

Lampiran 1. Data Penelitian

data pengukuran TKJI kelompok bebas tes awal

No	Nama	jenis kelamin	Umur	kelas	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (dtk)	Ga t t (
1	anang	l	12	IV	6.87	51	19	30	3.3	4	
2	amin	l	11	IV	7.06	1.01	15	33	2.42	3	
3	sholeh	l	11	IV	7.07	60	15	32	2.57	3	
4	deni	p	11	IV	7.66	9	12	28	3.06	3	
5	zidan	l	11	IV	7.17	14	16	32	3.14	3	
6	irvan	l	12	IV	7.45	52	16	29	3.01	3	
7	amar	l	11	IV	7.93	21	13	23	3.1	2	
8	sevia	l	12	IV	8.94	6	12	31	4.09	1	
9	nadia	p	11	IV	8.18	7	11	35	4.09	2	
10	nazala	p	12	IV	8.42	3	0	54	4.47	2	
11	fredlina	p	12	IV	9.18	0	15	15	4.12	2	
12	syahnun	l	12	IV	8.18	6	11	24	3.35	2	
13	heni	p	11	IV	9.36	6	13	27	5	2	
14	fiki	p	10	IV	8.67	0	13	26	4.03	2	
15	ruli	p	11	IV	8.63	12	6	20	4.37	2	
16	dito	l	11	IV	8.13	0	8	38	3.55	2	
17	bintan	p	10	IV	9.06	0	5	25	4.41	2	
18	dafi	p	11	IV	8.53	0	5	19	4.22	2	
19	nikmah	p	12	IV	11.82	2	1	19	5.32	1	

data pengukuran TKJI kelompok bebas tes akhir

No	Nama	jenis kelamin	Umur	kelas	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)
1	anang	l	12	IV	7.24	43	20	32	3.5	3	4
2	amin	l	11	IV	7.02	57	15	31	2.43	3	5
3	sholeh	l	11	IV	7.37	1.1	17	30	2.58	3	1
4	deni	p	11	IV	7.8	7	12	25	3.09	3	2
5	zidan	l	11	IV	7.67	12	16	34	3.12	3	2
6	irvan	l	12	IV	7.8	54	16	30	3.05	2	5
7	amar	l	11	IV	8.34	23	13	20	3.3	2	3

8	sevia	l	12	IV	9	5	12	31	4.1	1	2
9	nadia	p	11	IV	8.1	8	11	35	4.12	3	3
10	nazala	p	12	IV	8.37	0	0	50	4.5	2	1
11	fredlina	p	12	IV	9.06	0	15	15	4.23	2	1
12	syahnun	l	12	IV	8.18	7	11	24	3.32	2	2
13	heni	p	11	IV	9.36	8	13	26	5.5	2	3
14	fiki	p	10	IV	8.67	0	13	26	4.4	2	1
15	ruli	p	11	IV	8.63	10	5	20	4.45	2	3
16	dito	l	11	IV	8.23	2	7	34	4	2	1
17	bintan	p	10	IV	9.04	0	4	25	4.5	2	1
18	dafi	p	11	IV	8.87	0	3	20	4.21	2	1
19	nikmah	p	12	IV	12.03	0	1	21	5.34	1	1

data pengukuran TKJI kelompok perlakuan (sebelum eksperimen)

