8	36,9	43,0	49,2	55,4	145,0

Lampiran

Tabel II.12. Berat (kg) Menurut Panjang Badan Anak Perempuan Panjang 55-137 cm (lanjutan).

kg	SeniI												Deviasi standar							
	KE-3	KE-5	KE-10	KE-20	KE-30	KE-40	KE-50	KE-60	KE-70	KE-80	KE-90	KE-95	KE-97	D.S.-3	D.S.-2	D.S.-1	ME-DIAN	D.S.+1	D.S.+2	D.S.+3
10	15,5	15,9	16,5	17,2	17,7	18,1	18,6	19,1	19,6	20,2	21,1	21,0	22,3	13,7	15,3	16,9	18,6	20,6	22,6	24,6
11	15,5	16,0	16,6	17,3	17,9	18,3	18,7	19,2	19,8	20,4	21,3	22,0	22,5	13,8	15,5	17,1	18,7	20,7	22,8	24,6
12	15,8	16,2	16,8	17,5	18,0	18,5	18,9	19,4	19,9	20,6	21,5	22,2	22,7	14,0	15,8	17,2	18,9	20,9	23,0	25,0
13	15,9	16,3	16,9	17,7	18,2	18,6	19,0	19,6	20,1	20,8	21,7	22,4	22,9	12,1	15,7	17,4	19,0	21,1	23,2	25,2
14	13,1	16,5	17,1	17,8	18,3	18,8	19,2	19,7	20,3	21,0	21,1	22,6	23,1	14,2	15,9	17,5	19,2	21,3	23,4	25,4
15	17,2	16,6	17,2	18,0	18,5	19,0	19,4	19,9	20,5	21,2	22,1	22,9	23,4	14,4	16,0	17,7	19,4	21,5	23,6	25,7
16	11,4	16,8	17,4	18,1	18,7	19,1	19,5	20,1	20,7	21,4	22,3	23,1	23,6	14,5	15,2	17,0	19,5	21,7	23,8	26,0
17	11,5	16,9	17,5	18,2	18,8	19,3	19,7	20,3	20,9	21,5	22,5	23,3	23,8	14,8	16,3	18,0	19,7	21,9	24,1	26,2
18	16,7	17,1	17,7	18,5	19,0	19,5	19,9	20,5	21,1	21,7	22,7	23,5	24,0	14,8	16,5	18,2	19,9	22,1	24,3	26,4
19	16,8	17,2	17,9	18,6	19,2	19,8	20,1	20,6	21,2	22,0	22,9	23,7	24,3	14,9	16,6	18,4	20,1	22,3	24,5	26,6
20	17,0	17,4	18,0	18,8	19,3	19,8	20,3	20,8	21,4	22,2	23,2	24,0	24,6	15,0	16,8	18,5	20,3	22,5	24,8	27,0
21	17,1	17,6	18,2	19,0	19,6	20,0	20,4	21,0	21,6	22,4	23,4	24,2	24,8	15,2	16,9	18,7	20,4	22,7	25,0	27,1
22	17,3	17,7	18,4	19,1	19,7	20,2	20,6	21,2	21,9	22,8	23,6	24,5	25,0	15,3	17,1	18,9	20,6	23,0	25,3	27,4
23	17,5	17,9	18,5	19,3	19,9	20,4	20,8	21,4	22,1	22,8	23,9	24,7	25,3	15,5	17,3	19,0	20,8	23,2	25,6	27,8
24	17,6	18,1	18,7	19,5	20,1	20,6	21,0	21,6	22,3	23,0	24,1	25,0	25,5	15,6	17,4	19,2	21,0	23,4	25,8	28,0
25	17,8	18,2	18,9	19,7	20,3	20,8	21,2	21,8	22,5	23,3	24,3	25,2	25,8	15,8	17,6	19,4	21,2	23,7	26,1	28,1
26	13,0	18,4	19,1	19,9	20,5	20,9	21,4	22,0	22,7	23,5	24,6	25,5	26,1	15,9	17,7	19,5	21,4	23,9	26,4	28,4
27	11,1	18,6	19,2	20,1	20,6	21,1	21,6	22,3	22,9	23,7	24,9	25,8	26,4	16,1	17,9	19,8	21,6	24,1	26,7	29,0
28	18,3	18,7	19,4	20,2	20,8	21,3	21,8	22,5	23,2	24,0	25,1	26,1	26,7	16,2	18,1	20,0	21,8	24,4	27,0	29,1
29	13,5	18,9	19,6	20,4	21,0	21,5	22,0	22,7	23,4	24,2	25,4	26,4	27,0	16,4	18,3	20,1	22,0	24,7	27,3	29,4
30	18,6	19,1	19,8	20,6	21,2	21,8	22,2	22,9	23,7	24,5	25,7	26,7	27,3	16,5	18,4	20,3	22,2	24,9	27,6	30,0
31	18,8	19,3	20,0	20,8	21,5	22,0	22,5	23,2	23,9	24,8	26,0	27,0	27,6	16,7	18,6	20,5	22,5	25,2	27,9	30,1
32	19,0	19,5	20,2	21,0	21,7	22,2	22,7	23,4	24,1	25,0	26,3	27,3	27,9	16,8	18,8	20,7	22,7	25,5	28,3	31,1
33	19,2	19,7	20,4	21,2	21,9	22,4	22,9	23,6	24,4	25,3	26,6	27,6	28,2	17,0	19,0	20,9	22,9	25,8	28,6	31,3
34	19,4	19,8	20,6	21,5	22,1	22,6	23,1	23,9	24,7	25,6	26,9	27,9	28,6	17,1	19,1	21,1	23,1	26,1	29,0	31,4
