



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH
DASAR NEGERI SE-KECAMATAN KALIMANAH
KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Rais Irfan Pamuji
6102414057

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Pamuji, Rais Irfan. 2019. **Survei Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran penjas orkes di sekolah, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang akan disampaikan oleh guru. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV & V dabin 1 dan 2 sekolah dasar negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV & V dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran Jasmani siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV & V Dabin 1 dan 2 SD Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga sejumlah 467 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI usia 10-12 tahun (Mendiknas, 2010).

Hasil penelitian kebugaran jasmani siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut: kategori baik sekali (0,41 %), kategori baik (13,06 %), kategori sedang (59,18 %), kategori kurang (26,94 %), kategori kurang sekali (0,41 %). Kebugaran Jasmani siswa Kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,45 %), kategori baik (18,47 %), kategori sedang (63,51 %), kategori kurang (17,57 %), kategori kurang sekali (0,00 %).

Simpulan penelitian yaitu kebugaran Jasmani Siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, termasuk dalam kategori sedang presentase sebesar 59,18 %. Kebugaran Jasmani Siswa kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 63,51 %. Saran yang dapat disampaikan peneliti adalah guru harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa agar pembelajaran berjalan dengan efektif dan efisien.

ABSTRACT

Pamuji, Rais Irfan. 2019. *Physical Fitness Survey of Public Elementary Schools' Students in Kalimantan Sub-District Purbalingga Regency 2019*. Final Project. Department of Physical Education in Health and Recreation, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor: Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd

Key Words: Survey, Physical Fitness, Elementary Schools

Physical fitness improvement in the school environment needs to be encourage to support an optimal teaching and learning process. A good level of physical fitness will help the students in attending physical education course at school, thus a good level of physical fitness will help the students to concentrate on the material to be delivered by the teacher. The formulation of the problem in this study is how is the physical fitness level of students in grades IV & V fostered area 1 and 2 public elementary schools at Kalimantan, Purbalingga in 2019. The purpose of this study is to find out the physical fitness condition of students in grades IV & V and fostered area 1 and 2 Elementary Schools at Kalimantan, Purbalingga in 2019.

This research is a quantitative descriptive research. The variable in this study is the physical fitness of students. The population in this study were students of grades IV & V fostered area 1 and 2 of the Public Elementary Schools at Kalimantan, Purbalingga, the total were 467 students. The researcher used total sampling in this study. The instrument used for conducting physical fitness tests was TKJI tests aged 10-12 years (Minister of National Education, 2010).

The results of the physical fitness research of fourth grade students of fostered area 1 and 2 Public Elementary Schools at Kalimantan, Purbalingga in 2019, showed that: excellent category (0.41%), good category (13.06%), medium category (59, 18%), poor category (26.94%), very poor category (0.41%). Physical fitness for V graders of fostered area 1 and 2 Public Elementary Schools Kalimantan, Purbalingga in 2019, shows the following results: excellent category (0.45%), good category (18.47%), moderate category (63.51 %), the category is lacking (17.57%), the category is very low (0.00%).

The conclusion of the study is the physical fitness of Grade IV fostered area 1 and 2 Public Elementary Schools at Kalimantan, Purbalingga in 2019, categorized as moderate category at 59.18%. Physical Fitness V Graders of fostered area 1 and 2 Public Elementary Schools at Kalimantan, Purbalingga in 2019, are categorized as medium category with a percentage of 63.51%. The researcher suggest the teachers to understand the level of physical fitness of students to achieve optimal teaching and learning process .

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Rais Irfan Pamuji

NIM : 6102414057

Jurusan/Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 31 Desember 2019

Yang menyatakan,



Rais Irfan Pamuji

NIM 6102414057

PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Rais Irfan Pamuji NIM 6102414057 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dengan judul "Survei Kebugaran Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019" telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 31 Desember 2019.

Menyetujui,

Kepala Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd

NIP. 19700223 199512 2 001

31/12.19

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd

NIP. 19700223 199512 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rais Irfan Pamuji NIM 6102414057 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Survei Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal, 23 Januari 2020.

Panitia Ujian :



Dewan Penguji

1. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd., M.Pd
NIP. 197703032006041003

(Ketua)

2. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP. 195903151985031003

(Anggota)

3. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd
NIP. 197002231995122001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. *“Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis of dynamic and creative intellectual activity”.*

Kebugaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting bagi tubuh yang sehat, tetapi juga merupakan dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif. (John F.Kennedy)

Persembahan:

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Universitas Negeri Semarang.
2. Fakultas Ilmu Keolahhrgaan (FIK).
3. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
4. Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada Peneliti, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2019”. Peneliti menyadari Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, atas semua nikmat dan perlindungan yang telah diberikan kepada Peneliti dari proses awal pembuatan skripsi sampai proses penyelesaian skripsi.
2. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ketua Jurusan dan Bapak Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang telah memberi masukan sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, bantuan kritik, dan saran yang dengan sabar, ikhlas, dan sepenuh hati sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Ibu Dosen, Staf Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dan Almamater Universitas Negeri Semarang.