No	Nama	jenis kelamin	Umur	kelas	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)
1	anwar	l	12	IV	6.1	35.08	19	55	2.53	5	4
2	balya	l	11	IV	7.6	60.01	15	33	3.2	3	5
3	nauval	l	12	IV	7.6	60	15	32	3.2	3	5
4	nafisah	p	11	IV	8.3	9	12	28	4.13	3	3
5	indra w	l	12	IV	7.11	14	16	32	2.51	3	2
6	nadziva	l	11	IV	7.43	52	16	29	3.07	3	5
7	nasrul	l	12	IV	7.57	21.08	13	23	3	3	3
8	ahmad	l	12	IV	8.23	6	12	31	3.21	2	2
9	ainun	p	11	IV	8.96	7	11	35	3.55	2	2
10	nur k	p	11	IV	9.33	3.3	0	54	5.14	2	2
11	iis M	p	11	IV	8.28	0	15	15	3.22	3	1
12	salma	p	11	IV	9.87	6.2	11	24	4.11	1	2
13	intan	p	10	IV	9.56	4.15	8	20	3.45	2	2
14	choirunisa	p	11	IV	9.26	0	8	31	4.29	2	1
15	hasna	p	11	IV	8.48	6.25	2	21	4.4	2	2
16	anindiya	p	10	IV	9.11	0	0	23	4.01	2	1
17	indah	p	11	IV	9.15	3.08	16	25	4.13	2	2
18	sholihah	p	11	IV	9.82	3.08	5	25	4.27	1	2
19	afiyani	p	10	IV	10.53	0	12	20	5.02	1	1

data pengukuran TKJI kelompok perlakuan (sesudah eksperimen)

No	Nama	jenis kelamin	Umur	kelas	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)
1	anwar	l	12	IV	6	102.84	20	60	2.48	5	
2	balya	l	11	IV	6.9	51.1	17	35	3.12	4	
3	nauval	l	12	IV	6.8	53.6	18	37	3.12	4	
4	nafisah	p	11	IV	8	10.42	15	32	4	3	
5	indra w	l	12	IV	7.2	22.08	20	35	3.44	3	
6	nadziva	l	11	IV	7	53.2	17	34	3	3	
7	nasrul	l	12	IV	7.4	26.36	17	35	3.1	3	
8	ahmad	l	12	IV	6.5	20.08	16	40	3.01	4	
9	ainun	p	11	IV	7.4	9.22	17	38	3.24	4	
10	nur k	p	11	IV	8	10.45	15	32	4.19	3	
11	iis M	p	11	IV	8.5	13.97	18	25	3	2	
12	salma	p	11	IV	8.5	9.22	17	33	3.24	2	
13	intan	p	10	IV	8.8	12.15	15	30	3.54	2	
14	choirunisa	p	11	IV	9	8.2	9	34	3.13	2	
15	hasna	p	11	IV	8.4	10.42	8	25	4.22	2	
16	anindiya	p	10	IV	8	10.15	9	32	3.29	3	
17	indah	p	11	IV	9	10.1	9	32	3.3	2	
18	sholihah	p	11	IV	9.2	7.12	11	30	3.2	2	
19	afiyani	p	10	IV	8.8	5.12	8	27	3.25	2	

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Recall*



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1310 / MET / SW - 33 / IV / 2012
Number

No. Order : 002906

Diterima tgl : 10 April 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch
Name
Kapasitas : 15 menit
Capacity
Daya Baca : 0,1 detik
Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Mardi Utomo

: Kemanukan RT 01 RW 02 Bagelen Purworejo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi

: Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 10 April 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

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

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Recall* (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

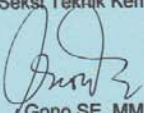
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"0	00,01'00"0
00,05'00"0	00,05'00"0
00,08'00"0	00,08'00"0
00,10'00"0	00,10'00"0
00,12'00"0	00,12'00"0
00,15'00"0	00,15'00"0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Recall* (lanjutan)



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1463 / MET / SW - 41 / IV / 2012

Number

No. Order : 002932

Diterima tgl : 17 April 2012

ALAT Equipment

Nama : Stopwatch
Name :
Kapasitas : 9 jam
Capacity :
Daya Baca : 0,01 detik
Accuracy :

Tipe/Model : TA 299
Type/Model :
Nomor Seri :
Serial number :
Merek/Buatan : Recall
Trade Mark/Manufaktur :

PEMILIK Owner

Nama : Legiman
Name :
Alamat : Senawung Purworejo
Address :

