

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
ALIF MUNA AFIF
NIM 16601241111

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI

Oleh:
Alif Muna Afif
NIM. 16601241111

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan tinggi pada SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat dan SDN 1 Sirnagalih Garut.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode komparatif. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat dengan jumlah 94 siswa dan SDN 1 Sirnagalih Garut 93 siswa. Menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan sampel SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat sebanyak 80 siswa dan SDN 1 Sirnagalih sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan usia 10-12 tahun. Teknik analisis menggunakan uji-t pada sampel berhubungan melalui uji prasyarat, normalitas, dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV-VI sekolah dasar di daerah dataran rendah dan tinggi dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat sebesar 9,93, sedangkan siswa SDN 1 Sirnagalih garut sebesar 13,37, sehingga memiliki selisih sebesar 3,44. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV-VI di dataran tinggi SDN 1 Sirnagalih Garut lebih baik daripada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV-VI di dataran rendah SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Dataran rendah, dan Dataran tinggi

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alif Muna Afif
NIM : 16601241111
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar di Daerah Dataran Rendah dan Tinggi

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya yang tergabung dalam penelitian payung Soni Nopembri, Ph.D. yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 14 Mei 2020
Yang menyatakan,



Alif Muna Afif
NIM. 16601241111

LEMBAR PERSETUJUAN

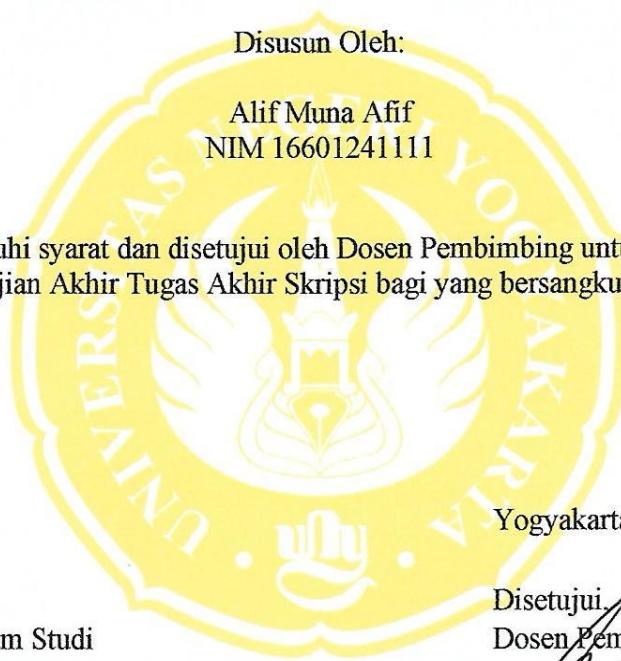
Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI**

Disusun Oleh:

Alif Muna Afif
NIM 16601241111

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 15 Mei 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Dr. Jaka Sunardi".

Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Soni Nopembri".

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI

Disusun oleh:

Alif Muna Afif
NIM.16601241111

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 20 Mei 2020

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda tangan | Tanggal |
|--|--|------------|
| Soni Nopembri, Ph.D. Ketua Penguji/Pembimbing |  | 06/2020 |
| Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd. Sekretaris Penguji |  | 8/6/2020 |
| Ahmad Rithaudin, M.Or. Penguji 1 |  | 02/06/2020 |

Yogyakarta, Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Libatkan Allah dalam segala hal, baik kebahagiaan maupun kesusahan. (Penulis)
2. Bersyukurlah, atas siapa saja yang mendukungmu. Utamanya mereka yang mengalir darahnya dalam dirimu. Berbakti lah selagi ada, jangan berhenti walau sudah tiada. (Penulis)
3. Sesuatu yang besar di mulai dari yang kecil. (Penulis)
4. Inna ma'al 'usri yusroo. (Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, QS. Asy-Syarh: 5-6).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran serta kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya tercinta yaitu Bapak Supramto Adji dan Ibu Jatiningsri, yang Selalu memberikan kecukupan, kasih sayang yang tiada hentinya, mendukung, dan serta mendoakan setiap waktu.
2. Adik-adik saya Marwa Salsabila, Yumna Rana Pramesti dan Hanum Giannisa yang selalu menjadi motivasi dan semangat dalam setiap perjalanan hidup yang saya jalani.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Rendah dan Tinggi**” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Soni Nopembri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Riky Dwihandaka S.Pd.Kor., M.Or., selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa M. Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kehidupan untuk penulis.
7. Kepala sekolah, guru, dan staff SD Negeri Kebon Jeruk 06 Jakarta dan SD Negeri 1 Sirnagalih Garut yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Tim peneliti PDUPT 2019 dan *Research Group* Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu dalam proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Mei 2020
Penulis,



Alif Muna Afif
NIM. 16601241088

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PERETUJUAN..... | iv |
| MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 8 |
| C. Batasan Masalah | 8 |
| D. Rumusan Masalah..... | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Hakikat Kesegaran Jasmani | 10 |
| 2. Komponen Kesegaran jasmani..... | 12 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... | 15 |
| 4. Manfaat Kesegaran Jasmani..... | 19 |
| 5. Jenis-jenis Tes Kesegaran Jasmani | 20 |
| 5. Karakteristik Dataran Rendah..... | 21 |
| 7. Karakteristik Dataran Tinggi | 22 |
| 8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar | 24 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 26 |
| C. Kerangka Berfikir | 30 |

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa di Dataran Rendah dan Tinggi | 30 |
| 2. | Siswa di Dataran Tinggi Memiliki Kesegaran Jasmani yang Lebih Baik di Bandingkan Siswa di Dataran Rendah..... | 31 |
| D. | HIPOTESIS..... | 31 |
| 1. | Hipotesis Nol | 31 |
| 2. | Hipotesis Alternatif..... | 32 |
| | Ha: Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD di dataran tinggi dan rendah. | |
| | | 32 |
| | Ha: Kesegaran jasmani siswa SD di dataran rendah lebih baik di banding siswa di dataran tinggi. | 32 |
| | BAB III | 33 |
| | METODE PENELITIAN..... | 33 |
| A. | Desain Penelitian | 33 |
| B. | Tempat dan Waktu Penelitian..... | 33 |
| C. | Populasi dan Sampel Penelitian | 33 |
| A. | Definisi Operasional Variabel..... | 34 |
| B. | Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 35 |
| E. | Teknik Analisis Data..... | 38 |
| | BAB IV | 40 |
| | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 40 |
| A. | Hasil Penelitian | 40 |
| 1. | Deskripsi Data..... | 40 |
| 2. | Hasil Uji Prasyarat | 42 |
| 3. | Hasil Uji Hipotesis | 43 |
| B. | Pembahasan..... | 44 |
| C. | Keterbatasan Penelitian..... | 47 |
| | BAB V..... | 48 |
| | KESIMPULAN DAN SARAN..... | 48 |
| A. | Kesimpulan | 48 |
| B. | Implikasi | 48 |
| C. | Saran | 48 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| | LAMPIRAN | 53 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Populasi Penelitian | 34 |
| Tabel 2. Sampel Penelitian..... | 34 |
| Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Putra. | 36 |
| Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Putri. | 37 |
| Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10-12 Tahun Pa/Pi | 37 |
| Tabel 6. Hasil Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran | 40 |
| Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih..... | 41 |
| Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas | 42 |
| Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas..... | 42 |
| Tabel 10. Hasil Analisis Uji-t Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih..... | 42 |

DAFTAR GAMBAR

Halaman

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih | 41 |
| Gambar 2. Koordinasi Tes TKJI | 85 |
| Gambar 3. Pemanasan SDN Kebon jeruk 06 | 85 |
| Gambar 4. Pemanasan SDN 1 Sirnagalih | 86 |
| Gambar 5. Gantung Siku Tekuk SDN 1 Sirnagalih | 86 |
| Gambar 6. Siswa SDN 1 Sirnagalih..... | 87 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Permohonan Surat Izin Kemendikbud RI | 54 |
| Lampiran 2. Surat Permohonan Surat Izin BNPB | 55 |
| Lampiran 3. Rekomendasi Sekolah dari BNPB RI..... | 56 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Badan Penanggulangan Bencana Daerah Jawa Barat | 57 |
| Lampiran 5. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian SDN Kebon Jeruk 06..... | 59 |
| Lampiran 6. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian SDN 1 Sirmagalah Garut..... | 60 |
| Lampiran 7. Surat Tugas Penelitian..... | 61 |
| Lampiran 8. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI usia 10-12 tahun | 62 |
| Lampiran 9. Formulir TKJI..... | 71 |
| Lampiran 10. Daftar Siswa SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta..... | 72 |
| Lampiran 11. Daftar Siswa SDN 1 Sirmagalah Garut..... | 76 |
| Lampiran 12. Deskriptif Statistik..... | 80 |
| Lampiran 13. Uji Normalitas dan Homogenitas | 81 |
| Lampiran 14. Uji T..... | 82 |
| Lampiran 15. Tabel T..... | 83 |
| Lampiran 16. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi..... | 84 |
| Lampiran 17. Dokumentasi..... | 85 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jika diamati betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi setiap individu, maka alangkah baiknya kesadaran kesegaran jasmani diterapkan sejak di bangku sekolah dasar, baik dalam kegiatan pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Dalam sudut pandang kesegaran jasmani dalam mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan, sehingga tujuan PJOK yang di dapat siswa di sekolah harus sejalan dengan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Sedangkan menurut Erfan (2017), kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapa pun yang memiliki sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari kutipan di atas juga dapat menunjukkan bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Diharapkan dari kesegaran siswa yang baik dan memiliki kualitas kesehatan yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik. Melalui PJOK diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui berbagai aktivitas yang bisa diperoleh dari PJOK.

Aktivitas jasmani yang diharapkan pada saat pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa, namun pada kenyataannya penerapan pembelajaran PJOK dalam penyampaian setiap materi pada pembelajaran guru hanya menyampaikan sekadar materi saja namun kurang memperhatikan aktivitas jasmani untuk upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi – energi. Lutan, (2000). Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari.

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Depdiknas, 2006: 4). Untuk memperoleh kondisi kesegaran jasmani yang baik juga harus didukung dengan aktivitas yang baik, dengan kesegaran jasmani yang baik akan mencerminkan bagaimana kehidupan seseorang tersebut. Winarni (2004) menyatakan “Keuntungan aktivitas jasmani secara umum adalah meningkatkan kesehatan fisik dan psikis bagi seluruh manusia baik laki-laki maupun perempuan dalam semua umur”. Sedangkan Rachman (2004) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani anak, tidak semata-mata bergantung pada proses kematangan, perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka, baik ditinjau dari aspek kualitas

maupun kuantitas pengalaman itu dengan memperoleh banyak kesempatan melalui aktivitas fisik dan banyak kesempatan untuk bergerak dan bermain”.

Akan terlihat sehat dan bugar bagi yang biasa melakukan aktivitas fisik, secara tidak sadar kondisi kesegaran jasmani yang baik juga akan terbawa dalam aktivitas sehari – hari seperti halnya dalam proses pembelajaran yang memerlukan banyak tenaga, di lain kondisi siswa yang memiliki kondisi kesegaran yang kurang baik cenderung terlihat mudah lelah dalam melakukan aktivitas.

Tentunya aktivitas jasmani bukan hanya dilakukan di sekolah, diluar sekolah termasuk di lingkungan rumah di berbagai daerah termasuk dataran tinggi juga dapat melakukan berbagai aktivitas jasmani. Di Indonesia sendiri memiliki dataran yang berbeda-beda, mulai dataran yang paling rendah dekat dengan pantai hingga dataran tinggi yang letaknya di daerah pegunungan, aktivitas fisik yang dilakukan di daerah dataran rendah dan tinggi tentunya juga menghasilkan efek yang berbeda. Menurut Sudarmada (2012), “lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan karakteristik dan kemampuan fisik individu”. Adanya perbedaan iklim, cuaca, suhu dan kondisi geografis yang berbeda akan memberikan gambaran kualitas lingkungan hidup yang berbeda pula. Soetjiningsih & Ranuh (2002:68) mengatakan bahwa “pengaruh lingkungan terhadap tumbuh kembang anak sangat kompleks, tidak hanya keluarga, melainkan juga masyarakat di sekitar anak, lingkungan biologis, lingkungan fisik ekonomi-politik, serta sosial-budaya”

Pada daerah dataran rendah merupakan daerah padat penduduk yang biasa di dominasi bangunan, dan sedikitnya ruang terbuka, lingkungan seperti ini yang

kebanyakan akan mempengaruhi aktivitas fisik anak, jika akan bermain pun bisa langsung berhadapan dengan kendaraan atau faktor lain yang membahayakan, orang tua biasanya akan lebih membatasi kegiatan diluar karena terlalu berbahaya bagi anak-anak, secara tidak langsung anak akan relatif jarang melakukan aktivitas, melakukan aktivitas di daerah dataran rendah akan mendapat cukup baik suplai oksigen. Nawasasi, Asim, dan Sugiarto (2018: 1-9) mengemukakan bahwa aktivitas sehari-hari yang dilakukan anak di dataran rendah tidak terlalu banyak melakukan gerak dan aktivitas, ini akibat padatnya penduduk yang berada di dataran rendah sehingga mempengaruhi keleluasaan melakukan aktivitas yang dilakukan serta faktor kebiasaan saat berangkat sekolah setiap hari terlepas dari jauh dekatnya jarak rumah ke sekolah tetap menggunakan kendaraan bermotor untuk bisa sampai ke sekolah. Sedangkan menurut Ardistian (2017), aktivitas fisik yang dilakukan anak yang tinggal di dataran rendah lebih sedikit, misalnya penduduk di dataran rendah untuk mencapai satu tempat ke tempat lainnya dapat dengan mudah menggunakan sarana transportasi, anak yang lahir dan besar pada daerah dataran rendah relatif memiliki kapasitas paru-paru yang kecil karena kapasitas paru jarang dihadapkan pada tekanan oksigen rendah, kapasitas paru-paru yang kecil akan berdampak pada aktivitas fisik anak yang mengakibatkan anak bisa cepat lelah.

