

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD
NGOTO KAPANEWON SEWON KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapat
gelar sarjana
Program studi pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
M Maftuh
NIM 20604224059

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NGOTO TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh:

M Maftuh

NIM 20604224059

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang belum diketahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori usia 10-12 tahun. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Sampel yang digunakan adalah Siswa Kelas V SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024, sebanyak 39 Siswa dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12-25 Februari 2024.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 20% (8 Siswa), pada kategori “Kurang” dengan persentase 54% (21 Siswa), pada kategori “Sedang” dengan persentase 26% (10 Siswa), pada kategori “Baik” dengan persentase 0% (0 Siswa), pada kategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa). Dengan ini frekuensi tertinggi dalam interval 10-13 yaitu berjumlah 21 Siswa dengan persentase 54%, maka tingkat kebugaran jasmani keseluruhan Siswa Kelas V SD Ngoto adalah termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas V SD Ngoto

ANALYSIS ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NGOTO, SEWON DISTRICT, BANTUL REGENCY IN 2023/2024 SCHOOL YEAR

Abstract

The background to this research is that the level of physical fitness of fifth grade students of SD Ngoto (Ngoto Elementary School) is not yet identified. This research aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students of SD Ngoto in 2023/2024 school year.

This research was a descriptive quantitative study. The research method used a survey method in the form of tests and measurements. The instrument used to measure the variable was the Indonesian Physical Fitness Test (2010) for the people in 10-12 years old category. The Indonesian Physical Fitness Test Series (TKJI) included: 1) Running 40 meters, 2) Hanging bent elbows, 3) Lying down for 30 seconds, 4) Jumping upright, and 5) Running 600 meters. The sample was 39 fifth grade students of SD Ngoto in 2023/2024 school year, using a total sampling technique. The data collection was carried out on February 12-25 2024.

Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the level of physical fitness of fifth grade students of SD Ngoto in 2023/2024 school year is as follows: in the "Very Low" level with a percentage of 20% (8 students), in the "Low" level with a percentage of 54% (21 Students), in the "Medium" level with a percentage of 26% (10 Students), in the "High" level with a percentage of 0% (0 Students), in the "Very High" level with a percentage of 0% (0 Student). With this, the highest frequency in the 10-13 interval is for about 21 students with a percentage of 54%, hence the overall level of physical fitness of fifth grade students of SD Ngoto is in the low level.

Keywords: Physical Fitness, Fifth Grade Students of SD Ngoto

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M Maftuh
NIM : 20604224059
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
Kelas V Di SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024

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

Yogyakarta, 29 Januari 2024

Yang menyatakan,



M Maftuh
NIM. 20604224059

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NGOTO
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

M. Maftuh

NIM 20604224059

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Kcolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta



Yogyakarta, 20 Maret 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Pambudi'.

Dr. Aris Fajar Pambudi, M. Or.
NIP. 198205222009121006

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Meikahani'.

Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP. 199205162019032027

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD
NGOTO KAPANEWON SEWON KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

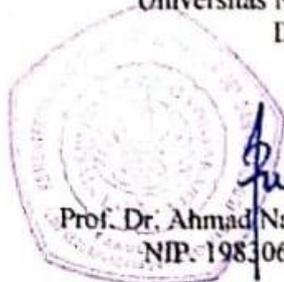
M. Maftuh
NIM 20604224059

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 27 Maret 2024



Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ranintya Meikahani, M. Pd. Ketua Penguji		22-04-2024
Nur Sita Utami, S. Pd., M. Or. Sekretaris Penguji		22-04-2024
Dr. Aris Fajar Pambudi, S. Pd., M. Or. Penguji Utama		19-04-2024

Yogyakarta, April 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or.
NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah letih itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan.” (Boy Candra)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Imam Subaweh dan Ibu Siti Fatimah yang senantiasa selalu memberikan kasih sayang, doa restu, harapan, motivasi,, semangat, materi, memberikan pengorbanan dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
2. Kakak saya Nailul Mufidah dan kedua adik saya Safira Nisfu Laila dan Lina Izza Mazida yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Teman asrama saya yang telah memberikan dukungan dan menghibur saya dalam proses penyusunan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis penjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2023/2024" dengan lancar.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan yang tak ternilai dari berbagai pihak, terutama dari pembimbing, yaitu ibu Dr. Ranintya Meikahani, M. Pd. Pada titik ini, peneliti ingin menyampaikan penghargaan yang utlus dan apresiasi yang signifikan kepada:

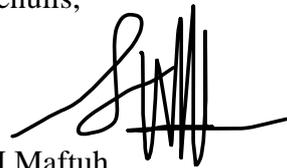
1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M. Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang penuh keramahan telah memberikan ijin pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga memperlancar penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, M. Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staff telah memberikan bantuan dan dukungan yang tidak henti-hentinyaserta akses terhadap sumber daya yang diperlukan sejak tahap pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M. Pd. Yang telah sabar dan Ikhlas dalam memberikan ilmu dan bimbingan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Ponirah, S. Pd. SD. Selaku kepala sekolah, guru, dan karyawan SD Ngoto yang telah memberikan izin, memberikan semangat untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Guru PJOK SD Ngoto yang telah membantu memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga saya sampaikan kepada keluarga besar PJSD A 2020, yang senantiasa menemani, memberikan dukungan, dan memberikan semangat yang tiada hentinya, sehingga menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam menjalani perjalanan akademis yang berujung pada terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman terbaik saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala semangat, motivasi dan bantuan yang kalian berikan selama proses yang saya lalui dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, 20 Maret 2024

Penulis,



M Maftuh

NIM. 20604224059

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kebugaran Jasmani.....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	12
5. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	13
B. Penelitian Yang Relevan	14
C. Kerangka Pikir.....	17

BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi Dan Sampel Peneitian.....	19
D. Definisi Operasional Variable Penelitian	20
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi	38
C. Keterbatasan	39
D. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 10-12 Tahun	23
Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 10-12 Tahun	24
Tabel 3. NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA.....	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Ngoto	25
Tabel 5. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto	27
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa SD Ngoto.....	28
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SD Ngoto	29
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa SD Ngoto.....	31
Tabel 9. Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pikir	18
Gambar 2. Total Subjek Penelitian TKJI.....	25
Gambar 3. Diagram Batang siswa kelas V SD Ngoto.....	26
Gambar 4. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto	27
Gambar 5. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SD Ngoto	29
Gambar 6. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Kelas V SD Ngoto.....	30
Gambar 7. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Kelas V SD Ngoto	31
Gambar 8. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Judul TA	43
Lampiran 2. Surat Permohonan Pembimbing	44
Lampiran 3. Kartu Bimbingan.....	45
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 5. Instrumen Penilaian TKJI	47
Lampiran 6. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun	48
Lampiran 7. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun.....	50
lampiran 8. Instumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun	51
Lampiran 9. Instrumen Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun.....	52
Lampiran 10. Instrumen Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun.....	53
Lampiran 11. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun	54
Lampiran 12. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun	55
Lampiran 13. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun	56
Lampiran 14. Dokumentasi Tes TKJI Usia 10-12 Tahun	57
Lampiran 15. Formulir Data Mentah TKJI	60
Lampiran 16. Formulir Data Mentah TKJI	61
lampiran 17. Surat Balasan Penelitian.....	62
Lampiran 18. Biodata Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul	63
Lampiran 19. Biodata Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran dan kesehatan. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan (Sriratih & Muzaffar, 2022, p. 120).

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Seseorang dituntut untuk menjaga kebugaran jasmani dengan benar-benar memperhatikan asupan makanan serta rutin berolahraga secara teratur. Manfaat apabila memperhatikan aspek tersebut, tidak menutup kemungkinan bahwa kebugaran jasmani orang tersebut dapat terjaga dan dapat berguna dengan baik dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari (Marsanda & Kurniawan, 2023, p. 50).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani membuat orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada

saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi tiga jam per minggunya Darmawan (2017, p. 143). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan, meliputi: 1) Daya tahan jantung (*cardiovaskuler*), 2) Kekuatan otot (*strength*), 3) Daya tahan otot, 4) Kelentukan, dan 5) Komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan *motoric*, meliputi : 1) Kelincahan, 2) Kecepatan, 3) Keseimbangan, 4) Koordinasi, dan 5) Daya ledak, selain itu ada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, meliputi: 1) faktor gizi dan makanan, 2) faktor tidur dan istirahat, 3) faktor pola hidup sehat, 4) faktor lingkungan, 5) faktor gadget. (Maharani et al., 2022, p. 19).

Kemajuan teknologi baru-baru ini berdampak pada aktivitas menurun anak-anak dalam hal menggunakan olahraga. Dari saat kita bangun hingga saat kita tertidur lagi, kita berulang kali dimanjakan oleh teknologi seperti televisi dan *game*. Ini dapat memiliki konsekuensi yang mengerikan karena anak menjadi malas dan pada akhirnya dapat menyebabkan anak kehilangan keterampilan motorik. Pola harus ditangani secara agresif. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan

aktivitas sehari-hari. Kenyataan yang teridentifikasi masih banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah (Fahrurrazi et al., 2022, p. 112).