7. Kedua orang tua tercinta, yang tiada henti-hentinya selalu memberikan do'a, motivasi, semangat dan nasehat kepada anaknya.
8. Bapak Kepala UPTD Kecamatan Kalimanah yang telah memberikan izin kepada Peneliti untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga.
9. Seluruh Keluarga besar SD Negeri se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Teman-teman yang bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu saya penelitian, (Yanuar, Meindana, Wahyudi, Purwanto, Ian, Cahyo, Deni dan Indrawan Ozi).
11. Keluarga besar Futsal Unnes, Futsal Purbalingga, Kalimasada fc, Duta Kartika fc dan Persida fc yang memberikan semangat ketika penat dalam mengerjakan skripsi.
12. Keluarga Kos Kasmonah dan Kos Ngatpani yang selalu mendukung dan memberi motivasi untuk selalu bersemangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Teman-teman rombel PGPJSD B yang selalu bersama-sama memberi semangat untuk mengerjakan skripsi.
14. Teman-teman KKN yang selama 45 hari mengabdikan untuk desa Menjangan Kecamatan Subah Kabupaten Batang.
15. Teman dan guru-guru PPL SDN Petompon 02 yang selalu memberi semangat walaupun sudah tidak bersama.

Semarang, 31 Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.2 Peranan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	14
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani	18
2.5 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	19
2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani	23
2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	24
2.8 Kebugaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar	25
2.9 Fase Perkembangan	26
2.10 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Sekolah Dasar.....	27
2.11 Tes Kesegaran Jasmani	28
2.12 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	29
2.13 Penelitian Yang Relevan	31
2.14 Kerangka Berfikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Jenis Penelitian	36
3.2 Variabel	36
3.3 Populasi	36

3.4	Sampel.....	37
3.5	Teknik Penarikan Sampel.....	37
3.6	Instrumen Penelitian.....	38
3.7	Prosedur Penelitian.....	40
3.7.1	Tahap Persiapan Penelitian.....	40
3.7.2	Observasi.....	41
3.7.3	Wawancara.....	41
3.7.4	Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	44
3.8	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	53
3.8.1	Faktor Kesungguhan Hati.....	53
3.8.2	Faktor Cuaca.....	54
3.8.3	Faktor Tenaga Peneliti.....	54
3.9	Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		56
4.1	Hasil Penelitian.....	56
4.1.1	Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV.....	56
4.1.2	Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V.....	71
4.1.3	Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V.....	86
4.2	Pembahasan.....	88
4.2.1	Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV.....	88
4.2.2	Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V.....	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		94
5.1	Simpulan.....	94
5.2	Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....		96
LAMPIRAN.....		98

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jumlah Sampel Siswa Kelas IV SD Negeri Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga	37
3.2 Jumlah Sampel Siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Populasi	38
3.3 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10-12 Tahun Putra	39
3.4 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10-12 Tahun Putri	39
3.5 Tabel Norma Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri.....	40
4.1 Presentase Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putra Kelas IV..	57
4.2 Presentase Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putri Kelas IV	57
4.3 Presentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV.....	60
4.4 Presentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV.....	60
4.5 Presentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV	62
4.6 Presentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV.....	63
4.7 Presentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV	65
4.8 Presentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV	65
4.9 Presentase Tes Lari 600 Meter Siswa Putra Kelas IV	67
4.10 Presentase Tes Lari 600 Meter Siswa Putri Kelas IV	68
4.11 Presentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV	69
4.12 Presentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV	70
4.13 Presentase Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putra Kelas ..	72
4.14 Presentase Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putri Kelas V.	73
4.15 Presentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V.....	75
4.16 Presentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas V.....	75
4.17 Presentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas V	77
4.18 Presentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas V.....	78
4.19 Presentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V	80
4.20 Presentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas V	80
4.21 Presentase Tes Lari 600 Meter Putra Kelas V	82
4.22 Presentase Tes Lari 600 Meter Siswa Putri Kelas V	83