Berbeda dengan dataran rendah, dataran tinggi biasanya akan banyak ruang terbuka, banyaknya persawahan, lapangan terbuka, jalanan yang bisa dilalui hanya dengan jalan kaki karena kontur tanah yang naik turun, pada dataran tinggi suplai oksigen lebih sedikit dibanding dataran rendah. Menurut Sudarmada (2012)

bahwa “ketinggian tempat memiliki hubungan yang erat dengan tekanan parsial oksigen (PO_2) di udara”. Kaprawi, Moningka, dan Rumampuk (2016) mengemukakan bahwa “Tekanan udara di dataran tinggi lebih lemah dibandingkan dengan dataran rendah. Tekanan yang lemah ini mengakibatkan tekanan oksigen pada dataran tinggi menjadi rendah yang menjadikan kapasitas paru lebih besar karena terbiasa dengan lemahnya tekanan udara.” Sedangkan menurut Djaja (2003) dalam Farida (2015), lingkungan tempat tinggal seperti temperatur, iklim, ketinggian tempat tinggal akan berdampak terhadap adaptasi fisiologis seseorang, yaitu karena adanya perbedaan tekanan parsial oksigen (PO_2). Pada daerah dataran tinggi tekanan parsial oksigen di udara lebih rendah dibandingkan di dataran rendah, hal ini berpengaruh terhadap kemampuan difusi oksigen dari udara ke alveolus paru. Dengan PO_2 di udara lebih rendah, difusi oksigen ke alveolus menjadi lebih sulit. Karena kapasitas paru-paru yang lebih besar juga akan membuat kemampuan kapasitas menghirup oksigen akan semakin banyak, kapasitas yang besar juga akan menjaga daya tahan lebih lama dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut Badan Pusat Statistik (2015) Kebon Jeruk Jakarta Barat merupakan salah satu daerah dengan dataran rendah yang landai dengan ketinggian ± 7 meter di atas permukaan laut yang merupakan daerah padat penduduk dan padat bangunan yang terletak di pusat kota Jakarta Barat, Kebon Jeruk merupakan salah satu kelurahan dari 56 kelurahan dan 8 kecamatan yang ada di kota Jakarta Barat. Jakarta Barat terletak di paling barat provinsi DKI Jakarta yang berbatasan langsung dengan Provinsi Banten dan Kota Tangerang. Kecamatan ini terkenal

karena merupakan lokasi kantor pusat RCTI, MNCTV, GTV, MNC Studios International, Metro TV dan divisi Gramedia Majalah Kompas Gramedia. Di daerah Kebon Jeruk terdapat banyak sekali sekolah, baik sekolah negeri maupun swasta, diantaranya SDN Kebon Jeruk 06 yang terletak di Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Di SDN Kebon Jeruk 06 kebanyakan siswa setiap paginya berangkat sekolah diantar oleh orang tua, begitu juga ketika pulang siswa pulang sekolah.

Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (2016) Sirnagalah merupakan daerah dataran tinggi yang memiliki ketinggian ± 913meter diatas permukaan laut, karena daerah Sirnagalah berada di daerah lereng gunung Cikuray. Sirnagalah adalah sebuah desa yang berada di Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut Jawa Barat. Sedangkan SDN 1 Sirnagalah merupakan salah satu sekolah yang terletak di daerah Kabupaten Garut. SDN Sirnagalah merupakan sekolah yang berada di daerah pinggiran garut di lereng Gunung Cikuray, berbeda dengan SDN Kebon Jeruk 06, SDN 1 Sirnagalah untuk kebanyakan siswa setiap berangkat dan pulang sekolah berjalan menuju ke sekolah atau rumah harus melewati medan yang tidak rata, penuh jalanan naik turun bukit yang susah jika ditempuh dengan alat transportasi untuk menuju ke sekolah.

Bukan hanya faktor dataran saja, keterbatasan cara penyampaian, waktu pembelajaran yang seharusnya dapat dimaksimalkan 3 jam pelajaran namun hanya 2 jam pelajaran yang dapat digunakan untuk upaya peningkatan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani dalam satu minggu, karena keterbatasan sarana dan prasarana yang harus bergantian dengan kelas lain. Lain hal diluar

pembelajaran PJOK siswa yang seharusnya dapat melakukan aktivitas jasmani melalui ekstrakulikuler namun kedua sekolah tersebut meniadakan ekstrakulikuler, hal ini semakin mengurangi aktivitas jasmani siswa yang berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Lingkungan anak didik berkaitan dengan letak geografisnya sangat beragam. Hal sebut dikarenakan daerah Sirnagalih (Garut) terdiri dari dataran tinggi. Keadaan geografis yang naik-turun/tidak rata membuat aktivitas masing - masing anak didik di daerah dataran tinggi dan dataran rendah juga berbeda. Bisa terlihat secara nyata bahwa aktivitas anak-anak di daerah dataran tinggi lebih banyak yang harus melalui jalanan yang naik turun bukit memaksa anak harus jalan untuk berangkat dan pulang sekolah, diperlukan kondisi kesegaran jasmani yang baik untuk dapat berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki. Kesegaran jasmani yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap siswa. Secara tidak sadar ini akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya. Kegiatan seperti bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan dengan melihat berbagai masalah diatas, penulis memperoleh data dengan melakukan penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat di identifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya perhatian dan pemahaman guru PJOK terhadap kegiatan kesegaran jasmani siswanya.
2. Kurangnya aktivitas fisik dan gerak dalam kegiatan sehari – hari.
3. Pengaruh lingkungan yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran rendah dan dataran tinggi berbeda
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.
5. Belum diketahui perbedaan dan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik antara siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan-pembatas sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Dalam penelitian ini hanya membatasi pada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran rendah SDN Kebon Jeruk 06 dan siswa di daerah dataran tinggi SDN 1 Sirnagalah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan dari penelitian ini adalah:

1. Adakah perbedaan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah?

2. Manakah yang lebih baik antara kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.
2. Tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditemukan, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status kesegaran jasmani siswa.
 - b. Diharapkan dalam penelitian ini dapat menambah referensi penelitian tentang kesegaran jasmani
2. Secara Praktis
 - a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pelaksanaan program peningkatan kesegaran jasmani.
 - b. Bagi guru, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.

- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan menjadi motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun diluar sekolah guna mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada hakikatnya harus dimiliki oleh setiap individu, karena Kesegaran jasmani merupakan modal setiap individu tersebut untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mulai dari aktivitas yang ringan hingga aktivitas yang berat. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan kesanggupan fisik untuk melakukan aktivitas sesuai dengan kesanggupan tanpa kelelahan yang berarti, maka Kesegaran jasmani tiap individu harus selalu diperhatikan agar Kesegaran jasmani tetap terjaga.

Aktivitas jasmani diperlukan untuk menunjang Kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Kesegaran kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdiknas 2002: 2).

Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan

sehari-hari (Lutan, 2000: 7). Kesegaran Jasmani yakni salah satu kemampuan setiap orang untuk melakukan kerja sehari-hari dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Irianto 2004: 2). Kesegaran jasmani kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih mampu untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Arjuna 2019: 5). “Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh nilai tes Kesegaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah kesehatan” (Arjuna, 2019: 3). Mutaqin (2018) Mengemukakan kesegaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Menurut Sridadi dan Sudarna (2011), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuannya dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Sedangkan menurut Muhamajir (2014: 101), “Kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa melakukan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak.” Seperti halnya anak sekolah melakukan kegiatan sekolah mulai dari berangkat ke sekolah, belajar di kelas, bermain dengan teman di sekolah, pulang ke rumah, aktivitas di lingkungan rumah, membantu

pekerjaan orang tua di rumah, dan belajar mandiri di rumah, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari pendapat di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan harus dimiliki dalam setiap individu, yang berguna untuk melakukan kesanggupan atau kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, dalam keseharian individu bisa terlihat sehat bugar dengan melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti bisa dikatakan memiliki Kesegaran jasmani yang baik, aktivitas sehari-hari yang melibatkan fisik dilakukan secara tidak sadar juga mampu meningkatkan Kesegaran individu tersebut. Kesegaran jasmani seseorang juga dapat menggambarkan kondisi Kesegaran secara keseluruhan, apabila kondisi Kesegaran tubuh terlihat kurang bugar dapat dipastikan pada saat itu kesegaran individu tersebut dalam kondisi yang kurang baik. Tidak terkecuali anak-anak sekolah dasar yang sedang mengalami masa proses pertumbuhan dan membantu dalam proses pembelajaran maupun kegiatan lain di luar pembelajaran.

2. Komponen Kesegaran jasmani

Secara istilah Kesegaran jasmani sendiri dapat diartikan sebagai peranan yang penting dalam setiap individu sebagai peran yang penting dalam kegiatan sehari-hari agar tidak mudah lelah atau tidak mengalami kelelahan yang berarti. Maka dari itu dibutuhkan Kesegaran fisik yang prima, dengan cara melakukan aktivitas olahraga yang teratur agar dapat menaikkan atau paling tidak menjaga kestabilan Kesegaran jasmani. Dalam pelaksanaannya, Kesegaran jasmani sendiri dapat digolongkan menjadi 2 aspek, yaitu: Kesegaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan dan Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Suharjana 2013: 6).

a. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan:

1) Daya tahan paru jantung.

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung dapat menyuplai oksigen dalam keadaan cukup untuk kerja otot dalam waktu yang relatif cukup lama.

2) Kekuatan Otot.

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal yang dihasilkan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang kontraksi secara maksimal untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang atau dalam suatu waktu tertentu.

4) Fleksibilitas atau kelentukan

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan persendian untuk dapat bergerak dengan leluasa tanpa mendapat tekanan yang berarti. Fleksibilitas sangat penting bagi untuk setiap gerak tubuh karena dapat meningkatkan efisiensi kerja otot.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat-singkatnya.

2) Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan sebagai dasar dari setiap melakukan aktivitas yang dilakukan dalam satuan waktu.

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan bergerak dalam merubah arah tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

4) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan unsur gerak dengan melibatkan antara mata, tangan, atau kaki secara bersamaan yang melibatkan dua atau lebih persendian, untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

5) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam mempertahankan tubuh pada posisi yang tepat maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan otot yang tidak berlebih.

Dalam pembahasannya sebelumnya dapat dikatakan Kesegaran jasmani dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan

kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak, dan masing-masing kesegaran jasmani memiliki komponen-komponen yang menunjang kesegaran jasmani itu sendiri.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Tidak terkecuali dengan anak-anak usia sekolah dasar yang membutuhkannya untuk masa pertumbuhan dan proses pembelajaran baik di sekolah maupun kegiatan diluar sekolah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani secara garis besar dapat diartikan sebagai kualitas hidup yang berhubungan dengan status kesehatan jasmani, sehingga juga akan mempengaruhi kesegaran emosional dan kesegaran intelektual. Bisa dikatakan Kesegaran jasmani sebagai kesegaran jasmani secara umum.

Kesegaran jasmani yang baik bukan hanya menjaga atau meningkatkan aktivitas fisik, ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani (Suharjana 2013: 9).

a. Makanan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas setiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi yang baik adalah: 60% karbohidrat, 25% lemak dan 15% protein. Dalam mengatur pola makan setiap hari porsi yang sehat dan berimbang juga harus diperhatikan.

b. Istirahat

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan pemulihan kondisi tubuh yang baik, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan untuk membuang asam laktat yang diperoleh setelah seharian melakukan aktivitas yang melibatkan otot dalam aktivitasnya, bagi orang dewasa diperlukan 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa diperlukan 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah melakukan fisik lelah dengan berbagai aktivitas. Bagi sebagian orang melakukan tidur siang yang mesti dilakukan beberapa saat saja. Secara fisiologis tidur siang hari dapat memberikan kenyamanan fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

c. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran. Olahraga multi manfaat, antara lain: dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dapat membuat orang tahan dengan stress, dan juga dapat menambah percaya diri.

Selain ketiga faktor di atas ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup terutama terkait dengan kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang, yaitu:

a. Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kesegaran jasmani. kesegaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai usia 25 tahun. Dan setelah usia 30 tahun akan mengalami kapasitas fungsional dari tubuh kira-

kira 1% tiap tahun. Penurunan akan terjadi sebesar 0.1% apabila rajin melakukan olahraga.

b. Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, hemoglobin (sel darah merah) dan otot.