Melalui mengembangkan kebugaran jasmani, anak akan terjamin dalam kesiapannya untuk menjalankan aktivitas kesehariannya di sekolah maupun di rumah. Kebugaran jasmani yang baik juga akan mengoptimalkan fungsi dari organ-organ anak dalam menerima rangsang dari luar. Karena kebugaran jasmani disusun dari beberapa komponen yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan gerak dan reaksi, koordinasi serta komposisi tubuh. Oleh karena itu, penanaman kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan sejak dini termasuk dalam usia sekolah dasar. Latihan yang teratur dan terstruktur pada anak akan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani dapat terbentuk dari kondisi dan rutinitas anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut berdampak pada anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan terhambat dalam proses pembelajaran sehingga pencapaian prestasi belajar tidak maksimal. Untuk itu dalam mengembangkan kebugaran jasmani pada anak hendaklah diperhatikan dalam pendidikan jasmani maupun aktivitas diluar sekolah (Bahari et al., 2020, p. 90)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SD Ngoto pada tanggal 18 Oktober 2023 dijumpai 11 dari 39 siswa-siswi yang masih kurang memperhatikan pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Hal demikian bisa saja mengakibatkan kebugaran jasmani para siswa-siswi kurang baik, dan

membuat siswa-siswi mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya waktu yang dimiliki siswa-siswi dalam melakukan aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman siswa-siswi betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya. Maka dari itu, peneliti mencoba menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terdapat dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Siswa cepat merasa lelah ketika melakukan aktivitas olahraga.
2. Siswa kurang bisa belajar dengan baik.
3. Belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Ngoto.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, pengembangan ini hanya dibatasi pada analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul tahun ajaran 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang telah dijelaskan oleh penulis maka rumusan masalah sebagai berikut Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul tahun ajaran 2023/2024?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul tahun ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan referensi yang berguna bagi guru atau pelatih dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat dijadikan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.
- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan tes kebugaran jasmani dan menentukan program yang cocok untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa khususnya dalam pembelajaran jasmani.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan mengimplikasikan ilmu yang diperoleh di perguruan tinggi.
- 2) Penelitian ini akan dijadikan sebagai bekal untuk menjadi seorang pendidik di masa yang akan datang.

e. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi masyarakat tentang kesehatan dan kehidupan yang harus seimbang dengan kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang cocok adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani disebut juga dengan kebugaran kesemampuan jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayur segar, atau buah segar. Sedang kesemampuan jasmani lazim digunakan di kalangan militer, seperti kesemampuan para anggota polisi, tantara, atau taruna. Karena itu dalam konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani (Suharjana, 2013, p. 2). Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak (Widiastuuti, 2015, p. 13).

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaan itu berat dan melelahkan. Tetapi sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan apapun akan terasa berat. Maka

kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh pelaku olahraga (Sriratih & Muzaffar, 2022, p. 120).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki kesanggupan melakukan pekerjaan lainnya. Tetapi sebaliknya apabila tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan apapun akan terasa berat.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- a. Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- b. Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- c. Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan beban secara berulang-ulang.

- d. Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- e. Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- a. Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuk jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- b. Daya ledak. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kal antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh: lari, bersepeda, mendayung. (2) Asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh: melompat, melempar.
- c. Keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
- d. Kelicahan. Kelincahan adalah kemampuan berderak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

- e. Koordinasi. Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien (Suharjana, 2013, pp. 7-8).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Agus Prianto et al., (2022, pp. 54-55) menyatakan bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

- a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi memang sudah menjadi perhatian masyarakat Indonesia khususnya di Yogyakarta. Masyarakat Yogyakarta sudah berusaha memenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tidak semua warga dapat memenuhi kebutuhan makanan dan gizi dengan sempurna dengan standar 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan Tingkat kemampuan ekonomi mereka berbeda-beda terutama di lingkup sekolah yang dijadikan tempat penelitian. Jadi dengan kondisi demikian maka sangat berpengaruh terhadap Tingkat kebugaran jasmani pada kalangan anak sekolah dasar.

- b. Faktor tidur dan Istirahat

Faktor tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang setelah tubuh digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tubuh akan merespon dengan merasa lelah,

rasa lelah tersebut akan hilang setelah istirahat atau tidur. Umumnya yang terjadi pada anak-anak sekolah dasar menggunakan waktunya Pagi sampai siang hari belajar pada lembaga pendidikan, kemudian siang sampai sore hari mereka juga harus belajar ilmu agama pada lembaga keagamaan. Jadi faktor tidur dan istirahat terutama di siang hari pada anak-anak usia sekolah dasar rata-rata kurang. Hal ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani bagi siswa tersebut, seperti contohnya saat siang hari yang alangkah baiknya digunakan untuk tidur siang atau istirahat tetapi mereka masih melakukan aktifitas dan yang terlalu sering terjadi pola tidur ada di malam hari yang terlalu larut malam hingga jam 10 malam.

c. Faktor gaya Hidup Sehat

Faktor gaya hidup sehat memang salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Tingkat kebugaran jasmani seseorang. Guru penjasorkes diharapkan menjadi pelopor dan panutan untuk siswa menerapkan gaya hidup sehat. Memberikan pembinaan kepada siswa melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah.

d. Faktor Gadget

Di era sekarang faktor terbesar yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah *Gadget*. Dalam batas kewajaran semakin sering seseorang memainkan dan menyibukan dirinya dengan *gadget* maka semakin rendah pula tingkat kesegaran jasmaninya.

e. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Masyarakat di Yogyakarta dalam hal kegiatan olahraga bersifat musiman. Kadang melakukan olahraga kadang tidak contoh ketika musim *gowes*(bersepeda). Hal ini masih dipengaruhi oleh adanya minat dan juga motivasi yang kurang serta perasaan malas melakukan olahraga dari masyarakat termasuk juga anak-anak usia. Serta kurangnya pemahaman orang tua tentang kebutuhan gerak pada anak-anak dalam proses tumbuh kembang di usia dini.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan sehari – hari, kondisi kebugaran jasmani ini menggambarkan keadaan siswa mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau siang sampai sore hari. Dengan kondisi seperti ini anak – anak sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan – jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari – hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti (Irfandi & Zikrurrahmat, 2016, p. 11).

5. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani

Prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang obyektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat digunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian di bidang pendidikan. Tes tersebut dapat berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi tes.

Mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain :

- a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, angkat tubuh untuk putra dan gantung siku untuk Putri, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh. Di setiap tingkatan jumlah proporsi tes TKJI untuk anak umur 10- 12 tahun berbeda-beda hal ini disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dan umur.
- b. *Tes Harvard*, merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaannya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 20 inchi (50 cm), irama langkah pada

waktu naik turun bangku (NTB) 30 langkah per menit. Jadi 1 langkah setiap 2 detik.

- c. Tes *Multi Stage*, merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya yang frekuensinya semakin meningkat.
- d. Tes *Cooper*, merupakan tes selama 12 menit dimana dalam tes *cooper* ini menggunakan kapasitas aerobik karena program dan standar penafsiran hasil tes disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO₂ maks.
- e. Tes A.C.S.P.F.T, merupakan tes yang terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 m, lompat jauh tanpa awalan, lari jauh, angkat tubuh atau gantung siku, *shuttle run*, baring duduk, tekuk togok ke muka (Syarif Hidayat, 2019, p. 15).

B. Penelitian Yang Relevan

1. Reza Akmal Zahran (2023): Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Provinsi Jawa Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas IV, V, VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Provinsi Jawa Barat. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV, V, VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok adalah sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” sebesar 7% (3

siswa), kategori “kurang” sebesar 59% (26 siswa), kategori “sedang” sebesar 34% (15 siswa), kategori “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

2. Dyah Ayu Hajar Nurtyas (2023): penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini menggunakan semua siswa putra dan siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik yang berjumlah 216 anak. Cara penentuan sampel dengan menggunakan *random sampling*. Pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen yang digunakan adalah menggunakan formulir tes TKJI untuk usia 16-19 tahun. Hasil penelitian TKJI yang dilakukan didapatkan data sebagai berikut: 0% peserta didik yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0,95% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 10,48% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 60% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 28,57% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang.
3. Achila Jelang Passasti (2024): penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dengan Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (2010) kategori umur 10-12 tahun. Hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri 1 Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang sebanyak 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali dan baik, sebanyak 25 peserta didik atau

24,27% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, sebanyak 11 peserta didik atau 10,68% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali, serta sebanyak 67 peserta didik atau 65,05% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang.