4.23 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V	84
4.24 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V	85
4.25 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV.....	86
4.26 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	35
3.1 Pelaksanaan Start Dalam Lari 40 Meter	45
3.2 Sikap Permulaan Gantung Sikut Angkat Tubuh	46
3.3 Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal	46
3.4 Sikap Gantung Siku Tekuk	47
3.5 Sikap Pemulaan Baring Duduk	48
3.6 Sikap Duduk Dengan Kedua Sikut Menyentuh Paha	48
3.7 Sikap Menentukan Raihan Tegak	49
3.8 Gerakan Loncat Tegak	50
3.9 Posisi Start Lari Jarak Sedang	51
3.10 <i>Stopwatch</i> Akan Dimatikan Pada Saat Peserta Didik Melintasi Garis <i>Finish</i>	51
4.1 Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putra Dan Putri Kelas IV .	56
4.2 Hasil Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV	59
4.3 Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas IV	59
4.4 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas IV.....	61
4.5 Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas IV	62
4.6 Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas IV .	64
4.7 Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas IV	64
4.8 Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas IV	66
4.9 Tes Lari 600 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV.....	67
4.10 Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV.....	69
4.11 Hasil Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV	71
4.12 Tes lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas V..	72
4.13 Hasil Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 40 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV	74
4.14 Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas V	74
4.15 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas V....	76
4.16 Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas V	77

4.17 Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas V	79
4.18 Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas V	79
4.19 Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas V	81
4.20 Tes Lari 600 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas V.....	82
4.21 Hasil Tes Lari 600 Meter Putra dan Putri Kelas V	84
4.22 Hasil Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V	86
4.23 Hasil Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Topik Skripsi	99
Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	100
Lampiran 3. Surat Izin Observasi.....	101
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian	105
Lampiran 6. Formulir TKJI	118
Lampiran 7. Tabulasi Data Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V.	119
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	134

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaraan atau kesegaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Berolahraga itu menyenangkan sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Setiap siswa melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari di sekolah mempunyai kendala-kendala yang dihadapi misalnya rasa jenuh, stress, dan bosan, hal tersebut biasanya timbul dikarenakan oleh banyaknya kegiatan atau

aktivitas dan tugas-tugas yang diberikan sehari-hari di sekolah. Banyak orang memilih cara sendiri untuk menghilangkan kejenuhan akan aktivitas-aktivitas yang dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga.

Perkembangan teknologi saat ini sangat pesat, perkembangan tersebut mempengaruhi aspek-aspek manusia, perkembangan teknologi juga secara cepat tidak hanya di kota, tetapi lambat laun merambat sampai di desa. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia sudah serba otomatis dan memberikan kemudahan. Hal ini cukup memberikan dampak untuk kesehatan manusia dikarenakan berkurangnya aktivitas pada kehidupannya.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:152) dikatakan bahwa: Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Sehat merupakan harapan semua orang, tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Kebiasaan hidup modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kebugaran jasmani. Kita terbiasa duduk di kursi empuk sambil nonton televisi, ke mana-mana naik mobil, duduk santai setelah seharian belajar di sekolah tanpa kegiatan fisik yang berarti, kalau hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akhirnya kegemukan yang merupakan sumber berbagai macam penyakit akan menghinggapinya kita. Menikmati hidup yang serba otomatis ini telah membuat kita lebih banyak duduk dan berkendara, tanpa harus melakukan aktivitas fisik yang berarti. Hal ini dapat menghemat energi yang kita miliki, sehingga dapat digunakan aktivitas lainnya. Apabila hal ini dilakukan terus menerus pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak.

Menurut Rusli Lutan (2002:21), kesegaran jasmani merupakan sebuah topik terpenting dari domain psikomotorik yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologi organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya, sistem peredaran darah, dan sistem pernafasan, sistem metabolisme dll).

Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya serta upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditunjukkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Oleh karena itu, pembinaan dan kesegaran jasmani harus dilakukan secara lebih efektif dan efisien.

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara yang maju, dimana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem syarafnya (Erpandi,2003:2)

Penerapan pola hidup sehat ini dimulai dengan adanya pembiasaan hidup sehat yang dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembudayaan, sehingga peningkatan kualitas fisik yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani juga harus dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Ini semua ditempuh melalui pembinaan kesegaran jasmani, pendidikan jasmani, serta pengembangannya yang ditujukan kepada seluruh masyarakat (Erpandi,2003:3)

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:152) dikatakan bahwa: Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Sehat merupakan harapan semua orang, tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Kebiasaan hidup modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kebugaran jasmani. Kita terbiasa duduk di kursi empuk sambil nonton televisi, ke mana-mana naik mobil, duduk santai setelah seharian belajar di sekolah tanpa kegiatan fisik yang berarti, kalau hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akhirnya kegemukan yang merupakan sumber berbagai macam penyakit akan menghinggapinya kita. Menikmati hidup yang serba otomatis ini telah membuat kita lebih banyak duduk dan berkendara, tanpa harus melakukan aktivitas fisik yang berarti. Hal ini dapat menghemat energi yang kita miliki, sehingga dapat digunakan aktivitas lainnya. Apabila hal ini dilakukan terus menerus pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak.