Lebih lanjut Roji (2004:98) mengemukakan agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

a. Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah latihan yang mudah dan murah, seperti lari ringan dan jalan kaki

b. Volume Latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

c. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani, latihan sebaiknya sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik latihan 2 kali seminggu. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup,

meskipun demikian latihan 4-5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskular.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi beberapa faktor sebagai berikut:

- 1) Masalah Kesehatan yang dapat mempengaruhi mulai dari usia, genetik, dan penyakit menular atau menahun
- 2) Program latihan meliputi intensitas latihan, frekuensi latihan, macam atau tipe latihan yang dilakukan
- 3) Masalah gizi yang berkaitan dengan kandungan zat-zat gizi yang makanan yang dikonsumsi

Menurut Sudarmada (2012), lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan karakteristik dan kemampuan fisik individu. Adanya perbedaan iklim, cuaca, suhu dan kondisi geografis yang berbeda akan memberikan gambaran kualitas lingkungan hidup yang berbeda pula. Soetjiningsih & Ranuh (2002:68) mengatakan bahwa “pengaruh lingkungan terhadap tumbuh kembang anak sangat kompleks, tidak hanya keluarga, melainkan juga masyarakat di sekitar anak, lingkungan biologis, lingkungan fisik, ekonomi-politik, serta sosial-budaya”. Diluar faktor internal di dalam tubuh, lingkungan juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani yang baik perlu kesadaran minat yang tinggi untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi, mulai dari masalah kesehatan apa yang ada dalam setiap masing-masing individu, kesempatan melakukan aktivitas fisik yang sesering mungkin agar dapat berkembang dalam melakukan lebih kompleks dan baik, mempertimbangkan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi setiap hari agar memenuhi proporsi kebutuhan tubuh manusia dan juga memperhatikan aktivitas-aktivitas yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani bisa tercapai apabila bila juga mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani juga berbeda pada setiap golongan sesuai dengan tuntutan kebutuhan/aktivitas, Menurut Depdiknas (2002: 5), secara umum manfaat kesegaran jasmani untuk berbagai golongan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Bagi pelajar dan mahasiswa, dapat meningkatkan prestasi belajar.
- b. Bagi pekerja, dapat meningkatkan prestasi kerja.
- c. Bagi, TNI dan Polri, dapat meningkatkan daya tahan
- d. Bagi olahragawan, dapat meningkatkan prestasi olahraga.

Lutan (200:40) mengemukakan bahwa kesegaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya risiko:

- 1) Penyakit jantung koroner.

- 2) Kegemukan (Obesitas)
- 3) Diabetes
- 4) Beberapa bentuk kanker
- 5) Masalah kesehatan orang dewasa

Banyak manfaat yang bisa diperoleh dari memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, meningkatkan daya tahan tubuh agar lebih tahan terhadap penyakit, membantu meningkatkan tumbuh kembang anak, meningkatkan motivasi belajar dengan kondisi tubuh yang lebih bugar dan tanpa mendapat kelelahan yang berarti.

5. Jenis-jenis Tes Kesegaran Jasmani

- a. Tes Lari 2400 meter

Tes ini merupakan bentuk tes yang dipergunakan untuk menentukan kesegaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau boleh diselingi dengan berjalan sejauh 2400 meter. Isapan oksigen maksimal dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut.

- b. *Astrand-Rhyming Test*

Tes ini yang paling sering digunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal. Tes ini dilakukan menggunakan sepeda ergometer.

- c. *Kasch Pulse Recovery Test 20*

Tes ini hampir sama dengan step test, perbedaannya adalah tes ini menggunakan bangku setinggi 12 inci atau bangku dua tingkat yang masing-masing tingkatnya setinggi 6 inci.

- d. Tes Lari Multi Tahap (*Multy Stage Running Test*)

Tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru yang ditunjukkan dengan besarnya ambilan oksigen maksimum.

e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing) yang dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/ alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

5. Karakteristik Dataran Rendah

Pada permukaan bumi atau biasa disebut atmosfer memiliki berbagai perbedaan diantarnya perbedaan dataran tinggi dan dataran rendah. Bisa dilihat secara langsung perbedaan dataran rendah dan dataran tinggi, bahwa dataran rendah dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang diukur dari permukaan laut adalah sampai dengan 200 mdpl dengan suhu pada siang hari dapat mencapai 35°C dan pada malam hari 24°C (Ardistain, 2017). Sedangkan Iskandar (2011) menjelaskan bahwa dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang di ukur dari permukaan laut adalah relatif rendah yaitu sekitar 200-300 mdpl. Istilah dataran rendah diterapkan pada kawasan manapun dengan hamparan yang luas dan relatif datar yang berlawanan dengan dataran tinggi. Suhu udara di dataran rendah, khususnya untuk wilayah Indonesia berkisar antara 23-28 derajat Celcius sepanjang tahun. Dataran rendah merupakan wilayah yang sering dijadikan tempat tinggal bagi sebagian

masyarakat Indonesia, karena suhu di dataran rendah cukup nyaman karena tidak terlalu dingin seperti di dataran tinggi, dan tidak terlalu panas seperti di pesisir. Adapun contoh dataran rendah yang ada di Indonesia adalah dataran rendah Cianjur, di Jawa Barat.

7. Karakteristik Dataran Tinggi

Dataran tinggi merupakan salah satu jenis dataran pada permukaan bumi yang tingginya lebih dari 700 meter di atas permukaan laut. Dataran tinggi terbentuk akibat terdapatnya proses erosi serta sedimentasi. Cakupan wilayah dataran tinggi yang cukup luas pada daerah puncak dataran tinggi disebut dengan plato, Plato dapat terbentuk karena erosi, sedimentasi, naiknya gunung berapi, ataupun sebab ekstrusi lava (Anggraini, 2018). Oleh karena itulah daerah dataran tinggi ini selalu terasa sejuk dan segar. Karena suhunya yang selalu terasa segar, dataran tinggi ini sangat cocok digunakan untuk sektor pariwisata juga. Contoh dataran tinggi di Indonesia adalah dataran tinggi Dieng di Jawa Tengah, dan dataran tinggi Bandung di Jawa Barat. Selain itu, berikut beberapa contoh dataran tinggi diantaranya yaitu: dataran tinggi Dekkan, dataran tinggi Gayo, dataran tinggi Malang dan, dataran tinggi alas. Adapun perbedaan dataran tinggi dan dataran rendah diantaranya yaitu (Manis, 2018):

a. Ketinggian Tempat

Dataran rendah memiliki ketinggian dibawah 200 m di atas permukaan air laut, sedangkan dataran tinggi memiliki ketinggian di atas 200 m di atas permukaan air laut.

b. Kontur Wilayah

Dataran tinggi memiliki kontur wilayah yang tidak rata, sehingga banyak ditemui turunan ataupun tanjakan pada wilayah dataran tinggi ini dan sebaliknya, dataran rendah memiliki kontur wilayah yang lebih rata. Dataran tinggi seringkali terkena erosi, sedangkan dataran rendah lebih rawan terkena banjir. Daerah dataran tinggi memiliki persediaan air bersih yang cukup banyak karena di dataran tinggi ini aliran sungai masih cukup bersih dan juga banyak menjumpai air terjun. Sementara di dataran rendah lebih sering dijumpai birunya air pantai, sungai-sungai dan juga danau.

c. Komoditi

Dataran tinggi memiliki komoditi berupa tanaman yang biasa hidup di tempat tinggi seperti strawberry, kentang, kubis dan lain sebagainya. Sedangkan dataran rendah memiliki komoditi yang biasanya berupa makanan laut.

d. Potensi

Pariwisata

Biasanya dataran tinggi banyak dijadikan tempat wisata yang menonjolkan keindahan alamnya berupa pemandangan ketinggian. Sementara di daerah dataran rendah yang banyak menonjolkan wisata bahari atau laut dan wisata pantainya.

e. Makanan dan Minuman

Masyarakat yang berada di lingkungan dataran tinggi biasanya lebih menyukai makanan yang menghangatkan karena dataran tinggi bersuhu yang hangat atau dingin. Sedangkan, masyarakat yang ada di dataran rendah lebih menyukai makanan dan minuman yang menyegarkan seperti es.

f. Perekonomian Masyarakat

Mata pencaharian masyarakat di daerah dataran tinggi biasanya tergantung pada pertanian atau perkebunan. Sementara mata pencaharian masyarakat di dataran rendah biasanya berupa industri dan sejenis yang bisa dikatakan jauh dari lahan pertanian maupun peternakan.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Dalam dunia Pendidikan agar tercapai pembelajaran dengan baik salah satu yang harus diperhatikan adalah bagaimana kondisi karakteristik siswa tersebut, agar saat dalam proses pembelajaran guru dapat menerapkan metode pembelajaran apa yang tepat untuk siswa. Dalam usia anak SD merupakan kondisi usia yang mengalami tumbuh kembang sangat cepat, mulai dari perkembangan fisik maupun mentalnya, usia anak SD berkisar antara 6-12 tahun. Pada fase ini pertumbuhan fisik anak tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat, dan juga lebih banyak belajar berbagai keterampilan yang mengasah motoriknya. Perkembangan fisik pada masa ini tergolong lambat namun masih konsisten, sehingga cukup banyak dikenal dengan masa tenang (Nandang, 2006: 15).

Dalam usia anak sekolah dasar masuk dalam periode intelektual, seiring bertambahnya usia pengetahuan akan berkembang dengan pesat, keterampilan yang dikuasai juga akan semakin beragam dan kompleks, pada usia tersebut anak cenderung melakukan berbagai aktivitas yang beragam untuk menunjang perkembangannya. Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam

kelompok, dan senang praktik langsung. Berkaitan dengan konsep tersebut, Alim (2009: 82) menyatakan bahwa anak memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Anak usia SD senang Bermain Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk games, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 s/d 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.
- b. Anak usia SD senang bergerak Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.
- c. Anak usia SD senang beraktivitas kelompok Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau se-usianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktivitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (shooting), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktekkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.
- d. Anak usia SD senang praktik langsung. Anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoritik.

Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak, berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi. Adapun karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut (Sugiyanto, 2013, 6-7):

- 1) menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik
- 2) Membangun hidup sehat mengenai diri sendiri dan lingkungan.
- 3) belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok sebaya
- 4) belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin
- 5) Mengembangkan keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung.
- 6) Mengembangkan konsep-konsep hidup yang perlu dalam kehidupan.
- 7) mengembangkan kata hati, moral, dan nilai-nilai sebagai pedoman perilaku.
- 8) mencapai kemandirian pribadi.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan adalah penelitian yang dapat dijadikan bahan informasi atau acuan untuk menyempurnakan penelitian yang dilakukan oleh penulis, di dapatkan penelitian yang relevan sebagai berikut:

1. Penelitian Ade Trihastowo (2012) berjudul “perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di dataran tinggi di SD Negeri 2 purbasari dan dataran rendah di SD Negeri prigi di kabupaten purbalingga tahun 2012/2013”. Penelitian komparatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV DAN V yang berumur 10-12 tahun SD Negeri 2

Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 anak, terdiri atas 20 siswa SD Negeri 2 Purbasari (10 putra, 10 putri) dan 20 siswa SD Negeri 1 Prigi (8 putra, 12 putri). Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2012/2013. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang dan baik, dengan persentase 65% dan 35%. lebih baik daripada siswa SD Negeri 1 Prigi. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV DAN V SD Negeri 2 Purbasari sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan pada siswa SD Negeri 1 Prigi sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori pada kategori kurang dan sedang yaitu masing-masing sebesar 45%.

2. Penelitian Bambang Saputro (2013) yang berjudul “perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SDN Jetis di daerah dataran rendah dengan SDN Purwosari di daerah dataran tinggi Kecamatan Girimulyo Kulon Progo”. Penelitian ini dilatarbelakangi perbedaan kondisi lingkungan geografis sekolah SDN Jetis di daerah dataran rendah dengan SDN Purwosari di daerah dataran tinggi Kecamatan Girimulyo, Kulon Progo. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas Atas SDN Jetis di daerah dataran rendah dengan SDN Purwosari di daerah dataran tinggi Kecamatan Girimulyo, Kulon Progo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparasi dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SDN Jetis di daerah dataran rendah dengan SDN Purwosari di daerah dataran tinggi Kecamatan Girimulyo, Kulon Progo yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 94 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) 2010 dari Puskesjasrek dengan teknik analisis data deskriptif kuantitatif kemudian dibandingkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Purwosari di daerah dataran tinggi dengan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Jetis di daerah dataran rendah. Dari hasil penelitian di atas ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Purwosari di daerah Pegunungan di UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Girimulyo adalah klasifikasi baik sekali, klasifikasi baik tidak ada, 48 % dalam klasifikasi sedang, 40 % siswa dalam klasifikasi kurang, dan 12 % dalam klasifikasi kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Jetis di daerah dataran rendah di UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Girimulyo adalah klasifikasi baik sekali, klasifikasi baik tidak ada, 11,6 % dalam klasifikasi sedang, 50,7 % siswa dalam klasifikasi kurang, dan 37,7 % dalam klasifikasi kurang sekali. Mean SD Negeri Purwosari lebih

besar dari mean SD Negeri Jetis, sehingga mean lebih baik SD Negeri Purwosari di daerah pegunungan.