4. Allan Ibnu Rachmadhan (2016): penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dan permainan bola voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo yang berjumlah 35 siswa, namun ada 3 siswa yang berhalangan hadir karena sakit dan 2 siswa yang umurnya masih dibawah 10 tahun sehingga tidak dimasukkan kedalam subjek penelitian. Peneliti menggunakan 30 siswa dari 35 siswa sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dengan perolehan nilai baik sekali 0 peserta (0%), baik 3 siswa (20%), sedang 5 siswa (33,33%), kurang 7 siswa (46,67%), kurang sekali 0 siswa (0%). 2) Sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa Perempuan peserta ekstrakurikuler permainan bola voli dengan perolehan nilai baik sekali 0 siswa (0%), baik 2 siswa (13,33%), sedang 8 siswa (53,33%), kurang 5 siswa (33,33%), kurang sekali 0 siswa (0%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki ekstrakurikuler sepak bola masuk dalam kategori kurang

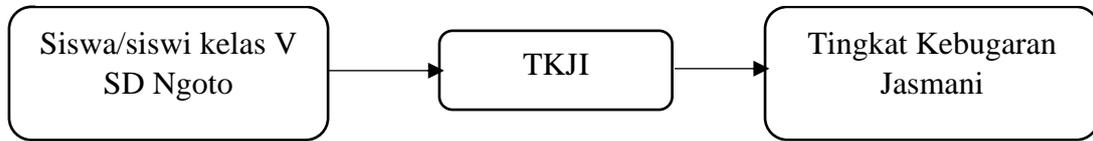
(46,67%). Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa Perempuan ekstrakurikuler permainan bola voli masuk dalam kategori sedang (53,33%).

C. Kerangka Pikir

Kebugaran jasmani berpengaruh terhadap kelancaran seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat melakukan kegiatan yang lain disela waktunya. Kebugaran jasmani tersebut didapatkan dari aktivitas fisik maupun olahraga yang dilakukan oleh setiap individu. Faktor kebugaran jasmani sendiri dapat terjadi karena dorongan dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Faktor pembentukan kebugaran jasmani terdiri dari tiga aspek yaitu: makan, aktivitas olahraga, dan istirahat. Aktivitas untuk pembentukan kebugaran jasmani memiliki berbagai macam dan jenis sesuai dengan cabang olahraga yang tekuninya, tetapi secara umum kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pola hidup yang sehat dan aktivitas jasmani yang terjadwal secara rutin. Kebugaran jasmani secara menyeluruh berupa kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi dapat diketahui dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI ini biasanya dilakukan untuk mendapatkan data yang relevan dan akurat tentang keadaan jasmani seseorang berada pada tingkat baik ataupun tidak.

Dengan adanya tes kebugaran jasmani ini peneliti ingin meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani kelas V di SD Ngoto tahun ajaran 2023/2024.

Gambar 1. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain riset atau desain penelitian adalah pedoman dalam melakukan aktivitas riset meliputi penentuan instrumen pengambilan data, sampel, proses pengumpulan data dan juga proses analisa data. Desain penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang bisa dilakukan agar penelitian dapat terlaksana serta tidak menyimpang dan sesuai dengan pedoman yang ada. Penelitian ini menggunakan Penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi dan institusi dimana data akan diperoleh (subjek penelitian, bahan atau sampel yang diperiksa). Tempat penelitian ini dilakukan di SD Ngoto yang beralamat di Jl. Imogiri KM. 5, Semail, Bangunharjo, Kec. Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 12-29 Februari 2024.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pengertian populasi yang lebih kompleks adalah bahwa populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek itu (Amin et al., 2023,

p. 18) Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas V SD Ngoto tahun ajaran 2023/2024. Keseluruhan populasi tersebut terdiri dari siswa putra dan siswa putri yang berjumlah 39 siswa.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang dijadikan sebagai subyek penelitian. Pemahaman yang baik diperlukan saat akan menentukan atau menetapkan sampel, baik menentukan jumlah sampel maupun menentukan sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa kelas V. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampling ini adalah *total sampling*, dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada. Dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 sehingga sampel penelitian yang digunakan adalah seluruh populasi (Suryanhi & M, 2020, p. 63).

D. Definisi Operasional Variable Penelitian

Pengertian operasional suatu variabel adalah batasan dan cara mengukur variabel yang akan diteliti. Definisi operasional (DO) variabel disusun dalam bentuk matriks, yang berisi: nama variabel, deskripsi variabel (DO), alat ukur, hasil pengukuran dan skala pengukuran yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio). Definisi operasional dibuat untuk kenyamanan dan pemeliharaan konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan penafsiran dan membatasi ruang lingkup variabel. Langkah-langkah mendefinisikan operasional variabel adalah sebagai berikut:

1. Mencari pengertian operasional variabel peneliti terdahulu yang telah ditulis di dalam literatur, jika sudah menemukan dan pengertian tersebut sudah operasional, maka dapat langsung digunakan namun apabila pengertian tersebut belum operasional, maka peneliti harus menjelaskan variabel tersebut seoperasional mungkin guna memudahkan peneliti saat menyusun kuesioner.
2. Apabila definisi operasional variabel yang diperlukan tidak ada dalam literatur, maka peneliti harus mendefinisikan sendiri dan didiskusikan dengan sesama peneliti agar mendapatkan definisi yang lebih operasional.
3. Uji coba kuesioner dengan jawaban terbuka, sehingga dapat dibuat definisi operasional suatu variabel Purwanto (2019, p. 350).

Variabel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Ngoto tahun ajaran 2023/2024. Variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini secara operasional merupakan kemampuan siswa Kelas V SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024 untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Tes TKJI ini memiliki 5 (lima) jenis tes, yaitu:

1. Lari 40 meter pengukurannya dengan menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik.
2. Tes gantung siku tekuk pengukuran tesnya menggunakan tes *pull up*.
3. Tes baring duduk pengukurannya menggunakan *sit up* dengan waktu 30 detik.
4. Loncat tegak tes pengukurannya menggunakan tes Vertical jump dengan satuan sentimeter.

5. Lari 600 meter pengukurannya menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit. Hasil dari keseluruhan tes kemudian dikonversikan ke dalam T score kemudian dijumlahkan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas putra 0,884 Putri 0,897 dan nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk Putri 0,942. sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain:

1. Lari 40 m, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 m, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang ditetapkan oleh kemdiknas (2010). Adapun sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 10-12 Tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d - 6,3"	51" - Keatas	23" - Keatas	46" - keatas	s.d - 2'09"	5
4	6,4" - 6,9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'10"- 2'30	4
3	7,0" - 7,7"	15" - 30"	12 -17	31 -37	2'31"- 2'45"	3

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
2	7,8'' – 8,8''	5'' – 14''	4 - 11	24 - 30	2'46''- 3'44''	2
1	8,9'' - dst	4''	0 3	23 dst	3'45''-dst	1

(Depdiknas, 2010:24)

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 10-12 Tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Nilai	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,7''	40'' – keatas	20'' – keatas	42'' – keatas	s.d – 2'32''	5
4	6,8 – 7,5	20'' – 39''	14 – 19	34 – 41	2'32''- 2'54''	4
3	7,6'' – 8,3''	8'' – 19''	7 – 13	28 – 33	2'55''- 3'28''	3
2	8,4'' – 9,6''	2'' – 7''	2 – 6	21 – 27	3'29''- 4'22''	2
1	9,7'' – dst	1''	0 – 1	20dst	4'23''- dst	1

(Depdiknas 2010:24)

Tabel 3. NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

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

BAB IV

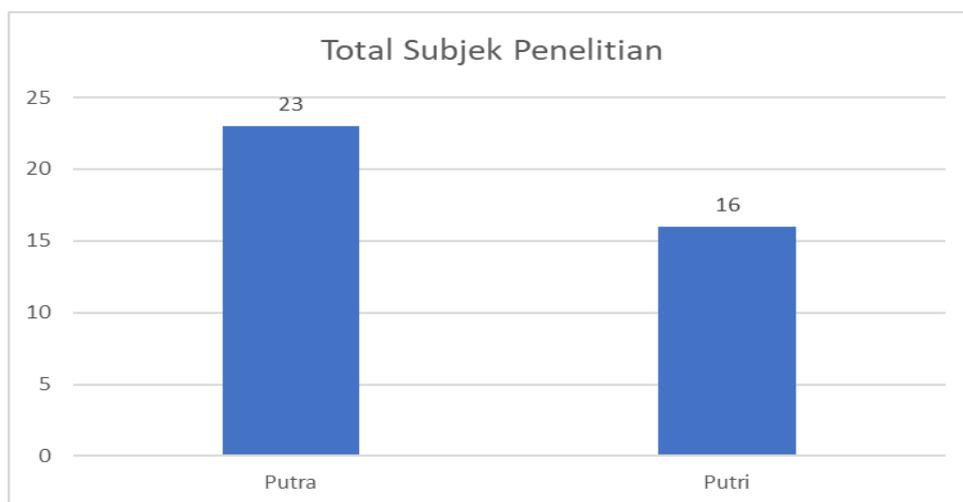
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes tingkat kebugaran jasmani usia 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 600 meter.

Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SD Ngoto diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI, hasilnya akan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Gambar 2. Total Subjek Penelitian TKJI



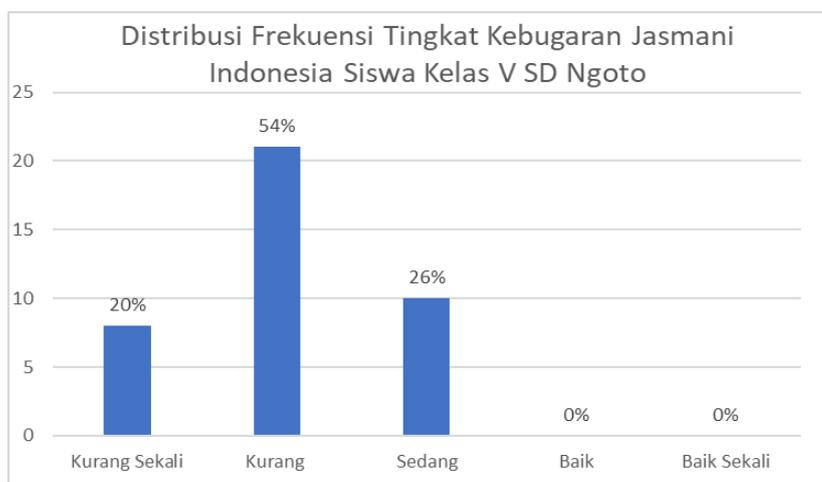
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Ngoto

NILAI	NORMA	FREKUENSI	%
22 -25	BAIK SEKALI	0	0%
18 – 21	BAIK	0	0%
14 – 17	SEDANG	10	26%
10 – 13	KURANG	21	54%
5 – 9	KURANG SEKALI	8	20%

NILAI	NORMA	FREKUENSI	%
TOTAL		39	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Ngoto tampak pada gambar sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang siswa kelas V SD Ngoto



Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun SD Ngoto berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 20%, kategori kurang berada pada persentase 54%, kategori sedang berada pada persentase 26%, kategori baik berada pada persentase 0%, kategori baik sekali berada pada kategori 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.84, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Ngoto masuk dalam kategori kurang.

1. Lari 40 meter

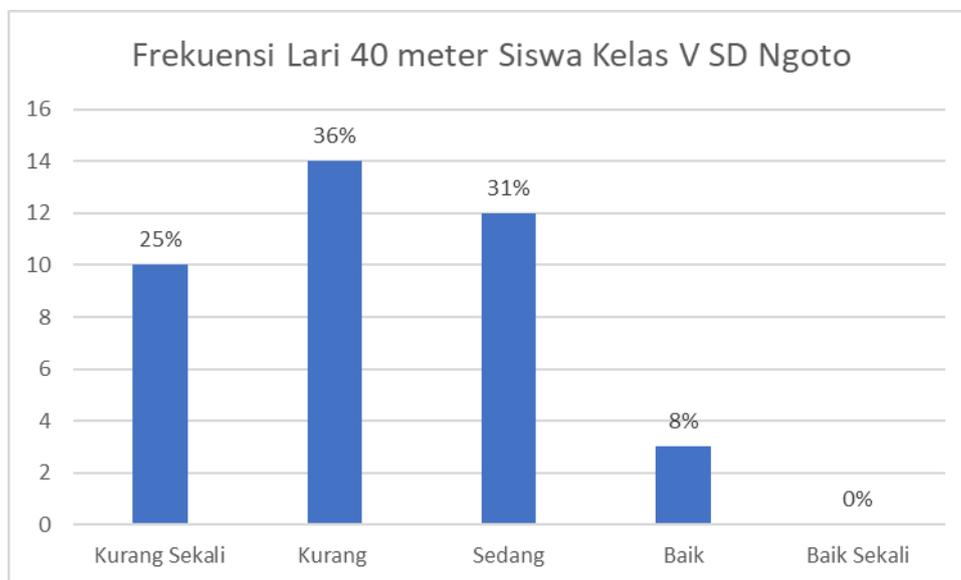
Hasil data tes lari 40 meter siswa kelas V SD Ngoto menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d – 6,7” (Pi) s.d – 6,3” (Pa)	Baik Sekali	0	0%
2	s.d – 6,7” (Pi) s.d – 6,3” (Pa)	Baik	3	8%
3	7,6” – 8,3” (Pi) 7,0” – 7,7” (Pa)	Sedang	12	31%
4	8,4” – 9,6” (Pi) 7,8” – 8,8” (Pa)	Kurang	14	36%
5	9,7” – dst (Pi) 8,9” – dst (Pa)	Kurang Sekali	10	25%
Jumlah			39	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes lari 40 meter siswa kelas V SD Ngoto tampak pada gambar dibawah ini:

Gambar 4. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 40 meter siswa kelas V SD Ngoto berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan

persentase 25% (10 Siswa), kategori “Kurang” dengan persentase 36% (14 Siswa), kategori “Sedang” dengan persentase 31% (12 Siswa), kategori “Baik” dengan persentase 8% (3 Siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa).

2. Gantung siku tekuk

Data hasil tes gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Ngoto, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

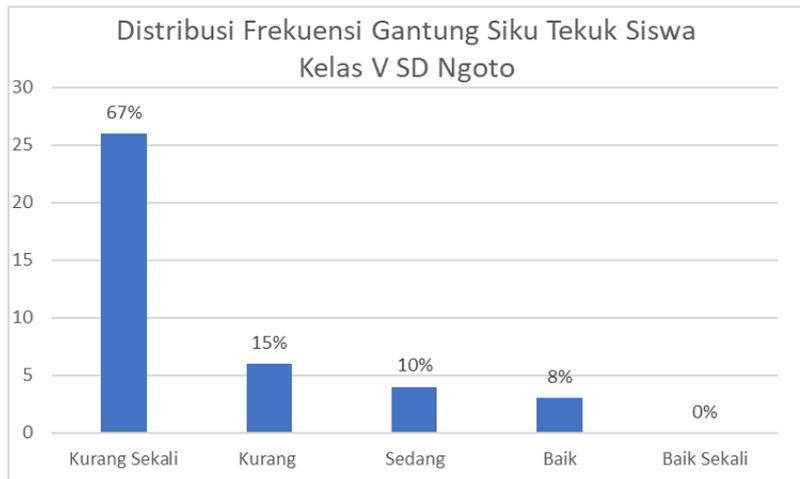
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa SD Ngoto

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	40” keatas” (Pi) 51” keatas (Pa)	Baik Sekali	0	0%
2	20” – 39”(Pi) 31” – 50” (Pa)	Baik	3	8%
3	08” – 19” (Pi) 15” – 30” (Pa)	Sedang	4	10%
4	02” – 07” (Pi) 05” – 14” (Pa)	Kurang	6	15%
5	0” – 0.1” (Pi) 04” dst (Pa)	Kurang Sekali	26	67%
Jumlah			39	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data gantung siku tekuk Siswa

Kelas V SD Ngoto sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SD Ngoto



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Ngoto berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 67% (26 Siswa), kategori “Kurang” dengan persentase 15% (6 Siswa), kategori “Sedang” dengan persentase 10% (4 Siswa), kategori “Baik” dengan persentase 8% (3 Siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa).

3. Baring duduk 30 detik

Hasil data baring duduk Siswa Kelas V SD Ngoto, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

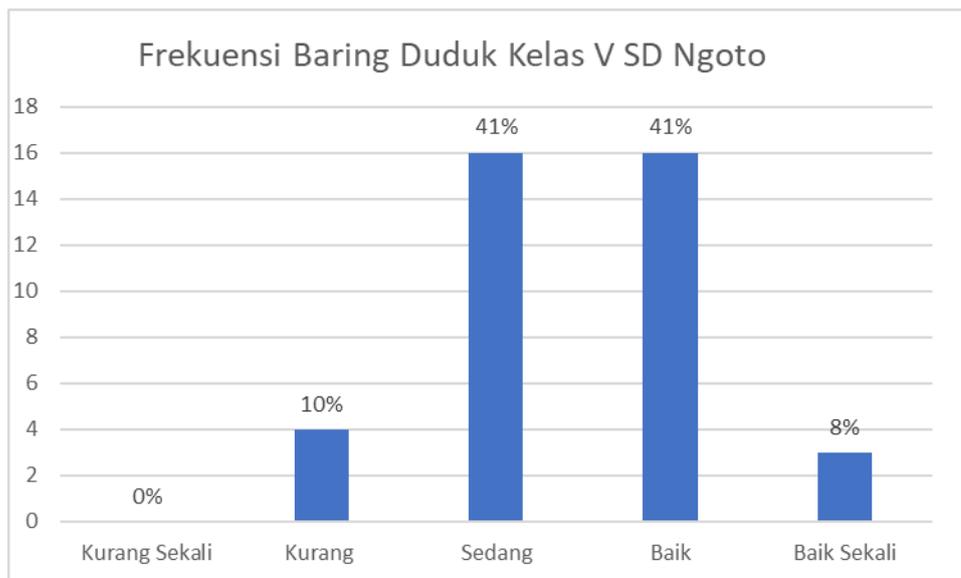
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SD Ngoto

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	20 keatas (Pi) 23 keatas (Pa)	Baik Sekali	3	8%
2	14- 19 (Pi)	Baik	16	41%

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
	18 - 22 (Pa)			
3	07 - 13 (Pi) 12 - 17 (Pa)	Sedang	16	41%
4	02 - 06 (Pi) 04 - 11 (Pa)	Kurang	4	10%
5	0 - 01 (Pi) 0 - 03 (Pa)	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			39	100%

Apabila ditampilkan bentuk grafik, maka data baring duduk Siswa Kelas V SD Ngoto sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Kelas V SD Ngoto



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data baring duduk Siswa Kelas V SD Ngoto Berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa), kategori “Kurang” dengan persentase 10% (4 Siswa), kategori “Sedang” dengan persentase 41% (16 Siswa), kategori “Baik” dengan persentase 41% (16 Siswa), kategori “Baik Sekali” dengan kategori 8% (3 Siswa).