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method :
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Standard :
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi
Traceability : Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

17 April 2012

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Recall* (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

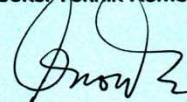
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Muh Riswandi NIP. 19630121.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Hanhart*

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062					
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE							
Nomor : 1309 / MET / SW - 32 / IV / 2012 Number		<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 002904</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 10 April 2012</td> </tr> </table>		No. Order	: 002904	Diterima tgl	: 10 April 2012
No. Order	: 002904						
Diterima tgl	: 10 April 2012						
ALAT Equipment		ALAT Equipment					
Nama	: Stopwatch	Type/Model	:				
Kapasitas	: 15 menit	Nomor Seri	:				
Daya Baca	: 0,1 detik	Merek/Buatan	: Hanhart				
PEMILIK Owner		PEMILIK Owner					
Nama	: Mintarti	Alamat	: Kemanukan RT 01 RW 02 Bagelen Purworejo				
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability		METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability					
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	Standar	: Casio HS-80TW.IDF				
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung						
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated		TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated					
Lokasi Kalibrasi	: Balai Metrologi Yogyakarta						
Kondisi Lingkungan Kalibrasi	: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%						
Hasil	: Lihat sebaliknya						
Halaman 1 dari 1 Halaman		11 April 2012 Kepala Goedarsono SE NIP. 19580114 197903 1 006					
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA							

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Hanhart* (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

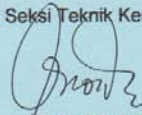
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"0	00,01'00"0
00,05'00"0	00,05'00"0
00,08'00"0	00,08'00"0
00,10'00"0	00,10'00"0
00,12'00"0	00,12'00"0
00,15'00"0	00,15'00"0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Rok*



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1311 / MET / SW - 34 / IV / 2012
Number

No. Order : 002907

Diterima tgl : 10 April 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model : SW 8330

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : ROX

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Siti Khotijah

: Plipir Punworejo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi
Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 10 April 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

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

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Rok* (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

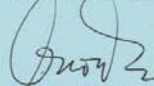
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"05
00,05'00"00	00,05'00"08
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"05
00,30'00"00	00,30'00"06
00,59'00"00	00,59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Tian Jin*



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1302 / MET / UP - 112 / IV / 2012

Number

No. Order : 002907

Diterima tgl : 10 April 2012

ALAT

Equipment

Nama

: Ban Ukur

Name

Kapasitas

: 50 meter

Capacity

Daya Baca

: 10 mm

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

: TIAN JIN

Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

: Siti Khotijah

Name

Alamat

: Plipir Purworejo

Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Method

Standard

: Komparator 10 m

Standard

Telusuran

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi

Traceability

: Bandung

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 10 April 2012

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 10 April 2013



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

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

Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch Tian Jin* (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

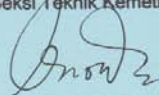
1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.001,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

UNTUK ANAK UMUR 10 – 12 TAHUN

A. Rangkaian Tes

Tes Kegeran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan puteri terdiri dari:

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

B. Realibilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas :
 - a. Untuk putera 0.911

- b. Untuk puteri 0.942
- 2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas :
 - a. Untuk putera 0.884 – (Aitken)
 - b. Untuk puteri 0.897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

- 1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- 2. Stopwatch
- 3. Bendera start
- 4. Tiang pancang
- 5. Nomor dada

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

- 6. Palang tunggal
- 7. Papan berskala untuk loncat tegak
- 8. Serbuk kapur
- 9. Penghapus
- 10. Formulir tes (lihat lampiran)
- 11. Peluit
- 12. Alat tulis
- 13. Lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes Kesegaran Jasmani ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut:

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku tekuk

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Empat : Loncat tegak

Lima : Lari 600 meter

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

PELAKSANAAN

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Harapkan memberikan pemanasan lebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes.