3. Penelitian Lukman Nul'aul Jamil (2015) berjudul "Tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Samigaluh di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SDN Punukan di daerah dataran rendah di Kabupaten Kulon Progo". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek penelitian adalah siswa yang berada di daerah dataran tinggi sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 12 putra dan 8 siswa putri dan siswa yang berada di daerah dataran rendah sebanyak 18 siswa yang terdiri dari 11 putra dan 7 siswa putri. Pengambilan data menggunakan instrumen TKJI Tahun 1999 (Depdiknas) untuk usia 10-12 Tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi secara rinci, sebanyak (0%) "baik sekali", (20%) "baik", (70%) "sedang", (10%) "kurang", (0%) "kurang sekali". Frekuensi terbanyak terletak pada kategori "sedang" dengan demikian maka tingkat Kesegaran jasmani siswa SD N 1 Samigaluh sebagian besar berkategori "sedang". Sedangkan tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah secara rinci, sebanyak (0%) "baik sekali", (5,55%) "baik", (38,89%) "sedang", (38,89%) "kurang", (16,67%) "kurang sekali". Frekuensi terbanyak terletak pada kategori

“sedang” dan “kurang” dengan demikian maka tingkat Kesegaran jasmani siswa SD N Punukan sebagian besar berkategori “sedang”.

C. Kerangka Berfikir

1. Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa di Dataran Rendah dan Tinggi

Kesegaran jasmani merupakan sebuah aspek yang ada dalam individu manusia yang berhubungan dengan kondisi kesehatan, dengan kesegaran jasmani baik siswa akan dapat melakukan segala aktivitas dengan mudah, begitu juga aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran jasmani olahraga di sekolah.

Kondisi geografis yang berbeda, tentunya juga akan mempengaruhi aktivitas fisik anak yang berakibat pada kesegaran jasmani yang berbeda pada anak di daerah dataran rendah dan dataran tinggi, jika dilihat aktivitas masing -masing anak pada daerah dataran rendah kurang dibandingkan dengan anak di daerah dataran tinggi, pada daerah dataran fasilitas dan sarana yang memadai untuk menuju ke suatu tempat dapat dijangkau dengan kendaraan bermotor yang tanpa mengeluarkan tenaga untuk aktivitas yang terlalu berat sedangkan pada daerah dataran tinggi karena kondisi yang tidak terlalu memungkinkan untuk dilalui kendaraan bermotor karena kondisi naik jalanan naik turun yang lebih baik dilalui dengan jalan kaki.

Kebiasaan seperti ini lah yang secara tidak langsung membedakan kesegaran anak pada daerah geografis dataran rendah dan dataran tinggi, anak pada daerah dataran tinggi juga akan didukung dengan kapasitas paru-paru yang lebih besar karena pada daerah dataran tinggi tekanan udara kecil yang akan melatih kapasitas paru semakin membesar.

2. Siswa di Dataran Tinggi Memiliki Kesegaran Jasmani yang Lebih Baik di Bandingkan Siswa di Dataran Rendah.

Anak pada daerah dataran tinggi memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik dari pada anak pada daerah dataran rendah, karena aktivitas yang dilakukan pada daerah dataran rendah juga berbeda dengan daerah dataran tinggi, anak dataran tinggi terbiasa melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dibandingkan anak pada daerah dataran rendah, kontur tanah yang naik turun biasa dilalui setiap harinya, sama-sama melakukan jalan kaki, namun pada daerah dataran tinggi jalan harus mengeluarkan tenaga lebih untuk dapat melewati jalan yang menanjak, kebiasaan terus menerus yang seperti ini yang akan membentuk kesegaran jasmani yang lebih baik. Tuntutan medan yang berat pada dataran tinggi cenderung memerlukan fisik yang lebih untuk melakukan aktivitas, bahkan untuk bermain selepas pulang sekolah jalur yang dilalui bisa lebih berat dibandingkan dengan jalur berangkat ke sekolah.

D. HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka berfikir sebagai panduan penelitian, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol

H0: Tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD di dataran tinggi dan rendah.

H0: Kesegaran jasmani siswa SD di dataran tinggi lebih baik di banding siswa di dataran rendah.

2. Hipotesis Alternatif

Ha: Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD di dataran tinggi dan rendah.

Ha: Kesegaran jasmani siswa SD di dataran rendah lebih baik di banding siswa di dataran tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif yaitu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, bertujuan untuk memperoleh gambaran maupun kenyataan yang sesungguhnya yang didukung data berupa angka dengan cara pelaksanaan tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan metode survei karena hanya menggambarkan objek yang terbatas, yang dimaksud terbatas dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani dengan subjek siswa SD. Untuk memperoleh pengukuran dan pengumpulan data kesegaran jasmani siswa SD menggunakan instrumen dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2010.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian berada SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat dan SDN 01 Sirnagalih kabupaten garut pada kelas IV-VI. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2006: 55). Dengan kata lain populasi merupakan subjek yang akan diteliti. Sesuai pendapat di atas populasi penelitian ini adalah siswa sd kelas IV-VI di SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih baik putra maupun putri.

Tabel 1. Populasi Penelitian

| NO | Nama Sekolah | Jumlah Siswa | Putra | Putri |
|----|--------------------|--------------|-------|-------|
| 1 | SDN Kebon Jeruk 06 | 93 | 49 | 44 |
| 2 | SDN 1 Sirnagalih | 94 | 48 | 46 |
| | Total | 187 | 97 | 90 |

“Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sugiyono” (2006: 81). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik ini dilakukan apabila pemilihan anggota sampelnya dilakukan terhadap benda atau orang di suatu tempat yang berhasil ditemui. Jadi, pada penelitian ini anggota sampelnya adalah siswa kelas atas SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 01 Sirnagalih yang sehat jasmani pada saat tes, memiliki rentang usia 10-12 tahun, diizinkan pihak sekolah sekolah untuk dijadikan penelitian, berangkat atau hadir saat hari penelitian dilaksanakan, dan mengikuti seluruh serangkaian tes dengan jumlah 154 siswa.

Tabel 2. Sampel Penelitian

| NO | Nama Sekolah | Jumlah Siswa | Putra | Putri |
|----|--------------------|--------------|-------|-------|
| 1 | SDN Kebon Jeruk 06 | 80 | 40 | 40 |
| 2 | SDN 1 Sirnagalih | 74 | 38 | 36 |
| | Total | 154 | 78 | 76 |

A. Definisi Operasional Variabel

Sebagai acuan dalam penelitian, variabel yang digunakan merupakan variabel tunggal. “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” (Sugiyono, 2006: 60).

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sendiri dapat diukur yang terdiri atas beberapa komponen, diantaranya: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiorespirasi. Dalam pelaksanaan tes ini menggunakan instrumen dari tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang memiliki 5 butir tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter (Depdiknas, 2010).

B. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2010 dan Pusat Kesegaran Jasmani Rekreasi untuk anak usia 10-12 tahun. Terdapat 5 butir tes dalam TKJI yang terdiri dari lari sprint 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Dalam instrumen TKJI memiliki nilai validitas dan reliabilitas untuk masing-masing instrumen tes yang digunakan adalah:

1. Validitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun
 - a. Kategori putra adalah 0,884
 - b. Kategori Putri adalah 0,897
2. Reliabilitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun
 - a. Kategori putra adalah 0,911
 - b. Kategori Putri adalah 0,942

Dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Depdiknas menjadi kesepakatan sebagai instrumen pelaksanaan tes kesegaran

jasmani yang berlaku di Indonesia. Untuk teknik pengumpulan data dalam tes ini melalui serangkaian tes kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Lari cepat 40meter

Bertujuan untuk mengukur kecepatan lari di hitung menggunakan bantuan *stopwatch* dengan satuan detik dan menit.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu di hitung menggunakan bantuan *stopwatch* dengan satuan detik dan menit

3. Tes Baring Duduk (*sit up*) 30 detik

Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut selama 30 detik di hitung menggunakan bantuan *stopwatch* dengan satuan detik dan menit.

4. Tes Loncat Tegak

Bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif di hitung lompatan yang tertinggi selama tiga kali.

5. Tes lari 600meter

Bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan di hitung menggunakan bantuan *stopwatch* dengan satuan detik dan menit.

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12

| LARI 40 METER | GANTUNG SIKU TEKUK | BARING DUDUK 30 DETIK | LONCAT TEGAK | LARI 600 METER | NILAI |
|---------------|--------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| S.d – 6.3” | 51” ke atas | 23 ke atas | 46 ke atas | S.d-2’09” | 5 |
| 6.4” – 6.9” | 31” – 50” | 18 – 22 | 38 – 45 | 2’20” – 2’30” | 4 |
| 7.0” – 7.7” | 15” – 30” | 12 – 17 | 31 – 37 | 2’31 – 2’45” | 3 |
| 7.8” – 8.8” | 5” – 14” | 4 – 11 | 24 – 30 | 2’46” – 3’44” | 2 |
| 8.9” – dst | 4” dst | 0 – 3 | 23 dst | 3’45 - dst | 1 |

Putra.**Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Putri.**

| LARI 40 METER | GANTUNG SIKU TEKUK | BARING DUDUK 30 DETIK | LONCAT TEGAK | LARI 600 METER | NILAI |
|---------------|--------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| S.d – 6.7” | 40” ke atas | 20 ke atas | 42 ke atas | S.d-2’32” | 5 |
| 6.8” – 7.5” | 20” – 39” | 14 – 19 | 34 – 41 | 2’32” – 2’54” | 4 |
| 7.6” – 8.3” | 8” – 19” | 7 – 13 | 28 – 33 | 2’55” – 3’28” | 3 |
| 8.4” – 9.6” | 3” – 7” | 2 – 6 | 21 – 27 | 3’29” – 4’22” | 2 |
| 9.7” – dst | 0” – 1” | 0 – 1 | 20 dst | 4’23 - dst | 1 |

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil TKJI. data hasil tes kesegaran jasmani kemudian dikonversikan dalam tabel 2 standar norma kesegaran jasmani indonesia berikut ini.

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10-12

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-----|--------------|---------------|
| 1. | 22 – 25 | Baik Sekali |
| 2. | 18 – 21 | Baik |
| 3. | 14 – 17 | Sedang |
| 4. | 10 – 13 | Kurang |
| 5. | 5 – 9 | Kurang Sekali |

Tahun Pa/Pi

E. Teknik Analisis Data

Uji analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian, metode analisis dengan menggunakan uji-t (t-test). Uji-t merupakan salah satu tes dalam statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama, tidak adanya perbedaan yang signifikan. Peneliti menggunakan metode survei dan teknik tes pengumpulan data. Data yang diperoleh dari setiap butir tes yang telah dicapai setiap anak disebut data atau hasil kasar. Data atau hasil kasar merupakan satu ukuran yang sama, sebagai satu ukuran pengganti nilai. Nilai yang diperoleh siswa dari setiap butir tes menjadi nilai dengan merujuk nilai tabel pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010:24). Sebelum melakukan uji T ada uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas yang dilakukan adalah untuk mengetahui apakah data yang akan di analisis masih dalam batas normal, untuk menghitung data tersebut masih dalam batas yang normal atau tidak dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam pengujian uji normalitas dapat menggunakan bantuan *software SPSS (Statistic Package and Social Science)*. Kriteria uji normalitas jika berada pada angka > 0.05 data dinyatakan normal, sebaliknya apabila data pada angka > 0.05 maka data dinyatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas, juga diperlukan ujian homogenitas untuk melihat kesamaan (homogenitas) dari beberapa sampel, yaitu dilihat sama tidaknya sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama. Uji homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sampel t tes. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

3. Uji Hipotesis

Analisis data uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t. dalam uji ini menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata nilai (mean) perbandingan tingkat kesegaran jasmani sd kelas atas (usia 10-12 tahun). Jenis uji- yang digunakan dalam penelitian ini adalah *independent samples t-test* (uji-t untuk sampel yang tidak berkorelasi). Diterima atau ditolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung < t tabel pada taraf signifikan 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam penelitian perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara sd di daerah dataran rendah dan di daerah dataran rendah, dalam memperoleh data untuk penelitian ini menggunakan tes TKJI untuk umur 10-12 yang memiliki lima butir tes: lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Setelah hasil data diperoleh dari tiap butir tes masing-masing data dikonversikan ke dalam tabel skor dan dijumlahkan hasil analis data perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar kelas atas di daerah dataran rendah dan di daerah dataran tinggi di SDN 1 Sirnagalih dan SDN Kebon Jeruk 06.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data menggambarkan keadaan yang diperoleh dari subjek penelitian, dalam deskripsi data menggunakan analisis deskriptif statistik, analisis deskriptif statistik disajikan dalam bentuk tabel masing-masing variabel.