4. Loncat tegak

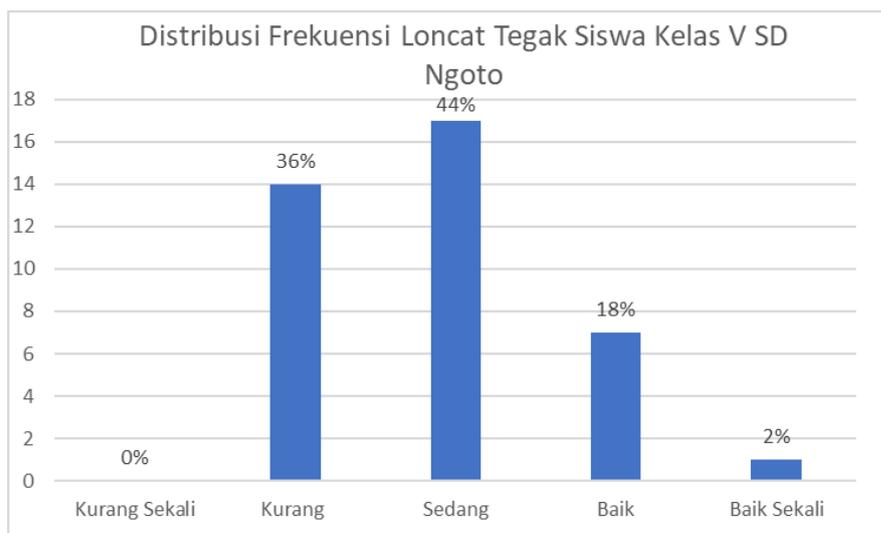
Hasil data loncat tegak Siswa Kelas V SD Ngoto, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa SD Ngoto

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	42 ke atas (Pi) 46 ke atas(Pa)	Baik Sekali	1	2%
2	34 - 41(Pi) 38 - 45 (Pa)	Baik	7	18%
3	28- 33 (Pi) 31 - 37 (Pa)	Sedang	17	44%
4	21 - 27 (Pi) 24 - 30 (Pa)	Kurang	14	36%
5	20 dst (Pi) 23 dst (Pa)	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			39	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data baring duduk Siswa Kelas V SD Ngoto sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Kelas V SD Ngoto



Berdasarkan hasil tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data loncat tegak Siswa Kelas V SD Ngoto berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa), kategori “Kurang” dengan persentase 36% (14 Siswa), kategori “Sedang” dengan persentase 44% (17 Siswa), kategori “Baik” dengan persentase 18% (7 Siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase 2% (1 Siswa),

5. Lari 600 meter

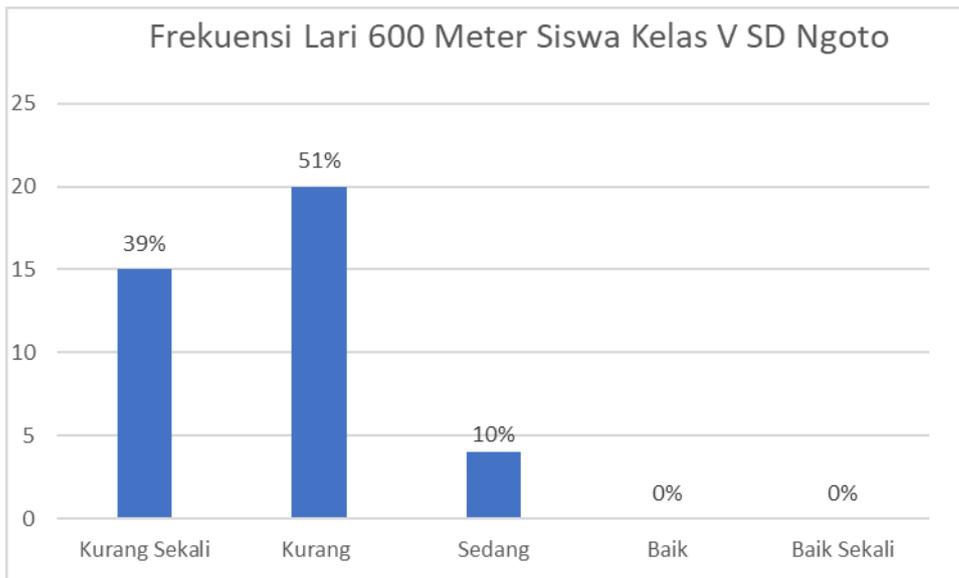
Hasil data yang diperoleh dari lari 600 meter Siswa Kelas V SD Ngoto, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto

No	Klasifikasi	Kategori	Kategori	%
1	s.d – 2’32” (Pi) s.d – 2’09” (Pa)	Baik Sekali	0	0%
2	2’33” – 2’54” (Pi) 2’10” – 2’30”(Pa)	Baik	0	0%
3	2’55” – 3’28” (Pi) 2’31” – 2’45”(Pa)	Sedang	4	10%
4	3’29” – 4’22” (Pi) 2’46” – 3’44”(Pa)	Kurang	20	51%
5	4’23” – dst(Pi) 3,45” – dst (Pa)	Kurang Sekali	15	39%
Jumlah			39	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data lari 600 meter Siswa Kelas V SD Ngoto sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD Ngoto



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 600 meter Siswa Kelas V SD Ngoto berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 39% (15 Siswa), kategori “Kurang” dengan persentase 51% (20 Siswa), kategori “Sedang” dengan Persentase 10% (4 Siswa), Kategori “Baik” dengan Persentase 0% (0 Siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa),

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas dan perkembangan anak sekolah dasar. Anak usia sekolah dasar akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah sehingga diperlukan daya tahan tubuh

yang bagus. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang atau melakukan kegiatan yang mendadak.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 20% (8 Siswa), kategori “Kurang” dengan persentase 54% (21 Siswa), kategori “Sedang” dengan persentase 26% (10 Siswa), kategori “Baik” dengan persentase 0% (0 Siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa), dengan hasil ini rata-rata tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto berada pada kategori “Kurang”. Peran guru PJOK di sekolah sangat penting dalam proses perkembangan pembelajaran yang kreatif dan inovatif agar siswa sekolah dasar tidak merasa bosan dengan metode pembelajaran yang monoton. Apabila pembelajaran hanya berfokus pada satu metode yang terjadi adalah proses pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal, siswa hanya akan melakukan olahraga dengan terpaksa tanpa diiringi semangat, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kebugaran jasmani siswanya. Selain itu banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa seperti perubahan kurikulum, aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswa di sekolah maupun di rumah. Siswa yang aktif melakukan aktivitas pada jam istirahat seperti bermain sepak bola di lapangan, bermain game kejar-kejaran dengan teman, dan aktivitas lainnya, kurangnya fasilitas dan keterbatasannya lahan/lapangan

untuk bermain dan melakukan aktivitas fisik membuat siswa lebih memilih bermain dirumah (Maulida et al., 2022, p. 26).

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani serta untuk meningkatkan kualitas hidup sehat paling tidak ada tiga hal yang dijadikan sebagai pola hidup sehat diantaranya sebagai berikut:

1. Mengatur Makan

Manusia membutuhkan energi guna menjalankan aktivitas sehari-hari. Asupan energi bisa diperoleh dari makanan dengan proporsi: 60% karbohidrat, 15% protein, 25% lemak.

2. Istirahat Secara Teratur

Manusia membutuhkan istirahat untuk recovery, sehingga manusia dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dengan baik. Tubuh akan membuang asam laktat pada saat istirahat, sehingga, tubuh akan menjadi segar kembali. Lamanya istirahat orang dewasa yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak yang sedang berada pada fase pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari. Umumnya tidur dilakukan pada malam hari setelah fisiknya lelah digunakan aktivitas seharian, namun ada beberapa orang yang melakukan tidur siang hari, meski hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur siang dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan aktivitas disiang hari.

3. Berolahraga Secara Rutin

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Olahraga memiliki multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain (Suharjana, 2013, p. 9).

Gizi memiliki kontribusi yang sangat penting dalam kebugaran jasmani, dengan gizi yang baik maka akan tercipta kebugaran jasmani yang baik, sedangkan apabila dengan gizi yang kurang atau berlebih maka akan berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang (Gusril, 2017, p. 33). Keaktifan dalam bergerak dapat membantu tubuh untuk meningkatkan kebugaran fisik sehingga kebugaran jasmani tubuh akan secara otomatis meningkat, namun hal ini harus diimbangi dengan kualitas tidur yang baik serta teratur. Seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk akan berdampak bagi tubuhnya, karena regenerasi sel dan keseimbangan metabolisme tubuh serta kerusakan pada organ tubuh tertentu, hal ini terjadi karena tubuh tidak diberikan waktu istirahat yang cukup (Gunarsa & Wibowo, 2021, pp. 46-47).