Kesehatan jasmani tidak akan didapatkan oleh individu yang kurang gerak. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari. Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang rajin dalam beraktivitas fisik maka akan tercipta fisik dan mental yang sehat sehingga dapat memudahkan melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan tingkat kelelahan yang tidak begitu berarti.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijelaskan bahwa tujuan pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap positif.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran penjas di sekolah, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang akan disampaikan oleh guru. Disamping itu juga dalam mengikuti khususnya mata pelajaran penjas anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah menerima materi pelajaran penjas yang diajarkan oleh guru. Kebugaran jasmani memiliki hubungan sangat erat khususnya bagi siswa, karena kebugaran jasmani dapat digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sehingga bisa berprestasi secara

optimal, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan ini, dan sebagai persiapan untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi. Sebelum di adakan penelitian mengenai kebugaran jasmani, guru penjas belum pernah mengukur atau melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Selama ini guru penjas hanya melakukan pembelajaran kebugaran jasmani, padahal pengukuran kebugaran jasmani sangat di perlukan untuk siswa maupun guru. Karena guru harus bisa melihat porsi siswa terkait pembelajaran kebugaran jasmani, dan nantinya tidak terjadi kecelakaan maupun cedera pada siswa saat pembelajaran penjas. Sehingga agar tercipta pembelajaran yang baik dan efektif diharapkan siswa SD Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kecamatan Kalimanah terletak disebelah Selatan Laut Kabupaten Purbalingga, Kecamatan Kalimanah memiliki topografi dataran rendah yang padat penduduk. Siswa saat berangkat dan pulang sekolah sebagian besar di antar oleh orang tuanya. tetapi ada juga yang jalan kaki namun itu hanya sebagian kecil. Kehidupan sehari-hari siswa memiliki aktivitas yang berbeda-beda ada yang bermain permainan tradisional seperti sundamanda, egrang, gobak sodor, kasti, malingan-malingan dan petak umpet. Selain itu juga ada yang melakukan aktivitas olahraga seperti bermain sepak bola, bola voli, bulutangkis, lari-lari dan bersepeda. Kegiatan tersebut biasanya di lakukan pada jam istirahat sekolah dan pada waktu pulang sekolah sore hari dan hari libur. Selain itu aktivitas siswa pada kehidupan sehari-hari, masih bergantung dengan penggunaan teknologi, mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi kita telah dimudahkan oleh teknologi. Adanya kemajuan teknologi memberikan dampak pada kebugaran jasmani siswa. Kenyataannya siswa lebih memilih bermalas-malasan di rumah dengan menonton

televisi, bermain hp dan game online daripada harus melakukan aktivitas olahraga. Padahal di masa pertumbuhannya, siswa harus melakukan lebih banyak aktivitas fisik atau olahraga. Daripada bermalas-malasan menonton televisi, bermain hp dan game online yang hanya berdiam diri saja tanpa melakukan gerak apapun. Dengan adanya kemajuan teknologi sekarang terdapat contoh nyata yaitu anak sekolah dasar sudah terkena dampak negatif dari *game online*. Contoh saja *game online* yang sekarang sedang ramai di gemari anak sekolah dasar adalah *Mobile Legends* dan *PUBG* karena game ini praktis dimainkan di telepon genggam atau hp. Bukan hanya dilihat dari segi kemajuan teknologi saja tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, seperti halnya ketika siswa selesai belajar dari sekolah, orang tua lebih mementingkan anaknya untuk belajar akademik daripada harus melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Siswa juga belum sepenuhnya dapat memahami betapa pentingnya kebugaran jasmani, padahal tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, terutama dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa yang mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, hal ini lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta mempraktekan materi yang diberikan oleh guru dengan baik secara efektif dan efisien serta tidak mudah lelah saat pembelajaran di lapangan.