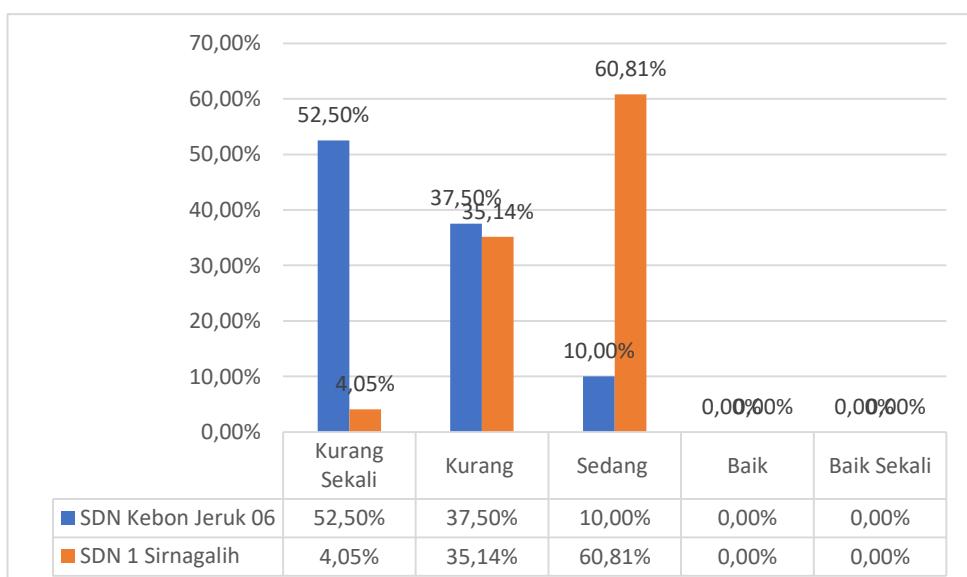
Tabel 6. Hasil Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih

| Statistik | SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat | SDN 1 Sirnagalih Garut |
|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| <i>N</i> | 80 | 64 |
| <i>Mean</i> | 9.93 | 13.37 |
| <i>Media</i> | 9.00 | 14.00 |
| <i>Mode</i> | 9.00 | 14.00 |
| <i>Std. Deviation</i> | 2.26 | 2.01 |
| <i>Minimum</i> | 6.00 | 9.00 |
| <i>Maximum</i> | 16.00 | 17.00 |
| <i>Sum</i> | 795.00 | 990.00 |

| No | Interval | Kategori | SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta | | SDN 1 Sirmagalih Garut | |
|---------------|----------|---------------|----------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| | | | F | % | F | % |
| 1 | 22-25 | Baik Sekali | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% |
| 2 | 18-21 | Baik | 0 | 0,00% | 0 | 0,00% |
| 3 | 14-17 | Sedang | 8 | 10,00% | 45 | 60,81% |
| 4 | 10-13 | Kurang | 30 | 37,50% | 26 | 35,14% |
| 5 | 5-9 | Kurang Sekali | 42 | 52,50% | 3 | 4,05% |
| Jumlah | | | 80 | 100% | 74 | 100% |

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirmagalih

Jika dilihat dari tabel diatas, merupakan hasil deskriptif statistik dari kesegaran jasmani siswa SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirmagalih dapat juga disajikan pada gambaran grafik seperti berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirmagalih

2. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini dilakukan sebelum melakukan uji t. dalam uji prasyarat terdiri dari normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas dan uji homogenitas digunakan pada data tingkat kesegaran jasmani siswa sd di daerah dataran rendah dan di daerah dataran tinggi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam distribusi normal atau tidak, dalam uji normalitas dilakukan dengan bantuan software SPSS 20 dengan ketentuan data dalam distribusi normal jika signifikansi (p) $> 0,05$ dan sebaliknya. Berikut merupakan hasil perhitungan uji normalitas yang diperoleh dari bantuan software SPSS 20 yang dapat dilihat pada tabel.

| NO | Variabel | Sig | Keterangan |
|----|--------------------|-------|------------|
| 1 | SDN Kebon Jeruk 06 | 0,108 | Normal |
| 2 | SDN 1 Sirnagalih | 0,121 | Normal |

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan pada tabel, dapat diketahui bahwa nilai Signifikan dari SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih, karena nilai Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka variabel dapat dikatakan berdistribusi normal. Untuk hasil lengkap uji normalitas dicantumkan pada lembar lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat homogen atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Ketentuan sampel dapat dikatakan homogen apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Perhitungan uji homogenitas dibantu dengan *software*

SPSS 20 berikut hasil uji homogenitas dengan hasil hitung dari bantuan *software* SPSS 20.

| Kelompok | Levene statistic | Sig | Keterangan |
|--------------------|------------------|-------|------------|
| SDN Kebon Jeruk 06 | 0,540 | 0,464 | Homogen |
| SDN 1 Sirnagalih | | | |

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas variabel memiliki nilai *Levene statistic* sebesar 0,540, sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,464 lebih besar dari $> 0,05$ karena nilai *sig* $> 0,05$. Maka hipotesis menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat diambil disimpulkan data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Pertama

Pada penelitian ini digunakan uji t pada tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih. Untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah: “terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan daerah dataran tinggi”. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung $< t$ tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 10. Hasil Analisis Uji-t Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah

| Variabel | Rata-rata | Selisih | T hitung | T tabel | Keterangan |
|--------------------|-----------|---------|----------|---------|------------|
| SDN Kebon Jeruk 06 | 9,93 | 3,44 | 9,926 | 1,654 | Signifikan |
| SDN 1 Sirnagalih | 13,37 | | | | |

Dasar di SDN Kebon Jeruk 06 dan SDN 1 Sirnagalih

Hasil dari uji t diperoleh t_{hitung} 9,926 dan nilai t_{tabel} (0,05) (152) sebesar 1,654 oleh karena itu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9,926 > 1,654$), maka dari hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pada analisis tersebut, hipotesis (H_0) “Adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SD di daerah dataran rendah dan dataran tinggi”, diterima.

Uji Hipotesis kedua

Nilai rata-rata yang diperoleh dari SDN Kebon Jeruk 06 sebesar 9,93, sedangkan nilai rata-rata SDN 1 Sirnagalih sebesar 13,37. Nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil TKJI SDN 1 Sirnagalih lebih tinggi dari SDN Kebon Jeruk 06. Dari hasil tersebut diperoleh selisih sebesar 3,44 artinya bahwa tingkat kesegaran jasmani TKJI SDN 1 Sirnagalih lebih baik dari kesegaran jasmani SDN Kebon Jeruk 06.

B. Pembahasan**1. Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD di Dataran Tinggi dan Rendah**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara SDN Kebon Jeruk 06 jakarta barat dan SDN 1 Sirnagalih Garut. Dari selisih yang didapat nilai rata-rata sebesar 3,44 dengan menggunakan SPSS 20 yang menunjukkan bahwa nilai

tingkat kesegaran jasmani siswa SD di daerah dataran tinggi SDN 1 Sirnagalih Garut lebih baik dari sd di daerah dataran rendah SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan rokok. Wiarto (2013:169). Dari kedua kondisi lingkungan sekolah SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta dan SDN 1 Sirnagalih Garut sendiri juga berbeda, hal ini juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta yang beralamat di Jl. Haji Marzuki No. 73 12 3, RT.12/RW.3, Kebon Jeruk, Kecamatan Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Lingkungan sekolah berada di daerah perkotaan padat penduduk, dimana kegiatan antar jemput sehari-hari banyak yang diantar menggunakan kendaraan bermotor, namun juga ada beberapa siswa yang bersepeda untuk ke sekolah karena rumah mereka masih bisa dijangkau dengan sepeda dan jalur cukup aman untuk dilalui anak bersepeda dan lingkungan sekolah masih dalam komplek perumahan. Untuk kegiatan selepas sekolah siswa SDN 06 Kebon Jeruk hanya bermain di sekitar rumah, dan sedikit sekali melakukan aktivitas yang melibatkan gerak fisik, berbeda dengan SDN 1 Sirnagalih yang beralamat di Desa Sirnagalih, Kec. Bayongbong, Kabupaten Garut, Jawa Barat lingkungan sekolah berada di desa yang memiliki kontur tanah naik turun, kebanyakan anak-anak jalan kaki Bersama untuk menuju ke sekolah, kegiatan selepas sekolah banyak memanfaatkan lingkungan sekolah untuk bermain bersama.

2. Kesegaran Jasmani Siswa SD di Dataran Tinggi Lebih Baik Dibanding Siswa SD di Dataran Rendah.

Jika dilihat SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta dan SDN 1 Sirnagalah Garut memiliki perbedaan karakteristik lingkungan tentunya juga akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa. Seperti yang dijelaskan Sudarmada (2012) mengatakan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan karakteristik dan kemampuan fisik individu. Adanya perbedaan iklim, cuaca, suhu dan kondisi geografis yang berbeda akan memberikan gambaran kualitas lingkungan hidup yang berbeda pula. Dari kebiasaan karakteristik siswa kedua SD sudah berbeda, SD di daerah dataran bisa lebih baik dimungkinkan karena kebiasaan berangkat dan pulang sekolah lebih banyak dengan jalan dengan melewati daerah yang naik turun yang memerlukan fisik yang kuat, kapasitas paru-paru yang lebih besar yang membuat kemampuan dalam menghirup oksigen dapat lebih banyak, kapasitas dapat menjaga daya tahan lebih lama dalam melakukan aktivitas fisik.

Karakteristik lingkungan yang akan membentuk bagaimana aktivitas fisik di daerah dataran rendah dan dataran tinggi, dimana aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat yang tinggal di dataran rendah jika ingin ke suatu tempat bisa di fasilitasi berbagai transportasi, berbeda dengan penduduk dataran tinggi dimana akses jalan yang naik turun mengakibatkan minimnya sarana transportasi, sehingga terpaksa harus jalan kaki untuk menuju suatu tempat. Secara tidak langsung lingkungan tempat kita tinggal akan mempengaruhi aktivitas fisik yang dapat meningkatkan Kesegaran jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berusaha melakukan penelitian ini semaksimal mungkin, namun dalam perjalanan penelitian juga tidak bisa dari keterbatasan-keterbatasan yang ada selama masa proses penelitian:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, keseriusan siswa dalam pelaksanaan, dan lain sebagainya, usaha yang dapat dilakukan memberikan gambaran dan tujuan penelitian dengan rinci agar siswa dapat mempersiapkan dengan maksimal.
2. Peneliti sudah berupaya untuk mengontrol kesungguhan siswa, namun masih ada beberapa yang melakukan kurang maksimal, usaha yang dapat dilakukan agar memperketat dan mempertegas kondisi saat tes berlangsung dengan bantuan guru.
3. Kurang memperhitungkan masalah waktu agar dapat selesai sebelum terlalu terik dan untuk kondisi tempat tes menyesuaikan dengan lingkungan sekolah.
4. Karena keterbatasan lahan dan waktu, sehingga dalam pembuatan lintasan lari belum sesuai dengan standar ketentuan TKJI.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data, deskripsi, uji hipotesis, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani siswa SDN Kebon Jeruk 06 yang terletak di dataran rendah dan SDN 1 Sirnagalih yang terletak di dataran tinggi yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD di daerah dataran tinggi pada SDN 1 Sirnagalih Garut lebih baik daripada siswa SD di daerah dataran rendah di SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil kesimpulan yang didapat dari penelitian diatas, implikasi yang dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan bagi guru mata pelajaran PJOK dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, melalui aktivitas olahraga melalui pelajaran PJOK maupun kegiatan diluar mata pelajaran PJOK atau kegiatan yang dapat dilaksanakan diluar sekolah yang melibatkan aktivitas fisik.