Manfaat latihan kebugaran jasmani khususnya bagi anak yaitu: a) meningkatkan kapasitas belajar anak, b) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk sekolah. Disisi lain latihan kebugaran jasmani juga berdampak secara psikologis mengendurkan ketegangan

mental, suasana hati menjadi tenang, nyaman, dan terhibur, dengan demikian bahwa latihan kebugaran jasmani berdampak positif bagi anak secara fisik maupun psikis dan dapat mengetahui kualitas fisik yang akan berdampak pada kesiapan siswa dalam belajar di sekolah (Syarif Hidayat, 2019, p. 19). Rutinitas melakukan aktivitas olahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani apalagi intensitas, frekuensi, dan lama olahraga yang dilakukan akan sangat berpengaruh. Menanamkan kebiasaan berolahraga terhadap siswa akan sangat berguna dalam proses peningkatan kebugaran jasmani siswa, selain itu melalui kebiasaan olahraga beberapa hal positif bisa membantu siswa menunjukkan bakat dan hobi mereka (Ilyas & Almunawar, 2020, p. 39).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul Usia 10-12 Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase 20% (8 Siswa), pada kategori “Kurang” dengan persentase 54% (21 Siswa), pada kategori “Sedang” dengan persentase 26% (10 Siswa), pada kategori “Baik” dengan persentase 0% (0 Siswa), pada kategori “Baik Sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi penelitian ini yaitu:

1. Sebagai bahan pertimbangan guru penjasorkes dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul .
2. Dapat dijadikan sebagai evaluasi program pembelajaran penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani di SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul .

C. Keterbatasan

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, namun tidak bisa dipungkiri apabila memiliki keterbatasan yang ada sebagai berikut:

1. Tidak menutup kemungkinan siswa tidak sungguh-sungguh dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental saat melakukan tes.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.
4. Menggunakan peralatan modifikasi

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru hendaknya melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala supaya dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, kemudian mencari program pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa hendaknya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani serta memperhatikan pola makan dan pola istirahat untuk mendukung kondisi kondisi fisik yang baik.
3. Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu bagi peneliti selanjutnya bisa lebih dikembangkan dan disempurnakan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Prianto, D., Aka Satriyo Utomo, M., Abi Permana, D., & Cholik Mutohir, T. (n.d.). *SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SIDOARJO*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Fahrurrazi, A. I., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik Smp Negeri 5 Kota Banjarmasin. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 111–120. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1535>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Gusril. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 27.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Irfandi, & Zikrurrahmat. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani (the Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 3(2), 8–16.
- Maharani, T. G., Sumpena, A., & Yudiana, Y. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Dimasa Pandemic Covid-19. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 18–24. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4840>
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244>
- Maulida, W., Harahap, P. S., & Husaini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat

- Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. *Jurnal Dunia Kesmas*, 11(3), 23–34. <https://doi.org/10.33024/jdk.v11i3.7436>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>
- Suharjana. (2013a). *KEBUGARAN JASMANI: Vol.* Jogja Global Media.
- Suharjana. (2013b). *KEBUGARAN JASMANI.* Jogja Global Media.
- Suryanhi, L., & M, M. (2020). Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (Krp1). *Jurnal Environmental Science*, 3(1). <https://doi.org/10.35580/jes.v3i1.15362>
- Syarif Hidayat. (2019a). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Syarif Hidayat. (2019b). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/1995>
- Widiastuuti. (2015). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA.* Rajawali Pers.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Judul TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikh.uny.ac.id>, Surel : jumas_fikh@uny.ac.id

13 Oktober 2023

Kpd Yth Saudara M Maftuh NIM 20604224059

Mahasiswa Prodi PJSD Program Sarjana

Dengan hormat,

Berdasarkan surat saudara tentang permohonan judul penulisan Tugas Akhir Skripsi, Kami menyetujui judul Tugas Akhir Skripsi saudara dengan:

Judul Tugas Akhir : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024.

Dosen Pembimbing : **Ranintya Meikahani, M.Pd.**

Selanjutnya saudara bisa segera menghubungi dosen pembimbing untuk memulai proses bimbingan dengan menyertakan judul, permasalahan singkat dan metode penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Koorprodi PJSD Program Sarjana

Dr. Hari Yulianto, M. Kes.
NIP 19670701 199412 1 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 39/PJSD/III/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : M Maftuh
NIM : 20604224059
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Ngoto Tahun Ajaran 2023/2024.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP : 19920516 201903 2 027
Jabatan : Lektor
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 14 Maret 2024
Koorprodi S1-PJSD


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 3. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM BARIJANA
Alamat: Jl. Klaten No. 1 Yogyakarta 55181. Telp: (0271) 809134, 809192, Faksimile: (0271) 809192.
Email: p1@unpya.ac.id, p2@unpya.ac.id, p3@unpya.ac.id, p4@unpya.ac.id, p5@unpya.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : M. Mathia
Dosen Pembimbing : Rozulima Melkhan, M.Pd
NIM : 200.042.240.59
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : ANALISIS TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA KELAS V
DI SD Negeri Temon Ajaran 2023/2024

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil Sesi Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	Selasa, 2 Januari 2024	Judul Skripsi	• Acc Judul, lanjut proposal	
2	Kamis, 18 Januari 2024	(Bab I, II, dan III)	• Menambahkan beberapa teori	
3	Senin, 22 Januari 2024	Bab 1, 2, dan 3	• Memperbaiki penulisan sesuai dengan ketentuan	
4	Senin, 29 Januari 2024	Bab 1 dan 2	• Menambahkan data yang relevan, data kuantitatif	
5	Jumat, 9 Februari 2024	Bab 1, 2, dan 3	• Revisi penulisan	
6	Senin, 12 Februari 2024	Bab 3	• Revisi bab 3	
7	Selasa, 27 Februari 2024	Bab 4	• Revisi bab 4	
8	Jumat, 8 Maret 2024	Bab 4 dan 5	• Revisi bab 4 dan 5	
9	Senin, 11 Maret 2024	Bab 5	• Revisi bab 5	
10	Kamis, 14 Maret 2024	Revisi skripsi	• Abstrak dan lampiran	

Mengetahui
Koord. Prodi SI PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 20 Maret 2024

Mahasiswa,

M. Mathia
NIM. 200.042.240.59

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

2/13/24, 9:53 PM

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/907/UN34.16/PT.01.04/2024

13 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

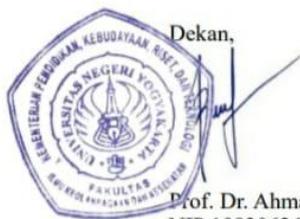
**Yth . SD Ngoto Jalan Imogiri KM.5, Semail, Bangunharjo, Kec. Sewon, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : M Maftuh
NIM : 20604224059
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD
NGOTO TAHUN AJARAN 2023/2024
Waktu Penelitian : 12 - 29 Februari 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 5. Instrumen Penilaian TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama :		(Putra/Putri*)		
Umur :				
Hari/Tanggal tes :				
Nama Sekolah :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	_____ detik		
2	Gantung siku tekuk	_____ detik		
3	Baring duduk 30 detik	_____ kali		
4	Loncat tegak -Tinggi raihan : _____ cm -Loncatan I : _____ cm -Loncatan II : _____ cm -Loncatan III : _____ cm	_____ cm		
5	Lari 600 meter	___ mt ___ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klarifikasi			

FORMULIR TKJI				
Nama :		(Putra/Putri*)		
Umur :				
Hari/Tanggal tes :				
Nama Sekolah :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	_____ detik		
2	Gantung siku tekuk	_____ detik		
3	Baring duduk 30 detik	_____ kali		
4	Loncat tegak -Tinggi raihan : _____ cm -Loncatan I : _____ cm -Loncatan II : _____ cm -Loncatan III : _____ cm	_____ cm		
5	Lari 600 meter	___ mt ___ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klarifikasi			