1. Lari 40 meter.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas:

- 1) lintasan lurus, datar, rata dan tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- 2) bendera start;
- 3) peluit;
- 4) stopwatch;
- 5) tiang pancang;
- 6) serbuk kapur;
- 7) alat tulis;

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b. Gerakan :

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin untuk mencapai garis finis menempuh jarak 40 meter.

c. Lari masih bisa diulang apabila :

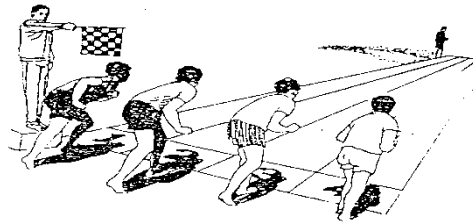
- a. pelari mencuri start;

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

- b. pelari tidak melewati garis finish;
- c. pelari terganggu oleh pelari yang lain;
- d. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.



Gambar 6

Posisi star lari 40 meter

- e. Pencatatan hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Gantung Siku Tekuk.

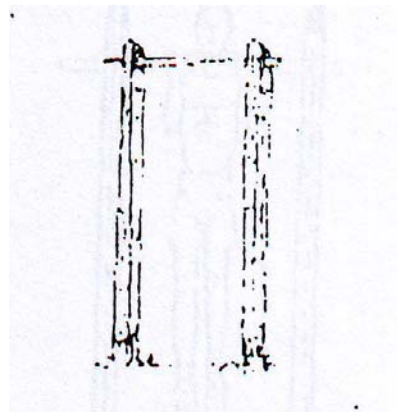
a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2)
- 2) stopwatch;
- 3) formulir tes dan alat tulis;
- 4) nomor dada;
- 5) serbuk kapur atau magnesium karbonat.

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun (lanjutan)



Gambar 7

I gal

c. Petugas tes

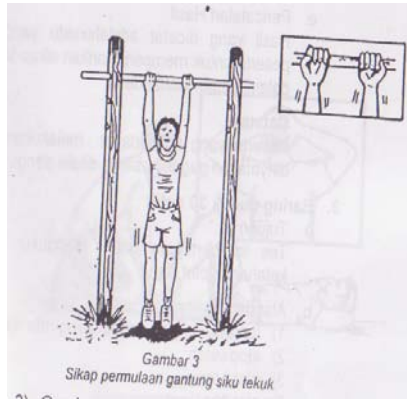
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 3)



Gambar 7

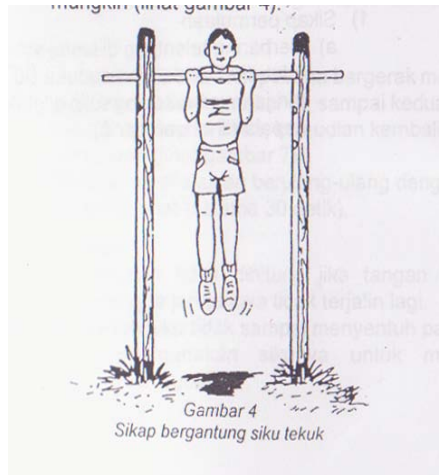
Sikap permulaan gantung siku tekuk

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

b. Gerakan :

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



Gambar 7

Sikap gantung siku tekuk

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

Catatan:

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

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih;

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

- 2) stopwatch;
- 3) alat tulis;
- 4) alas;
- 5) tikar;
- 6) matras;

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $+90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk

Gambar 8

Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.
- 2) Gerakan :
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

CATATAN :

- (1) Gerakan tidak dihitung bila tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8

Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 8

Sikap duduk dengan siku menyentuh paha

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

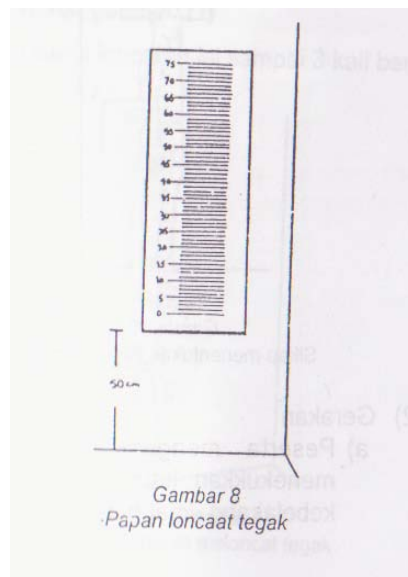
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30X150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm;
- 2) Serbuk kapur;
- 3) Alat penghapus;
- 4) Nomor dada;



Gambar 9

Gambar papan loncat tegak

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

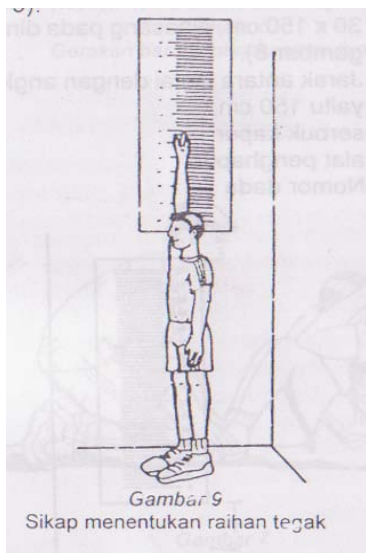
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9).



Gambar 9

Sikap menentukan raihan tegak

b) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)



Gambar 10
Sikap awalan loncat tegak

Gambar 9

Sikap awalan loncat tegak

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

(Lihat gambar 11)

b) Ulangi lompatan tersebut sampai tiga kali berturut-turut.



Gambar 11
Gerakan meloncat tegak

Gambar 9

Gerakan meloncat tegak

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)

c) Pencatatan hasil :

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b) Ketiga selisih raihan dicatat.

5. Lari 600 meter.

a. Tujuannya yaitu untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah serta pernafasan.

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Lintasan lari berjarak 600 meter.
- 2) Stopwatch.
- 3) Bendera start.
- 4) Peluit.
- 5) Tiang pancang.
- 6) Nomor dada.
- 7) Formulir tes.
- 8) Alat tulis.

c. Petugas tes :

- 1) Juru keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu.
- 3) Pencatat hasil.
- 4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan.

Peserta berdiri di belakang garis start.

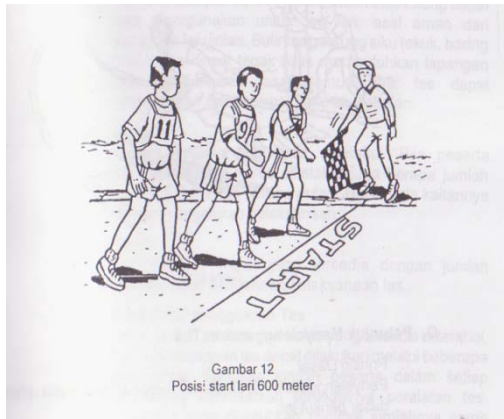
- 2) Gerakan :

- a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finis dengan menempuh jarak 600 meter (lihat gambar 12)

Lampiran 10. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12

Tahun (lanjutan)



Gambar 10

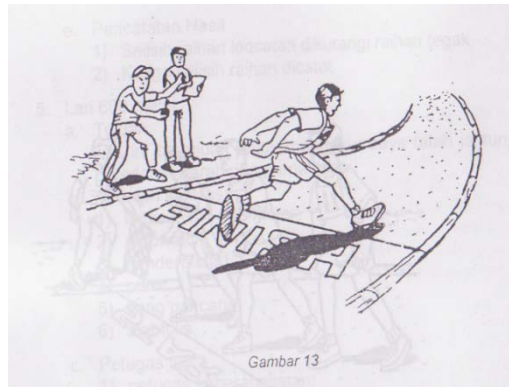
Posisi star lari 600 meter

CATATAN :