C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator untuk siswa di sekolah atas aktivitas fisik siswa di sekolah yang diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa

2. Bagi siswa, untuk lebih aktif dalam melakukan kegiatan olahraga di sekolah maupun di luar sekolah secara mandiri
3. Bagi peneliti lain untuk dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya agar peneliti lain dapat melakukan penelitian yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2009). Permainan Mini Tenis untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82
- Anggraini, V. (2018) Dataran Tinggi: Pengertian, Ciri, Jenis, dan Contoh Diakses 11 Mei 2020 dari <https://dosenpintar.com/dataran-tinggi/>
- Ardistian, I. (2017) Perbedaan Nilai VO₂Maks pada Remaja di Daerah Dataran Tinggi dan Daerah Dataran Rendah. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Arjuna, F (2019) *Panduan Untuk Mendapat Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Badan Pusat Statistik. (2015) *Administrasi Kota Jakarta Barat*. Diakses 26 Februari 2020 dari <https://jakbarkota.bps.go.id/>
- Badan Pusat Statistik. (2016) *Administrasi Kabupaten Garut*. Diakses 26 Februari 2020 <https://garutkab.bps.go.id/>
- Burhaein. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, Vol 1 No 1 51-58.
- Depdiknas. (2002). *Ketahuilah tingkat Kebugaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Duaja M D. (2012). Analisis Tumbuh Umbi Kentang (*Solanum Tuberossum L.*) Di Dataran Rendah (*Potato Tuber* (*Salanum Tuberossum L.*) *Growth Analysis in Lowland Area*. 1(2): 88-97.
- Erfan, M. (2017) *Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa* (Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
- Farida, N. (2015) Perbedaan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Maks) Pada Perempuan Usia 40-60 Tahun di Dataran Tinggi dan Dataran Rendah. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset

- Irianto, D.P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Iskandar. (2011). Performan Reproduksi Sapi PO pada Dataran Rendah dan Dataran Tinggi di Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Peternakan* 16(1): 51-61.
- Jamil, L, N. (2015). *Tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Samigaluh di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SDN Punukan di daerah dataran rendah di Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kaprawi, T., Moningka, M., & Rumampuk, J (2016) Perbandingan Saturasi Oksigen Pada Orang yang Tinggal di Pesisir Pantai dan yang Tinggal di Daerah Pegunungan. *Jurnal e-Biomedik* 2, (1): 11-14
- Lutan, R (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Olahraga Kemendiknas.
- Manis, S (2018) Pengertian dataran. Diakses 24 februari 2020 dari <https://www.pelajaran.co.id/2018/30/pengertian-dataran-jenis-serta-perbedaan-dataran-tinggi-dan-dataran-rendah.html>
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga
- Mutaqin, L.U. (2018) Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14, (1): 1-10
- Nandang, B. (2006). *Memahami Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nawasasi, K., Asim., & Sugiarto, T. (2018) Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2, (1): 1-9.
- Rachman, H.A. (2004) Pendidikan Jasmani yang Tepat Merupakan Conditio Sine Qua Non dalam Upaya Membentuk Manusia Indonesia Seutuhnya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1, (1): 54-61.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SD*. Jakarta: Erlangga.
- Saputro, B. (2013). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Jetis di Daerah Dataran Rendah Dengan SDN Purwosari di Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Girimulyo Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Soetjiningsih & Ranuh. 2002. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Sridadi & Sudarna. (2011) Pengaruh *Circuit Training* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 8, (2): 100-105
- Sudarmada, I, N. 2012. Perkembangan Kapasitas Vital Paru Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2. (1): 37-41.
- Sugiyanto (2013). Karakteristik Anak Usia SD Diakses 2 Maret 2020 dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Karakteristik%20Siswa%20SD.pdf>
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trihastowo, A. (2012). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga tahun 2012/2013*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiarto, G. (2013) *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta; Gosyen Publishing
- Widyastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga (2rd ed)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winarni, S. (2004). Perlukan Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi? *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 1, (1): 8-14.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Surat Izin Kemendikbud RI



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 02/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Surat Pengantar/Izin

Kepada Yth.

Direktur Pembinaan Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
Di Jakarta

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami akan melibatkan beberapa sekolah dasar di sebagian daerah Indonesia. Oleh karena itu, kami bermaksud mengajukan surat pengantar/izin untuk melakukan penelitian ke sekolah-sekolah dasar yang dituju seperti terlampir.

Kami berharap, Bapak/Ibu Direktur dapat memberikan pengantar/izin demi kelancaran jalannya penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.



Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 2. Surat Permohonan Surat Izin BNPB



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 02/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Surat Pengantar/Izin

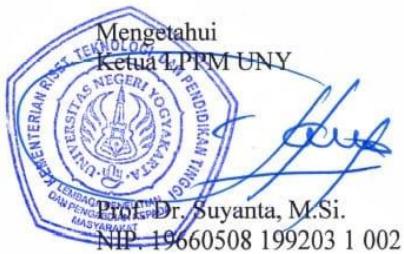
Kepada Yth.
Direktur Kesiapsiagaan
Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan
Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia
Di Jakarta

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami akan melibatkan beberapa sekolah dasar di sebagian daerah Indonesia. Oleh karena itu, kami bermaksud mengajukan surat rekomendasi untuk melakukan penelitian wilayah BPBD Provinsi yang dituju seperti terlampir.

Kami berharap, Bapak Direktur dapat memberikan rekomendasi demi kelancaran jalannya penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.



Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 3. Rekomendasi Sekolah dari BNPB RI**LAMPIRAN BPBD**

| No | Provinsi | Nama Sekolah | Alamat |
|----|-----------------|-------------------------------|--|
| 1 | BPBD ACEH | SD 2 BANDA ACEH | Jl. Jeumpa putih 08, Punge Jurong, Kec.Meuraxa, Kota Banda Aceh |
| 2 | BPBD YOGYAKARTA | MI NEGERI 2 BANTUL | Jl. Imogiri - Siluk Km. 3 Kebonagung Imogiri Bantul |
| 2 | BPBD JAWA BARAT | SDN 1 SIRNAGALIH Garut | Kp. Bangbayang, RT/RW 1/1, Dsn. Kp.Bangbayang, Ds./Kel Sirnagalih, Kec. Bayongbong, Kab. Garut, Prov. Jawa Barat |
| 3 | BPBD BALI | SD NEGERI 12 SANUR | Jl. By Pass Ngurah Rai Gang Nuri I/12, Sanur Kaja, Kec. Denpasar Selatan, Kota Denpasar Prov. Bal |
| 4 | BPBD PADANG | SD 42 Korong Gadang Kurangi | Taruko I Bloik Dd Durian Tigo Batang, Korong Gadang, Kec. Kuranji, Kota Padang Prov. Sumatera Barat |
| 5 | BPBD NTB | SD N Cerorong | Cerorong, PEMEPEK, Kec. Pringgarata, Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat |
| 6 | BPBD PALU | SD INPRES 1 UJUNA | Jl. Sungai Moutong No. 1, UJUNA, Kec. Palu Barat, Kota Palu Prov. Sulawesi Tengah |
| 7 | BPBD KALTIM | SD Negeri 003 Balikpapan Kota | Jl. Wiluyo Puspoyudo, Klandasan Ulu, Kec. Balikpapan Kota, Kota Balikpapan Prov. Kalimantan Timur |
| 8 | BPBD JAKARTA | SDN KEBON JERUK 06 | Jl.H Marzuki Rt.012/03, Kebon Jeruk, Kec. Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat Prov. D.K.I. Jakarta |
| 9 | BPBD MEDAN | SDN 060931 MEDAN | Jl.turi Timbang Deli, TIMBANG DELI, Kec. Medan Amplas, Kota Medan Prov. Sumatera Utara |

Lampiran 4. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Badan Penanggulangan Bencana Daerah Jawa Barat



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 14 Mei 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019
Lampiran : -
Hal : Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data

Kepada Yth.

**Kepala Badan Penanggulangan Bencana Daerah Jawa Barat
Di Bandung**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian kami yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”, kami bermaksud untuk mengumpulkan data mengenai program-program kesiapsiagaan bencana dan pendidikan kebencanaan yang telah dilakukan oleh Instansi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan waktu sebagai berikut:

**Hari/tanggal : Kamis/ 23 Mei 2019
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Tempat : Kantor BPBD Jawa Barat**

Kami berharap, Bapak/Ibu dapat berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai hal tersebut untuk menambah referensi pada penelitian kami. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar gagasan dan ide pengembangan berbagai kurikulum mata pelajaran dalam ikut menyiapkan anak-anak menghadapi keterjadian bencana. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 7. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Dinas Pendidikan Jawa Barat



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 14 Mei 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019

Lampiran : -

Hal : Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data

Kepada Yth.

**Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat
Di Bandung**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian kami yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”, kami bermaksud untuk mengumpulkan data mengenai program-program kesiapsiagaan bencana dan pendidikan kebencanaan yang telah dilakukan oleh Instansi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan waktu sebagai berikut:

Hari/tanggal : Kamis/ 23 Mei 2019

Pukul : 10.00 WIB - Selesai

Tempat : Kantor Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat

Kami berharap, Bapak/Ibu dapat berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai hal tersebut untuk menambah referensi pada penelitian kami. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar gagasan dan ide pengembangan berbagai kurikulum mata pelajaran dalam ikut menyiapkan anak-anak menghadapi keterjadian bencana. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 5. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian SDN Kebon Jeruk 06



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 03/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD N Kebon Jeruk 06 Jakarta
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami bermaksud akan melibatkan sekolah dasar yang Bapak/Ibu pimpin untuk dapat bekerjasama. Adapun waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil ini mulai bulan Juli – Desember 2019. Oleh karena itu, kami memohon izin dan kerjasama Bapak/Ibu dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

Kami berharap, Bapak/Ibu Kepala Sekolah dapat memberikan izin dan juga kerjasamanya dalam melancarkan pelaksanaan penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 6. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian SDN 1 Sirnagalih Garut



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 03/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD N 1 Sirnagalih Garut
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami bermaksud akan melibatkan sekolah dasar yang Bapak/Ibu pimpin untuk dapat bekerjasama. Adapun waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil ini mulai bulan Juli – Desember 2019. Oleh karena itu, kami memohon izin dan kerjasama Bapak/Ibu dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

Kami berharap, Bapak/Ibu Kepala Sekolah dapat memberikan izin dan juga kerjasamanya dalam melancarkan pelaksanaan penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya ini diucapkan banyak terima kasih.



Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 7. Surat Tugas Penelitian



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor: /UN34.21/ TU/2019

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta memberikan tugas kepada yang namanya sebagai berikut:

| No | Nama | NIP/NIK | Instansi Asal |
|----|-----------------------------|--------------------|---------------|
| 1 | Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. | 197911122003121002 | FIK UNY |
| 2 | Alif Muna Afif | Mahasiswa | FIK UNY |

Keperluan : Pengumpulan Data Penelitian berjudul “Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak dalam menghadapi Bencana”.

Hari, tanggal : Rabu - Jumat, 13 s.d 15 November 2019

Tempat : 1. SD N Kebon Jeruk 06, Jakarta.

2. SD N Sirnagalih Garut, Jawa Barat.

Sumber Dana : Dana Penelitian PDUPT 2019 Kemristekdikti

Setelah selesai menjalankan tugas wajib melaporkan hasilnya kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 21 Juli 2019



Tembusan:
Dekan FIK

Lampiran 8. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI usia 10-12 tahun

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI) USIA 10-12 TAHUN

Pengantar

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia”(TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Berikut ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 10-12 tahun.

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun terdiri atas:

- a. lari 40 meter
- b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 600 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani sesuai kelompok usia masing-masing.

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

Pertama : Lari 40 meter

- Kedua : Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*) 60 detik
Ketiga : Baring duduk (*sit up*) 30 detik
Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
Kelima : Lari 600 meter

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

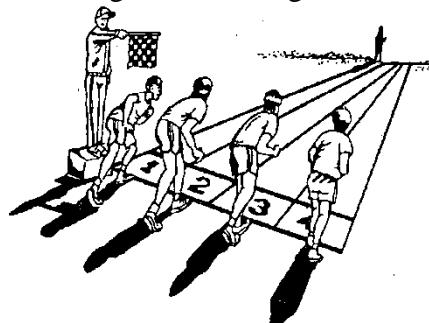
- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan
 - a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
 - a) mencuri start
 - b) tidak melewati garis finish
 - c) terganggu oleh pelari lainnya
 - d) jatuh / terpeleset
- 4) Pengukuran waktu

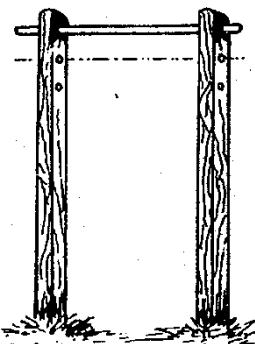
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish
- 5) Pencatat hasil
 - 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40-meter dalam satuan detik
 - 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma



Gambar 1. Tes Lari 40 Meter

2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- b) Alat dan fasilitas
 - 1) lantai rata dan bersih
 - 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.