Lampiran 6. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

No	Nama	Lari 40 meter		Gantung siku tekuk		Baring duduk 30 detik		Loncat tegak		Lari 600 meter		Jumlah	Klarifikasi kesegaran jasmani
1	Nadhea aulia azzahra	07.40	3	09.40	3	17	4	31	3	03.42	2	15	Sedang
2	Nasyifa zalfa azzahra	08.90	2	11.51	3	20	5	33	3	04.08	2	15	Sedang
3	Syakila olienka saputri	07.91	3	06.63	2	16	4	31	3	04.24	1	13	Kurang
4	Syafira putri z	08.73	2	23.18	4	16	4	31	3	03.57	2	15	Sedang
5	Yafia talita ariqah	09.14	2	01.11	1	17	4	30	3	04.10	2	12	Kurang
6	Niken eka anjani	09.00	2	06.06	2	16	4	24	2	04.26	1	11	Kurang
7	Fasha hanifah nilam nur'aini	10.06	1	01.22	2	12	3	28	3	04.46	1	10	Kurang
8	Salsabila arba'a	10.06	1	01.00	1	14	4	25	2	05.11	1	9	Kurang Sekali
9	Naffisah qurrotul a'yun	08.77	2	02.44	2	16	4	31	3	03.41	2	13	Kurang
10	Almira solekhah	09.58	2	01.12	1	12	3	29	3	04.02	2	11	Kurang
11	Rizki dinanti rahmaningtyan	09.12	2	01.11	1	14	4	26	2	04.02	2	11	Kurang
12	Chelsa may zahra	09.12	2	01.02	1	12	3	24	2	04.02	2	10	Kurang
13	Ashri sabattini	07.93	3	01.02	1	10	3	30	3	03.58	2	12	Kurang
14	Erlina lorelly a	09.12	2	01.01	1	13	3	34	4	05.10	1	11	Kurang
15	Shenita aulia aqnes	08.30	3	01.11	1	13	3	29	3	03.25	3	13	Kurang
16	Aulia saraswati	07.52	4	01.05	1	14	4	40	4	03.37	2	15	Sedang
17	Raffka saputra	07.87	1	01.35	1	20	4	42	5	04.29	1	12	Kurang
18	Meka nugraha	07.71	3	27.58	3	25	5	39	4	04.29	1	16	Sedang
19	Aufar	07.00	3	01.04	1	21	4	39	4	04.29	1	13	Kurang
20	Risky dwi candra	09.40	1	01.00	1	11	2	28	2	06.25	1	7	Kurang Sekali
21	Qafka ihram al-habsy	07.94	2	25.72	3	21	4	43	4	04.29	1	14	Sedang
22	Andrias febri zio s	09.64	1	01.19	1	20	4	30	2	05.11	1	9	Kurang Sekali
23	M artha oktavian	11.05	1	01.07	1	16	3	24	2	05.11	1	8	Kurang Sekali
24	Ega	07.71	3	01.05	1	15	3	35	3	05.11	1	11	Kurang
25	Aijas nur ramadhan	07.00	3	02.91	1	24	5	32	3	02.40	3	15	Sedang
26	Alvaerous alfa haikalfa hajid	07.32	3	36.88	4	21	4	38	4	03.00	2	17	Sedang
27	Irvan rizky n	07.39	3	09.20	2	20	4	42	4	03.21	2	15	Sedang
28	Kevin rahmad riyadi	06.76	4	01.00	1	16	3	31	3	02.56	2	13	Kurang
29	Aldan vabian rianu	09.12	1	01.00	1	15	3	30	2	03.43	1	8	Kurang Sekali
30	Michail juan sawo saerrta	09.53	1	08.01	2	16	3	26	2	03.25	2	10	Kurang
31	Muhammad rafa m	06.96	4	33.93	4	18	4	36	3	03.11	2	17	Sedang
32	Arif nur huda	09.20	1	01.00	1	14	3	25	2	03.25	2	9	Kurang Sekali
33	Felix bodgen s	07.82	2	02.00	1	10	2	35	3	03.41	2	10	Kurang
34	Riski abdullah	07.95	2	01.00	1	12	3	26	2	03.43	2	10	Kurang
35	Farel bagus saputra	09.40	1	01.11	1	10	2	29	2	03.44	2	8	Kurang Sekali
36	Birun bika muhammad	08.66	2	01.00	1	12	3	25	2	03.45	1	9	Kurang Sekali
37	Dedan	07.41	3	03.69	1	17	3	30	2	03.28	2	11	Kurang
38	Bima eka saputra	07.93	2	09.93	2	17	3	35	3	02.43	3	13	Kurang
39	Irwan nur efendi	07.18	3	01.00	1	8	2	35	3	02.37	3	12	Kurang

No	Nama
1	Nadhea aulia
2	Nasyifa zalfa
3	Syakila olienka
4	Syafira pu
5	Yafia talita a
6	Niken eka a
7	Fasha hanifah nila
8	Salsabila ar
9	Naffisah qurro
10	Almira sole
11	Rizki dinanti rahm

12	Chelsa may
13	Ashri saba
14	Erlina lore
15	Shenita aulia
16	Aulia saras
17	Raffka sap
18	M eka nug
19	Aufar
20	Risky dwi ca
21	Qafka ihram a
22	Andrias febr
23	M artha okt
24	Ega
25	Aijas nur ram
26	Alvaerous alfa ha
27	Irvan rizk
28	Kevin rahma
29	Aldan vabiar
30	Michail juan sav
31	Muhammad
32	Arif nur h
33	Felix bodg
34	Riski abdu
35	Farel bagus s
36	Birun bika mul
37	Dedan
38	Bima eka sa
39	Irwan nur e

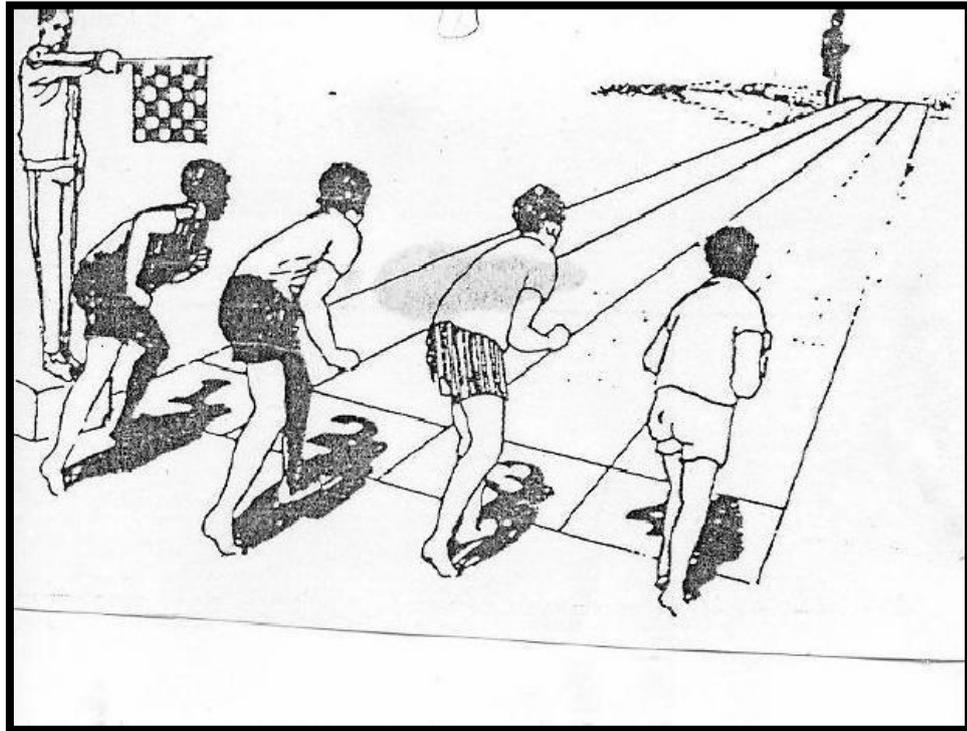
Lampiran 7. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintas lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formular, dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).

lampiran 8. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

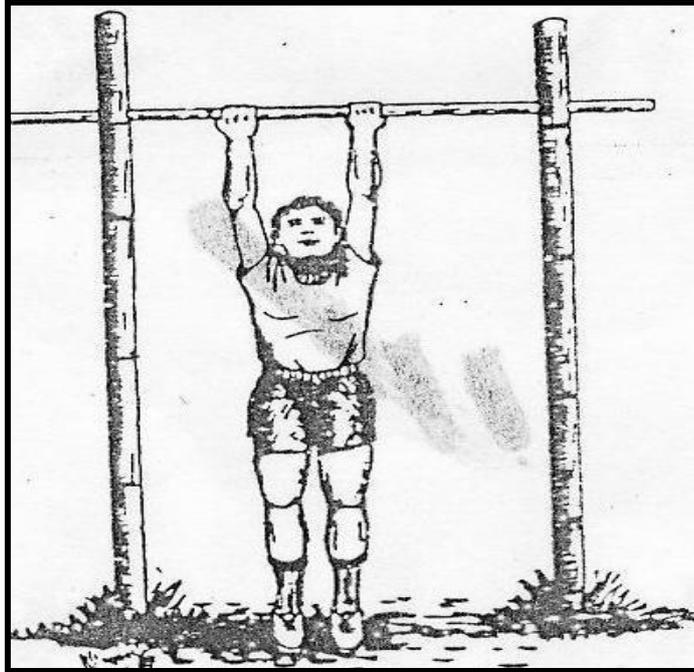


2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan fasilitas, terdiri atas: (1) Palang Tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) stopwatch, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur dan magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang Tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri di bawah palang tunggal,

Lampiran 9. Instrumen Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

kedua tangan berpegang pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



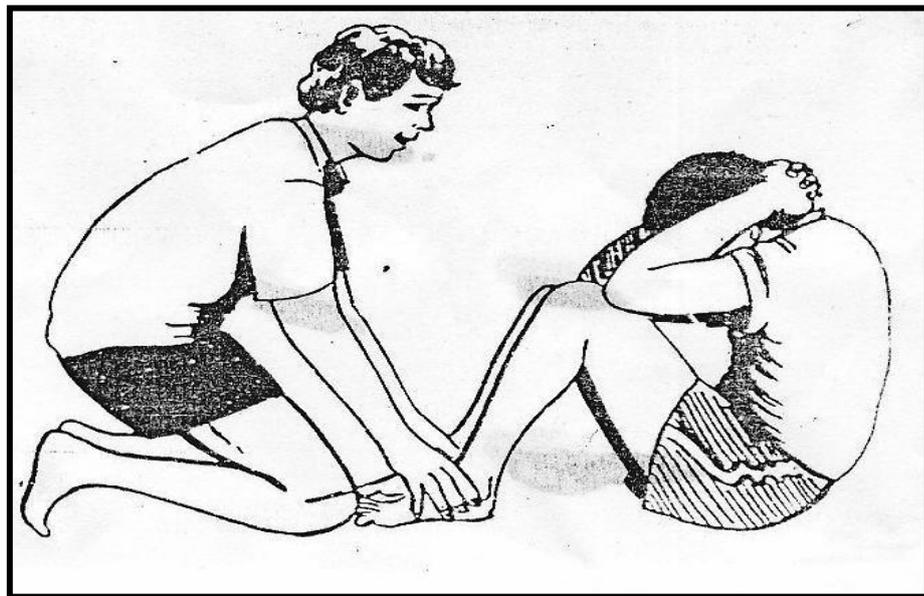
3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya

Lampiran 10. Instrumen Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatat hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah Gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

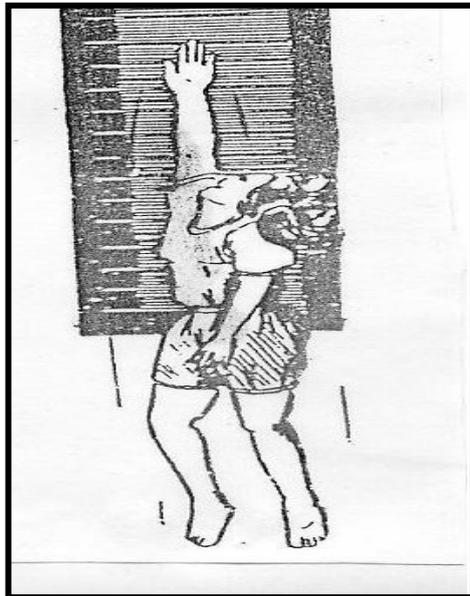


4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar.

Lampiran 11. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun

- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai tiga kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat

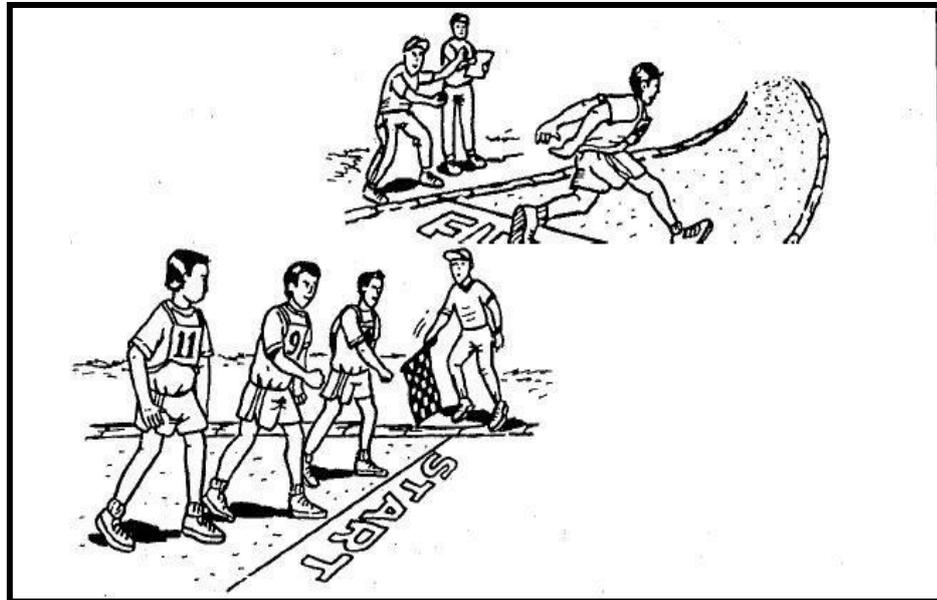


Lampiran 12. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun

5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
- b. Alat dan fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir, dan alat tulis.
- c. Petugas tes: ada beberapa yang terdiri atas: juru berangkat, pengukur waktu pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Lampiran 13. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun



Lampiran 14. Dokumentasi Tes TKJI Usia 10-12 Tahun



No. 1 Tes Lari 40 Meter



No. 2 Tes Gantung Siku Tekuk



No. 3 Tes Baring Duduk 30 Detik



No. 4 Loncat Tegak



No. 5 Tes Lari 600 Meter

Lampiran 15. Formulir Data Mentah TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama	: Syafifa Putri .2.			(Putra/Putri*)
Umur	: 11			
Hari/Tanggal tes	: Selasa - 20 - 2024			
Nama Sekolah	: SD Ngoto			
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	08.79 detik	2	
2	Gantung siku tekuk	23.18 detik	4	
3	Baring duduk 30 detik	6 kali	4	
4	Loncat tegak -Tinggi raihan : 175 cm -Loncatan I : 205 cm -Loncatan II : 206 cm -Loncatan III : 203 cm	31 cm	3	
5	Lari 600 meter	03 mt 57 dt	2	
6	Jumlah nilai		15	
7	Klarifikasi			

Lampiran 16. Formulir Data Mentah TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama		: <u>Avaefous acFa Nailcaifa Haidid</u>		(Putra Dani)
Umur		: <u>11 Th</u>		
Hari/Tanggal tes		: <u>20-Feb-2024</u>		
Nama Seko'ah		: <u>SD Ngoto</u>		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	<u>07 32</u> detik	3	
2	Gantung siku tekuk	<u>36, 88</u> detik	4	
3	Baring duduk 30 detik	<u>21</u> kali	4	
4	Loncat tegak -Tinggi raihan : <u>176</u> cm -Loncatan I : <u>214</u> cm -Loncatan II : <u>213</u> cm -Loncatan III : <u>219</u> cm	<u>38</u> cm	4	
5	Lari 600 meter	<u>3</u> mt <u> </u> dt	2	
6	Jumlah nilai		17	
7	Klarifikasi			

Lampiran 18. Biodata Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul

No	NAMA	JK	Tempat lahir	Tanggal lahir
1	ALVIANT ARDHANA SAPUTRA	L	Yogyakarta	27 Mei 2013
2	ANNISA OCTALIA SARI	P	Bantul	27 October 2013
3	ARGHADYATMA AR RAHMAN	L	Bantul	09 October 2012
4	BINAR CHANDA KUINNARA	P	Yogyakarta	22 March 2013
5	DAVIN BAYU WIJAYA	L	Bantul	11 January 2013
6	INTAN NIDATUL KHASANAH	P	Bantul	25 Juli 2012
7	KINARA HANUM DESTYANANDA	P	Sleman	11 December 2013
8	MINHATUL MAWLIA AZZAHRA	P	Bantul	04 June 2013
9	MUHAMMAD IBRA WIRASWAYOGA	L	Bantul	07 November 2013
10	NASYWA YAFI AZZAHRA	P	Bantul	10 August 2013
11	NAYAKA ARZIKI PUTRA ARSANA	L	Bantul	04 October 2013
12	RABBANI	L	Pekanbaru	09 June 2013
13	RARA ULFI NURSIFA	P	Bantul	28 January 2013
14	RIFA JAZIRA	P	Sleman	26 June 2013
15	SELLOMITA PUTRI AZZAHRA	P	Bantul	17 May 2013
16	SILA RAHMAWATI	P	Bangkalan	12 June 2013
17	TALITHA TSAQIF	P	Bantul	15 June 2013
18	WAZAN MABRUR NUGRAHA	L	Rembang	17 October 2013
19	ZIDNA RIZQIANA AZIZAH EL-HAQ	P	Yogyakarta	19 August 2013
20	AHMAD EGA WINATRA	L	Bantul	15 January 2013
21	AIJAZ NUR RAMADHAN	L	Yogyakarta	25 Juli 2012
22	ALVAEROS AUFA HAIKALVA HAAJID	L	Bantul	15 Agustus 2012
23	ANDREAS FEBRIZIO SAYLENDRA	L	Bantul	11 Maret 2013
24	AURAR FADIL ARDIANSYAH	L	Magelang	03 Mei 2012
25	FASHA HANIFAH NILAM NUR'AINI	P	Yogyakarta	25 Mei 2012
26	IRVAN RIZKY NOVIANTO	L	Yogyakarta	21 November 2012
27	MUHAMMAD ARTHA OKTAVIAN	L	Bantul	11 November 2012
28	MUHAMMAD EKA ANUGRAH	L	Bantul	09 Mei 2012
29	NADHEA AULIA AZZAHRA	P	Bantul	21 Maret 2013
30	NAFISAH QURROTUL A'YUN	P	Banyuwangi	05 September 2012
31	NASYIFA ZALFA AZZAHRA	P	Bantul	10 September 2012

Lampiran 19. Biodata Siswa Kelas V SD Ngoto Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul

NO	NAMA	JK	Tempat lahir	Tanggal lahir
32	NIKEN EKA ANJHANI	P	Bantul	08 Januari 2013
33	QAFKA IKRAM AL-HABSY	L	Bantul	23 Februari 2012
34	RAFFKA NANDY NDALU SAPUTRA	L	Bantul	25 Februari 2012
35	REZKY DWI CHANDRA	L	Yogyakarta	15 September 2012
36	SALSABILA ARBA'A	P	Bantul	04 April 2012
37	SYAFIRA PUTRI ZARIANA	P	Bantul	31 Januari 2012
38	SYAKILA OLIENTKA SAPUTRI	P	Bantul	20 Oktober 2012
39	YAFIA TALITA ARIQAH	P	Bantul	21 Desember 2012