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

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera start diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 13).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter, dimana waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 10

Posisi lari sampai garis finish

Lampiran 11. Daftar Siswa Kelas IV SD BRAJAN

DATA TEMPAT TANGGAL LAHIR SISWA SD BRAJAN

TAHUN AJARAN 2012/2013

No	No Induk	Nama	Jenis Kelamin	Tempat Tanggal Lahir
1	896	A	L	Bantul, 01-05-2000
2	983	B	L	Bantul, 25-04-2001
3	941	C	P	Bantul, 26-04-2000
4	942	D	L	Bantul, 13-06-2000
5	947	E	P	Bantul, 05-02-2001
6	949	F	L	Bantul, 09-03-2001
7	950	G	P	Bantul, 13-06-2001
8	959	H	L	Bantul, 11-02-2001
9	950	I	L	Bantul, 01-11-2001
10	960	J	P	Bantul, 01-11-2000
11	987	K	P	Bantul, 22-01-2002
12	988	L	L	Bantul, 21-06-2001
13	989	M	P	Bantul, 16-01-2001
14	990	N	L	Bantul, 10-07-2001
15	991	O	P	Gunung kidul, 09-06-2002
16	992	P	P	Bantul, 14-02-2002
17	993	Q	P	Bantul, 28-11-2001
18	994	R	P	Bantul, 24-09-2001
19	995	S	L	Bantul, 16-11-2001
20	996	T	P	Bantul, 05-07-2002
21	997	U	P	Bantul, 03-03-2002
22	998	V	P	Bantul, 04-06-2002
23	1.000	W	P	Bantul, 06-04-2001
24	1.001	X	L	Bantul, 23-03-2002
25	1.003	Y	L	Bantul, 23-12-2001

26	1.004	Z	P	Bantul, 04-04-2002
27	1.005	AA	L	Bantul, 24-02-2001
28	1.006	BB	P	Bantul, 19-03-2002
29	1.007	CC	L	Bantul, 22-11-2001
30	1.009	DD	P	Bantul, 10-12-2001
31	1.010	EE	P	Bantul, 13-03-2001
32	1.011	FF	P	Bantul, 16-08-2001
33	1.071	GG	P	Bantul, 04-04-2001
34	1.173	HH	P	Bantul, 30-03-2001
35	1.174	JJ	P	Bantul, 23-09-2001
36	1.181	KK	L	Bantul, 01-02-2002
37	1.185	LL	L	Bantul, 16-02-2001
38	1.185	MM	L	Bantul, 22-08-2001

Lampiran 2. Frekuensi Data

Frequencies

		Statistics			
		pre test kontrol	post test kontrol	pre test eksperimen	post test eksperimen
N	Valid	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0
	Mean	11.4211	10.9474	12.1053	15.0526
	Median	10.0000	10.0000	12.0000	15.0000
	Mode	10.00	9.00	12.00	15.00
	Std. Deviation	3.22000	2.85723	3.16043	2.22295
	Variance	10.368	8.164	9.988	4.942
	Minimum	6.00	6.00	7.00	12.00
	Maximum	17.00	17.00	20.00	21.00

Frequency Table

pre test kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	5.3	5.3	5.3
	8	2	10.5	10.5	15.8
	9	3	15.8	15.8	31.6
	10	4	21.1	21.1	52.6
	11	1	5.3	5.3	57.9
	12	1	5.3	5.3	63.2
	13	2	10.5	10.5	73.7
	14	1	5.3	5.3	78.9
	15	1	5.3	5.3	84.2
	16	1	5.3	5.3	89.5
	17	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

post test kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	5.3	5.3	5.3
	8	2	10.5	10.5	15.8
	9	4	21.1	21.1	36.8
	10	3	15.8	15.8	52.6
	11	3	15.8	15.8	68.4
	13	2	10.5	10.5	78.9
	14	1	5.3	5.3	84.2