Gambar 2. Palang Tunggal

3) Stopwatch

4) serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) alat tulis

c) Petugas tes

1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)



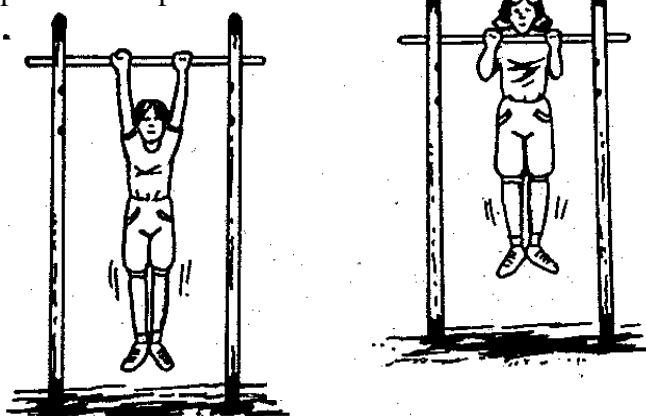
gambar 3. Pegangan telapak tangan

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar)

Sikap tersebut dipertahan

tungan detik)



Gambar 4. Gerakan gantung siku tekuk

g) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

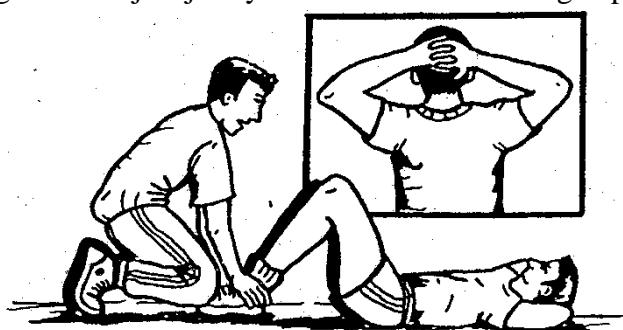
- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan
 - a) berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

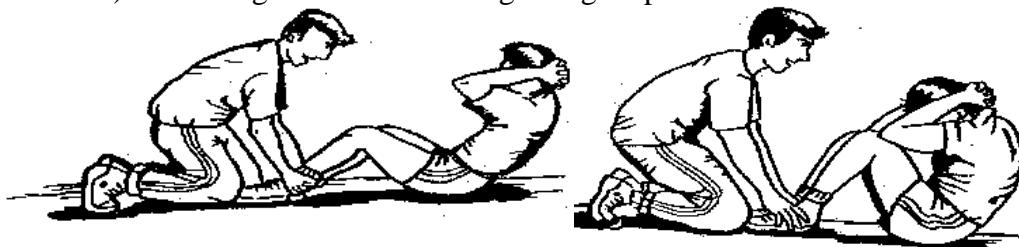


Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 6. Gerakan baring duduk

e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila:

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

- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

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

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

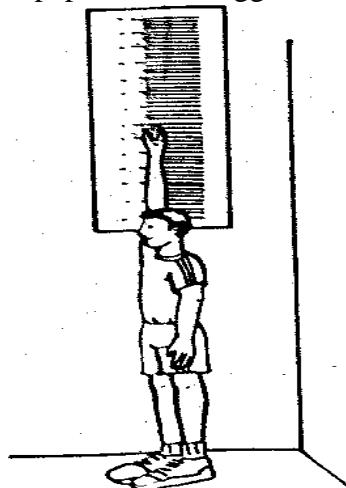
1) Sikap permulaan

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

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan /

kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan

ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 7. Sikap permulaan loncat tegak

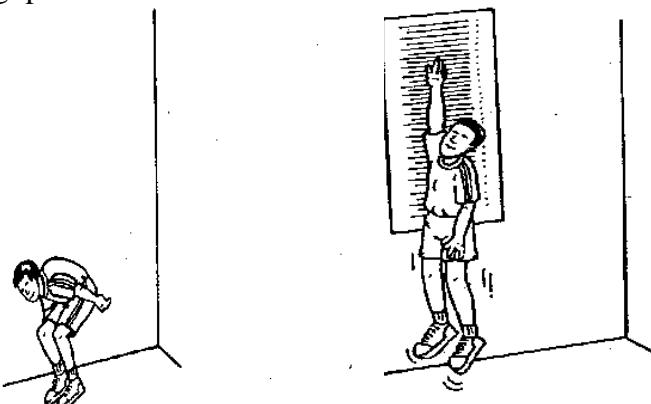
2) Gerakan

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

b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

c) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh

diselingi peserta lain



Gambar 8. Gerakan loncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

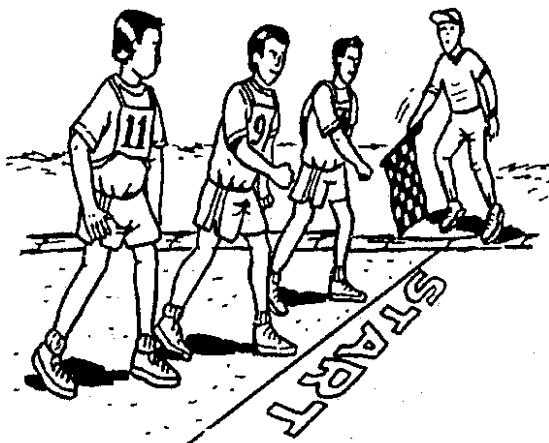
d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

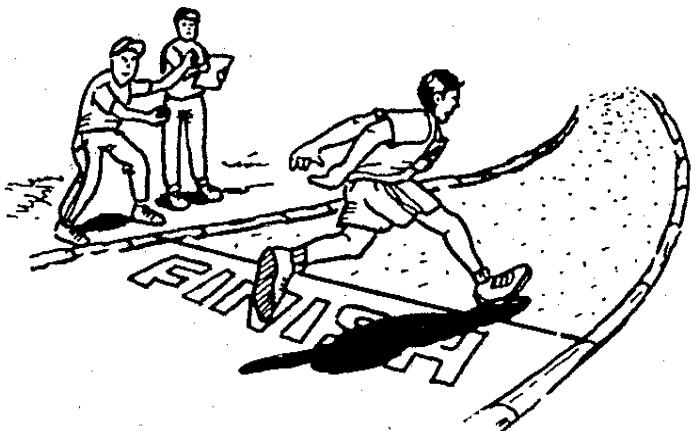
- 2) Gerakan

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



Gambar 9. Gerakan aba-abu “siap”

- b) Pada aba-abu “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 10. Gerakan aba-abu “ya”

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

G. Petunjuk Penilaian

Petunjuk penilaian kebugaran jasmani (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun dinilai dengan menggunakan tabel nilai dengan mengacu kepada norma yang sudah ditetapkan.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra.

| Lari 40 m | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600 meter | Nilai |
|-------------|--------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| S.d. – 6.3” | 51” ke atas | 23 ke atas | 46 ke atas | S.d. – 2’09” | 5 |
| 6.4” – 6.9” | 31” – 50” | 18 – 19 | 38 – 45 | 2’10” – 2’30” | 4 |
| 7.0” – 7.7” | 15” – 30” | 12 – 17 | 31 – 37 | 2’31” – 2’45” | 3 |
| 7.8” – 8.8” | 05” – 14” | 04 – 11 | 24 – 30 | 2’46” – 3’44” | 2 |
| 8.9” – dst | 04” dst | 0 – 03 | 23 dst | 3’45” – dst | 1 |

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Putri

| Lari 40 m | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600 meter | Nilai |
|-------------|--------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| S.d. – 6.7” | 40” ke atas | 20 ke atas | 42 ke atas | S.d. – 2’32” | 5 |
| 6.8” – 7.5” | 20” – 39” | 14 – 19 | 34 – 41 | 2’33” – 2’54” | 4 |
| 7.5” – 8.3” | 08” – 19” | 07 – 13 | 28 – 33 | 2’55” – 3’28” | 3 |
| 8.4” – 9.6” | 02” – 07” | 02 – 06 | 21 – 27 | 3’29” – 4’22” | 2 |
| 9.7” – dst | 0”- 0.1” | 0 – 01 | 20 dst | 4’23” – dst | 1 |

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi

| Nomor | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-------|--------------|---------------|
| A | 22 – 25 | Baik Sekali |
| B | 18 – 21 | Baik |
| C | 14 – 17 | Sedang |
| D | 10 – 13 | Kurang |
| E | 05 – 09 | Kurang Sekali |

*Diadaptasikan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
Jakarta 2010*

Lampiran 9. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :.....
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
Nomor Dada :.....
Usia :..... Tahun
Nama Sekolah :.....

| No | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
|----|---|--------------------------|-------|------------|
| 1 | Lari 40 meter |detik | | |
| 2 | Gantung Siku tekuk |detik | | |
| 3 | Baring Duduk 60 detik |kali | | |
| 4 | Loncat Tegak Tinggi raihan:cm Loncatan I:cm Loncatan II:cm Loncatan III: cm |cm | | |
| 5 | Lari 600 meter |menitdetik | | |
| 6 | Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5) | | | |
| 7 | Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani | | | |

Petugas Tes

.....

Lampiran 10. Daftar Siswa SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 1 | AB | L | 4 | 10 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 11 | K |
| 2 | F | L | 4 | 10 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 11 | K |
| 3 | MD | L | 4 | 10 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 12 | K |
| 4 | MI | L | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 10 | K |
| 5 | MB | L | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 6 | NR | L | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 10 | K |
| 7 | N | L | 4 | 10 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 8 | BM | L | 4 | 10 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 9 | RH | L | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 10 | K |
| 10 | MA | L | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 10 | K |
| 11 | MO | L | 4 | 10 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 7 | KS |
| 12 | EM | L | 4 | 10 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 10 | K |
| 13 | RA | L | 4 | 10 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 14 | VST | P | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 15 | APR | P | 4 | 10 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 7 | KS |
| 16 | JU | P | 4 | 10 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 17 | AA | P | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 18 | AA | P | 4 | 10 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 7 | KS |

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 19 | AM | P | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 20 | KKR | P | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 21 | RA | P | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 22 | AS | P | 4 | 10 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 10 | K |
| 23 | FM | L | 5 | 11 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 12 | K |
| 24 | AMZ | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 14 | S |
| 25 | FS | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 12 | K |
| 26 | AS | L | 5 | 10 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 27 | ZA | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 12 | K |
| 28 | MI | L | 5 | 11 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 29 | MR | L | 5 | 10 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 10 | K |
| 30 | RB | L | 5 | 11 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 10 | K |
| 31 | RJ | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 13 | K |
| 32 | MNA | L | 5 | 11 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 33 | MFK | L | 5 | 11 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 14 | S |
| 34 | MFS | L | 5 | 11 | 2 | 5 | 5 | 2 | 1 | 15 | S |
| 35 | MR | L | 5 | 11 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 36 | RW | P | 5 | 11 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 37 | AZ | P | 5 | 11 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 14 | S |
| 38 | KA | P | 5 | 10 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 39 | BS | P | 5 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 40 | FM | P | 5 | 11 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 41 | EH | P | 5 | 10 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 11 | K |
| 42 | SN | P | 5 | 11 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 13 | K |
| 43 | HN | P | 5 | 12 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 44 | AD | P | 5 | 11 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 45 | RN | P | 5 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 46 | TA | P | 5 | 10 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 10 | K |
| 47 | AP | P | 5 | 10 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 48 | NS | P | 5 | 11 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 12 | K |
| 49 | RF | P | 5 | 11 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 13 | K |
| 50 | RA | L | 5 | 11 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 10 | K |
| 51 | KN | L | 5 | 11 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 10 | K |
| 52 | AN | P | 5 | 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 53 | AF | P | 5 | 11 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 7 | KS |
| 54 | MF | L | 6 | 11 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 55 | MD | L | 6 | 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 56 | MA | L | 6 | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | KS |
| 57 | NC | L | 6 | 12 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 58 | MA | L | 6 | 11 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 59 | FG | P | 6 | 11 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 14 | S |
| 60 | NF | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 61 | FM | L | 6 | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | KS |
| 62 | MF | L | 6 | 11 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | KS |
| 63 | VA | L | 6 | 11 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 15 | S |
| 64 | MF | L | 6 | 11 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 65 | R | L | 6 | 12 | 2 | 5 | 4 | 4 | 1 | 16 | S |
| 66 | AS | L | 6 | 11 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 | 12 | K |
| 67 | MA | L | 6 | 12 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 11 | K |
| 68 | MH | L | 6 | 11 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 69 | KT | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 70 | SM | P | 6 | 11 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 11 | K |
| 71 | NP | P | 6 | 12 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 13 | K |
| 72 | NS | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 73 | RR | P | 6 | 11 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |
| 74 | NI | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 75 | AM | P | 6 | 12 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 12 | K |
| 76 | KA | P | 6 | 11 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 11 | K |
| 77 | KA | P | 6 | 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 78 | AF | P | 6 | 12 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 12 | K |
| 79 | FZ | P | 6 | 11 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 14 | S |
| 80 | GO | P | 6 | 11 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 8 | KS |

Lampiran 11. Daftar Siswa SDN 1 Sirnagalih Garut

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 1 | TPJ | L | 4 | 10 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 2 | NSR | P | 4 | 10 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 3 | T | P | 4 | 10 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 4 | ZSU | L | 4 | 10 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 5 | UM | P | 4 | 10 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 6 | RF | L | 4 | 10 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 7 | RR | L | 4 | 10 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 13 | K |
| 8 | RNJ | L | 4 | 10 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 9 | YAR | L | 4 | 10 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 10 | NRA | L | 4 | 10 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 12 | K |
| 11 | RN | L | 4 | 10 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 12 | K |
| 12 | RS | P | 4 | 10 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 13 | R | L | 4 | 10 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 10 | K |
| 14 | SM | P | 4 | 10 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 12 | K |
| 15 | SR | P | 4 | 10 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 16 | SIY | P | 4 | 10 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 11 | K |
| 17 | RP | L | 4 | 10 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 18 | SRP | L | 4 | 11 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 16 | S |
| 19 | AZA | P | 5 | 10 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 14 | S |
| 20 | GFG | P | 5 | 11 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | S |

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|-------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 21 | PA | P | 5 | 11 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 | K |
| 22 | GAA | P | 5 | 11 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 16 | S |
| 23 | HSL | P | 5 | 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 | S |
| 24 | AZS | P | 5 | 11 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 14 | S |
| 25 | GK | P | 5 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 12 | K |
| 26 | AH | P | 5 | 11 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 13 | K |
| 27 | F | L | 5 | 11 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 11 | K |
| 28 | I | L | 5 | 11 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 16 | S |
| 29 | MF | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 13 | S |
| 30 | M | L | 5 | 11 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 31 | MHF | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 32 | FK | L | 5 | 11 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 13 | S |
| 33 | BN | L | 5 | 11 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 15 | S |
| 34 | MSR | L | 5 | 11 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 13 | S |
| 35 | MRF | L | 5 | 11 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 16 | S |
| 36 | MA | L | 5 | 11 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 37 | F | L | 5 | 11 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 17 | S |
| 38 | KA | L | 5 | 11 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 39 | MSAAF | L | 5 | 11 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 10 | K |
| 40 | AS | L | 5 | 10 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 11 | K |
| 41 | FAB | L | 5 | 11 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 11 | K |