35	19,6	20,0	20,8	21,7	22,3	22,9	23,4	24,1	24,9	25,9	27,2	28,3	29,0	17,0	19,0	21,0	23,0	26,0	29,0	31,5
36	13,7	20,2	21,0	21,9	22,5	23,1	23,6	24,4	25,2	26,2	27,5	28,8	29,3	17,4	19,5	21,5	23,6	26,7	29,7	32,1
37	19,9	20,4	21,2	22,1	22,6	23,3	23,9	24,6	25,5	26,5	27,8	29,0	29,7	17,6	19,7	21,8	23,9	27,0	30,1	33,2
38	20,1	20,6	21,4	22,3	23,0	23,6	24,1	24,9	25,8	26,8	28,2	29,3	30,1	17,6	19,9	22,0	24,1	27,3	30,5	33,7
39	20,3	20,8	21,6	22,5	23,2	23,8	24,3	25,2	26,1	27,1	28,5	29,7	30,6	17,9	20,1	22,2	24,3	27,6	30,9	34,2
40	20,5	21,0	21,8	22,8	23,5	24,0	24,6	25,4	26,4	27,4	28,9	30,1	30,9	18,1	20,2	22,4	24,6	28,0	31,3	34,7
41	20,7	21,2	22,0	23,0	23,7	24,3	24,9	25,7	26,7	27,8	29,3	30,6	31,3	18,2	20,4	22,7	24,9	28,3	31,7	35,2
42	20,9	21,4	22,2	23,2	23,9	24,6	25,1	26,0	27,0	28,1	29,6	30,9	31,6	18,4	20,6	22,9	25,1	28,6	32,2	35,7
43	21,1	21,6	22,5	23,5	24,2	24,8	25,4	26,3	27,3	28,4	30,0	31,3	32,2	18,6	20,8	23,1	25,4	29,0	32,6	36,2
44	21,3	21,9	22,7	23,7	24,5	25,1	25,7	26,6	27,6	28,8	30,4	31,8	32,6	18,7	21,0	23,3	24,7	29,4	33,1	36,8
45	21,5	22,1	22,9	24,0	24,7	25,3	25,9	26,9	27,9	29,1	30,8	32,2	33,1	18,9	21,2	23,6	25,9	29,7	33,6	37,4
46	21,7	22,3	23,2	24,2	25,0	25,6	26,2	27,2	28,3	29,5	31,2	32,7	33,6	19,0	21,4	23,8	26,2	30,1	34,0	37,9
47	21,9	22,5	23,4	24,5	25,2	25,9	26,5	27,5	28,6	29,9	31,7	33,1	34,1	19,2	21,6	24,1	26,5	30,5	34,5	38,4
48	22,1	22,7	23,6	24,7	25,5	26,2	26,8	27,9	29,0	30,3	32,1	33,6	34,6	19,4	21,8	24,3	26,8	30,9	35,1	39,0
49	22,4	23,0	23,9	25,0	25,8	26,5	27,1	28,2	29,3	30,7	32,5	34,1	35,1	19,5	22,1	24,6	27,1	31,3	35,6	39,6
50	22,6	23,2	24,1	25,2	26,1	26,8	27,4	28,5	29,7	31,1	33,0	34,6	35,6	19,7	22,3	24,8	27,4	31,8	36,1	40,1
51	22,8	23,4	24,4	25,5	26,3	27,1	27,7	28,9	30,1	31,5	33,5	35,1	36,1	19,9	22,5	25,1	27,7	32,2	36,7	41,1
52	23,0	23,6	24,6	25,8	26,6	27,4	28,0	29,2	30,5	31,9	33,9	35,8	36,7	20,0	22,7	25,4	28,0	32,6	37,2	41,6
53	23,2	23,9	24,9	26,1	26,9	27,7	28,4	29,6	30,8	32,3	34,4	36,1	37,3	20,2	22,9	25,6	28,4	33,1	37,8	42,1
54	23,5	24,1	25,1	26,3	27,2	28,0	28,7	29,9	31,2	32,8	34,9	36,7	37,8	20,4	23,1	25,9	28,7	33,6	38,4	43,0
55	23,7	24,4	25,4	26,6	27,5	28,3	29,0	30,3	31,6	33,2	35,4	37,3	38,4	20,5	23,4	26,2	29,0	34,0	39,0	44,0
56	23,9	24,8	25,7	26,9	27,8	28,5	29,4	30,7	32,1	33,7	36,0	37,8	39,0	20,7	23,6	26,5	29,4	34,5	39,7	44,6
57	24,1	24,8	25,5	27,2	28,2	29,0	29,7	31,0	32,5	34,2	36,5	38,4	39,7	20,8	23,8	26,8	29,7	35,0	40,3	45,1
58	24,4	25,1	26,2	27,5	28,5	29,3	30,1	31,4	32,9	34,8	37,0	39,0	40,3	21,0	24,0	27,0	30,1	35,5	41,0	46,4
59	24,6	25,3	26,5	27,8	28,8	29,6	30,4	31,8	33,4	35,1	37,8	39,8	41,0	21,2	24,3	27,3	30,4	36,0	41,6	47,0
60	24,9	25,6	26,7	28,1	29,1	30,0	30,8	32,2	33,8	35,6	38,2	40,3	41,8	21,3	24,5	27,6	30,6	36,5	42,3	48,1
61	25,1	25,9	27,0	28,1	29,5	30,3	31,1	32,6	34,3	36,1	38,8	40,9	42,3	21,5	24,7	27,9	31,1	37,1	43,0	49,0
62	25,3	26,1	27,3	28,6	29,3	30,7	31,5	33,1	34,7	36,7	39,4	41,6	43,0	21,7	25,0	28,2	31,5	37,8	43,7	49,6