15	2	10.5	10.5	94.7
17	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

pre test eksperimen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	5.3	5.3	5.3
8	1	5.3	5.3	10.5
9	2	10.5	10.5	21.1
10	2	10.5	10.5	31.6
11	2	10.5	10.5	42.1
12	4	21.1	21.1	63.2
13	2	10.5	10.5	73.7
14	1	5.3	5.3	78.9
15	1	5.3	5.3	84.2
16	2	10.5	10.5	94.7
20	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

post test eksperimen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	2	10.5	10.5	10.5
13	2	10.5	10.5	21.1
14	4	21.1	21.1	42.1
15	6	31.6	31.6	73.7
16	1	5.3	5.3	78.9
17	1	5.3	5.3	84.2
18	2	10.5	10.5	94.7
21	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Lampiran 3. Uji Normalitas

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

pre test kontrol

	Observed N	Expected N	Residual
6	1	1.7	-.7
8	2	1.7	.3
9	3	1.7	1.3
10	4	1.7	2.3
11	1	1.7	-.7
12	1	1.7	-.7
13	2	1.7	.3
14	1	1.7	-.7
15	1	1.7	-.7
16	1	1.7	-.7
17	2	1.7	.3
Total	19		

post test kontrol

	Observed N	Expected N	Residual
6	1	2.1	-1.1
8	2	2.1	-.1
9	4	2.1	1.9
10	3	2.1	.9
11	3	2.1	.9
13	2	2.1	-.1
14	1	2.1	-1.1
15	2	2.1	-.1
17	1	2.1	-1.1
Total	19		

pre test eksperimen

	Observed N	Expected N	Residual
7	1	1.7	-.7
8	1	1.7	-.7
9	2	1.7	.3
10	2	1.7	.3
11	2	1.7	.3
12	4	1.7	2.3
13	2	1.7	.3
14	1	1.7	-.7
15	1	1.7	-.7
16	2	1.7	.3

20	1	1.7	-.7
Total	19		

post test eksperimen

	Observed N	Expected N	Residual
12	2	2.4	-.4
13	2	2.4	-.4
14	4	2.4	1.6
15	6	2.4	3.6
16	1	2.4	-1.4
17	1	2.4	-1.4
18	2	2.4	-.4
21	1	2.4	-1.4
Total	19		

Test Statistics

	pre test kontrol	post test kontrol	pre test eksperimen	post test eksperimen
Chi-Square	5.895 ^a	4.211 ^b	4.737 ^a	9.211 ^c
df	10	8	10	7
Asymp. Sig.	.824	.838	.908	.238

a. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.7.

b. 9 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.1.

c. 8 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.4.

Lampiran 4. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas pre test-post test kontrol

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F = \frac{10,368}{8,164}$$

$$F = 1,270$$

Uji homogenitas pre test-post test eksperimen

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F = \frac{9,988}{4,942}$$

$$F = 2,021$$

Lampiran 5. Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre test kontrol	11.4211	19	3.22000	.73872
post test kontrol	10.9474	19	2.85723	.65549

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test kontrol & post test kontrol	19	.812	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test kontrol - post test kontrol	.47368	1.89644	.43507	-.44037	1.38774	1.089	18	.291

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test eksperimen	12.1053	19	3.16043	.72505
	post test eksperimen	15.0526	19	2.22295	.50998

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test eksperimen & post test eksperimen	19	.845	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test eksperimen - post test eksperimen	-2.94737	1.74718	.40083	-3.78948	-2.10526	-7.353	18	.000

T-Test

Group Statistics				
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean

gain skor TKJl	gain skor kontrol	19	-.4737	1.89644	.43507
	gain skor eksperimen	19	2.9474	1.74718	.40083

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
gain skor TKJl	Equal variances assumed	.295	.590	-5.783	36	.000	-3.42105	.59157	-4.62081	-2.22130
	Equal variances not assumed			-5.783	35.761	.000	-3.42105	.59157	-4.62109	-2.22102