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 42 | MAM | L | 5 | 11 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 12 | K |
| 43 | MRR | L | 5 | 11 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 15 | S |
| 44 | FDK | P | 5 | 11 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 15 | S |
| 45 | E | L | 6 | 11 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 16 | S |
| 46 | AGN | L | 6 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | S |
| 47 | MWP | L | 6 | 12 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 48 | MDFA | L | 6 | 12 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 14 | S |
| 49 | KM | L | 6 | 11 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 15 | S |
| 50 | GH | L | 6 | 11 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 15 | S |
| 51 | AF | L | 6 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 14 | S |
| 52 | MN | L | 6 | 12 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 15 | S |
| 53 | RT | L | 6 | 10 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 54 | DH | P | 6 | 11 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 12 | K |
| 55 | AMA | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 13 | K |
| 56 | ALNA | P | 6 | 12 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 15 | S |
| 57 | ANA | P | 6 | 12 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 13 | K |
| 58 | EM | P | 6 | 12 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 12 | K |
| 59 | NM | P | 6 | 11 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 60 | SAF | P | 6 | 12 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 14 | S |
| 61 | FNH | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 9 | KS |
| 62 | M | P | 6 | 11 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 11 | K |

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas | Usia | Jenis Tes | | | | | Jumlah Nilai Test | Klasifikasi |
|----|------|---------------|-------|------|---------------|--------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|
| | | | | | Lari 40 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 dtk | Loncat Tegak | Lari 600 meter | | |
| 63 | RFH | P | 6 | 12 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 16 | S |
| 64 | APNA | P | 6 | 11 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 14 | S |
| 65 | LAP | P | 6 | 11 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 16 | S |
| 66 | MAN | P | 6 | 11 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 9 | KS |
| 67 | SP | P | 6 | 12 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 12 | K |
| 68 | SRD | P | 6 | 12 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 14 | S |
| 69 | TNH | P | 6 | 11 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 11 | K |
| 70 | ZZP | P | 6 | 11 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 13 | K |
| 71 | NN | P | 6 | 11 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 17 | S |
| 72 | TF | P | 6 | 11 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 14 | S |
| 73 | AJ | L | 6 | 12 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 14 | S |
| 74 | KN | P | 6 | 12 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 13 | K |

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics

| | SDN Kebon Jeruk 06 | SDN 1 Sirmagalih |
|----------------|--------------------|------------------|
| N | Valid 80 | 74 |
| | Missing 0 | 6 |
| Mean | 9.9375 | 13.3784 |
| Median | 9.0000 | 14.0000 |
| Mode | 9.00 | 14.00 |
| Std. Deviation | 2.26891 | 2.01163 |
| Minimum | 6.00 | 9.00 |
| Maximum | 16.00 | 17.00 |
| Sum | 795.00 | 990.00 |

SDN Kebon Jeruk 06

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 6.00 | 3 | 3.8 | 3.8 |
| | 7.00 | 4 | 5.0 | 8.8 |
| | 8.00 | 16 | 20.0 | 28.8 |
| | 9.00 | 19 | 23.8 | 52.5 |
| | 10.00 | 12 | 15.0 | 67.5 |
| | 11.00 | 6 | 7.5 | 75.0 |
| | 12.00 | 8 | 10.0 | 85.0 |
| | 13.00 | 4 | 5.0 | 90.0 |
| | 14.00 | 5 | 6.3 | 96.3 |
| | 15.00 | 2 | 2.5 | 98.8 |
| | 16.00 | 1 | 1.3 | 100.0 |
| | Total | 80 | 100.0 | 100.0 |

SDN 01 Sirmagalih

| | Frequenc y | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|---------|------------------|--------------------|
| Valid | 9.00 | 3 | 3.8 | 4.1 |
| | 10.00 | 5 | 6.3 | 10.8 |
| | 11.00 | 7 | 8.8 | 20.3 |
| | 12.00 | 8 | 10.0 | 31.1 |
| | 13.00 | 10 | 12.5 | 44.6 |
| | 14.00 | 17 | 21.3 | 67.6 |
| | 15.00 | 14 | 17.5 | 86.5 |
| | 16.00 | 8 | 10.0 | 97.3 |
| | 17.00 | 2 | 2.5 | 100.0 |
| | Total | 74 | 92.5 | 100.0 |
| Missing | System | 6 | 7.5 | |
| Total | | 80 | 100.0 | |

Lampiran 13. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | SDN Kebon Jeruk 06 | SDN 1 Sirnagalah |
|----------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| N | | 80 | 74 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 9.9375 | 13.3784 |
| | Std. Deviation | 2.26891 | 2.01163 |
| | Absolute | .185 | .175 |
| Most Extreme Differences | Positive | .185 | .084 |
| | Negative | -.109 | -.175 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 1.657 | 1.509 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .108 | .121 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kebugaran Jasmani

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .540 | 1 | 152 | .464 |

ANOVA

Kesegaran Jasmani

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Between Groups | 455.134 | 1 | 455.134 | 98.535 | .000 |
| Within Groups | 702.093 | 152 | 4.619 | | |
| Total | 1157.227 | 153 | | | |

Lampiran 14. Uji T

Group Statistics

| | Sekolah | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|----------------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| Kesegaran | SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta | 80 | 9.9375 | 2.26891 | .25367 |
| Jasmani | SDN 1 Sirnagalih Garut | 74 | 13.3784 | 2.01163 | .23385 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|---|---------|------------------------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|--|--|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper | | |
| Kesegaran | Equal variances assumed | .540 | .464 | -9.926 | 152 | .000 | -3.44088 | .34664 | -4.12573 | -2.75603 | | |
| | Equal variances not assumed | | | | | | | | | | | |
| Jasmani | Equal variances assumed | -9.973 | 151.735 | .000 | -3.44088 | .34501 | -4.12253 | -2.75923 | | | | |
| | Equal variances not assumed | | | | | | | | | | | |

Lampiran 15. Tabel T

Titik Persentase Distribusi t (df = 121 – 160)

| Pr df \ | 0.25 | 0.10 | 0.05 | 0.025 | 0.01 | 0.005 | 0.001 |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 0.50 | 0.20 | 0.10 | 0.050 | 0.02 | 0.010 | 0.002 |
| 121 | 0.67652 | 1.28859 | 1.65754 | 1.97976 | 2.35756 | 2.61707 | 3.15895 |
| 122 | 0.67651 | 1.28853 | 1.65744 | 1.97960 | 2.35730 | 2.61673 | 3.15838 |
| 123 | 0.67649 | 1.28847 | 1.65734 | 1.97944 | 2.35705 | 2.61639 | 3.15781 |
| 124 | 0.67647 | 1.28842 | 1.65723 | 1.97928 | 2.35680 | 2.61606 | 3.15726 |
| 125 | 0.67646 | 1.28836 | 1.65714 | 1.97912 | 2.35655 | 2.61573 | 3.15671 |
| 126 | 0.67644 | 1.28831 | 1.65704 | 1.97897 | 2.35631 | 2.61541 | 3.15617 |
| 127 | 0.67643 | 1.28825 | 1.65694 | 1.97882 | 2.35607 | 2.61510 | 3.15565 |
| 128 | 0.67641 | 1.28820 | 1.65685 | 1.97867 | 2.35583 | 2.61478 | 3.15512 |
| 129 | 0.67640 | 1.28815 | 1.65675 | 1.97852 | 2.35560 | 2.61448 | 3.15461 |
| 130 | 0.67638 | 1.28810 | 1.65666 | 1.97838 | 2.35537 | 2.61418 | 3.15411 |
| 131 | 0.67637 | 1.28805 | 1.65657 | 1.97824 | 2.35515 | 2.61388 | 3.15361 |
| 132 | 0.67635 | 1.28800 | 1.65648 | 1.97810 | 2.35493 | 2.61359 | 3.15312 |
| 133 | 0.67634 | 1.28795 | 1.65639 | 1.97796 | 2.35471 | 2.61330 | 3.15264 |
| 134 | 0.67633 | 1.28790 | 1.65630 | 1.97783 | 2.35450 | 2.61302 | 3.15217 |
| 135 | 0.67631 | 1.28785 | 1.65622 | 1.97769 | 2.35429 | 2.61274 | 3.15170 |
| 136 | 0.67630 | 1.28781 | 1.65613 | 1.97756 | 2.35408 | 2.61246 | 3.15124 |
| 137 | 0.67628 | 1.28776 | 1.65605 | 1.97743 | 2.35387 | 2.61219 | 3.15079 |
| 138 | 0.67627 | 1.28772 | 1.65597 | 1.97730 | 2.35367 | 2.61193 | 3.15034 |
| 139 | 0.67626 | 1.28767 | 1.65589 | 1.97718 | 2.35347 | 2.61166 | 3.14990 |
| 140 | 0.67625 | 1.28763 | 1.65581 | 1.97705 | 2.35328 | 2.61140 | 3.14947 |
| 141 | 0.67623 | 1.28758 | 1.65573 | 1.97693 | 2.35309 | 2.61115 | 3.14904 |
| 142 | 0.67622 | 1.28754 | 1.65566 | 1.97681 | 2.35289 | 2.61090 | 3.14862 |
| 143 | 0.67621 | 1.28750 | 1.65558 | 1.97669 | 2.35271 | 2.61065 | 3.14820 |
| 144 | 0.67620 | 1.28746 | 1.65550 | 1.97658 | 2.35252 | 2.61040 | 3.14779 |
| 145 | 0.67619 | 1.28742 | 1.65543 | 1.97646 | 2.35234 | 2.61016 | 3.14739 |
| 146 | 0.67617 | 1.28738 | 1.65536 | 1.97635 | 2.35216 | 2.60992 | 3.14699 |
| 147 | 0.67616 | 1.28734 | 1.65529 | 1.97623 | 2.35198 | 2.60969 | 3.14660 |
| 148 | 0.67615 | 1.28730 | 1.65521 | 1.97612 | 2.35181 | 2.60946 | 3.14621 |
| 149 | 0.67614 | 1.28726 | 1.65514 | 1.97601 | 2.35163 | 2.60923 | 3.14583 |
| 150 | 0.67613 | 1.28722 | 1.65508 | 1.97591 | 2.35146 | 2.60900 | 3.14545 |
| 151 | 0.67612 | 1.28718 | 1.65501 | 1.97580 | 2.35130 | 2.60878 | 3.14508 |
| 152 | 0.67611 | 1.28715 | 1.65494 | 1.97569 | 2.35113 | 2.60856 | 3.14471 |
| 153 | 0.67610 | 1.28711 | 1.65487 | 1.97559 | 2.35097 | 2.60834 | 3.14435 |
| 154 | 0.67609 | 1.28707 | 1.65481 | 1.97549 | 2.35081 | 2.60813 | 3.14400 |
| 155 | 0.67608 | 1.28704 | 1.65474 | 1.97539 | 2.35065 | 2.60792 | 3.14364 |
| 156 | 0.67607 | 1.28700 | 1.65468 | 1.97529 | 2.35049 | 2.60771 | 3.14330 |
| 157 | 0.67606 | 1.28697 | 1.65462 | 1.97519 | 2.35033 | 2.60751 | 3.14295 |
| 158 | 0.67605 | 1.28693 | 1.65455 | 1.97509 | 2.35018 | 2.60730 | 3.14261 |
| 159 | 0.67604 | 1.28690 | 1.65449 | 1.97500 | 2.35003 | 2.60710 | 3.14228 |
| 160 | 0.67603 | 1.28687 | 1.65443 | 1.97490 | 2.34988 | 2.60691 | 3.14195 |

Lampiran 16. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alif Muna Afip
 NIM : 1660129111
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Soni Nopembri, Ph.D.

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda - Tangan |
|-----|------------------|--|----------------|
| 1 | 26 Februari 2020 | Revisi Proposal | |
| 2 | 6 Maret 2020 | BAB I | |
| 3 | 12 Maret 2020 | BAB II dan III | |
| 4 | 20 Maret 2020 | Perbaikan bab I, II, III | |
| 5 | 31 Maret 2020 | Perbaikan bab I - III dan Instrumen | |
| 6 | 7 April 2020 | Perbaikan bab I - III dan tulis babs IV - V | |
| 7 | 20 April 2020 | Perbaikan babs IV - V | |
| 8 | 11 Mei 2020 | Perbaikan bab I - V | |
| 9 | 13 Mei 2020 | Perbaikan bab I - V dan Penjelasan kelengkapan skripsi u/ upzpn | |

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 17. Dokumentasi



Gambar 2. Koordinasi Tes TKJI



Gambar 3. Pemanasan SDN Kebon jeruk 06



Gambar 4. Pemanasan SDN 1 Sirnagalih



Gambar 5. Gantung Siku Tekuk SDN 1 Sirnagalih



Gambar 6. Siswa SDN 1 Sirnagalah