Lampiran**DAFTAR PETUGAS TES**

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. WAWAN YUNI NUGROHO | = Tester dan Pencatat Hasil BB/TB |
| 2. FARADINA PUTRI K W | = Timer 1 Tes lari 40 Meter |
| 3. ADI NUGROHO | = Timer 2 Tes lari 40 Meter |
| 4. DIKA AGUS DWI SAPUTRO | = Timer 3 Tes lari 40 Meter |
| 5. JECK MAHENDRA PUTRA | = Starter Tes lari 40 Meter |
| 6. TOMI SAPUTRO | = Pencatat Data Hasil Tes lari 40 Meter |
| 7. FAJAR WAHYU NUHARI | = Pencatat Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk |
| 8. TRIYONO | = Tester Tes Gantung Siku Tekuk |
| 9. ARIF HIDAYAT | = Tester Tes Baring Duduk |
| 10. DODY ARIFIN | = Pencatat Hasil Tes Baring Duduk |
| 11. PURWOKO | = Timer Tes Baring Duduk |
| 12. RINA STYAWATI | = Tester Tes Loncat Tegak |
| 13. HUSSEIN AKBAR NUGROHO | = Pencatat Hasil Tes Loncat Tegak |
| 14. PRIYO JATMIKO | = Timer 1 Tes Lari 600 Meter |
| 15. YOGI ATMAJA | = Timer 2 Tes Lari 600 Meter |
| 16. DANY KUSUMA HANDIKA | = Timer 3 Tes Lari 600 Meter |
| 17. DENI RAHMAT SENTOSA | = Starter Tes Lari 600 Meter |
| 18. HARSONO | = Pencatat Hasil Tes Lari 600 Meter |

LAMPIRAN GAMBAR

Pemanasan



Pemanasan



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Berat Badan



Lari 40 meter



Baring Duduk



Gantung Siku Tekuk



Loncat Tegak



Lari 600 Meter