Survei penelitian ini adalah siswa kelas IV & V Dabin 1 dan 2 SD Negeri Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga sejumlah dua belas Sekolah Dasar Negeri yang terdiri dari: SD N 1 Karangpetir, SD N 2 Grecol, SD N 1 Mewek, SD N 2 Kalikabong, SD N 2 Kalimanah Wetan, SD N 2 Klapa Sawit, SD N 1

Sidakangen, SD N 1 Blater, SD N 1 Rabak, SD N 2 Selabaya, SD N 1 Karangsari dan SD N 1 Kedungwuluh.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Sehubungan dengan perkembangan zaman dan perkembangan teknologi lambat-laun membuat manusia mulai meninggalkan kebiasaannya yang terdahulu, yaitu kebiasaan untuk melakukan aktivitas olahraga yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
2. Bagi pelajar kebugaran jasmani sangat penting dalam peningkatan intelektual dan kecerdasan. Tanpa tubuh yang segar seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar membutuhkan kondisi tubuh yang segar dan bugar.
3. Belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV & V dabin 1 dan 2 sekolah dasar negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, banyak sekali faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dibatasi pada kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV & V dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah:

Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019.

1.5 Tujuan Penelitian

Mengetahui Kondisi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan ide dan manfaat yang lebih baik untuk terjadi perubahan-perubahan, yaitu:

1. Bagi Siswa

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani siswa
- 2) Memotivasi siswa untuk olahraga
- 3) Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya olahraga

2. Bagi Guru

- 1) Meningkatnya kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Sekolah

- 1) Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah
- 2) Meningkatkan kualitas mata pelajaran penjas di sekolah
- 3) Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan

4. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai hasil dari penelitian ini merupakan sebagai tambahan pengetahuan dalam pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan sebagai salah satu syarat untuk tugas akhir.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Widiastuti, (2015: 13) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Bagi anak usia sekolah kebugaran jasmani sangat penting antara lain, sportivitas dan semangat kompetisi. Oleh karena itu dalam Pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani dan kesehatan yang baik dari itu dicantumkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar siswa kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul, adanya PJOK di sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi semua siswa.

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan

kelelahan. Widiastuti, (2015: 13) Menurut Hartono, dkk (2013:21). Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya, sedangkan menurut Suharto (dalam Sulistiono 2014:224) kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar). Pentingnya Kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani.

Definisi kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli, Menurut Sudarno SP (1992:9) mengutaran bahwa "Kesegaran jasmani yaitu suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif".

Menurut Giri Wiarto (2013:169) mengatakan bahwa "Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan

sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti”. Menurut Widiastuti (2015:13) dikatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa melibatkan kelelahan yang berarti”.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:153) dikatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya”.

Menurut Sudarno SP (1992:1) mengatakan bahwa: “Kesegaran Jasmani adalah kapasitas faal atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan”. Menurut Giri Wiarto (2013:169) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti”.

Menurut Sadoso Sumosarjono dalam Sugiharjo (2003:6-7), kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas kesehariannya dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Dari uraian dan pendapat diatas dapat peneliti simpulkan bahwa “kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti,

sehingga masih memiliki cadangan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya yang mendadak.

2.2 Peranan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa

Kebugaran jasmani adalah bagian yang penting bagi siswa sekolah. Memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik berarti akan mendorong proses belajar siswa sehingga akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajarnya. Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:56) menyatakan bahwa: “Fungsi *physical fitness* bagi pelajar adalah untuk mencapai prestasi belajar yang baik dalam semua mata pelajaran sehingga akan mewujudkan suatu hasil akhir yang memuaskan”.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa keberadaan kebugaran jasmani mempunyai peranan penting bagi siswa, yaitu untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi dengan baik dan mendukung pencapaian prestasi belajar. Memiliki jasmani yang sehat dan bugar memungkinkan siswa akan mampu berfikir secara jernih, penuh kreatifitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala studinya sehingga dapat berhasil memuaskan, agar prestasi anak meningkat dan tujuan pendidikan secara menyeluruh dapat tercapai maka kebugaran jasmani anak perlu dibina dan dipelihara dengan baik.

Tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki peranan penting bagi kondisi fisik dan mental siswa, terutama siswa sekolah dasar karena siswa sekolah dasar memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat baik jasmani maupun rohani. Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa. Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan

fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan.

Tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan berolahraga secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memiliki ketahanan tubuh yang kuat, memiliki cadangan tenaga yang cukup dan dapat menggunakan pikiran serta tenaganya untuk beraktivitas baik di dalam ruangan atau di luar ruangan saat pembelajaran di sekolah.

2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

1) Keturunan

Menurut Depkes (1994:10) Daya tahan kardiofaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot dari serat merah dan serat putih. Otot rangka merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik, sedang serat otot putih sesuai untuk melakukan kegiatan anaerobik.

Sugiyanto (1998:37) juga berpendapat: "Pengaruh nyata faktor keturunan adalah terhadap ukuran, bentuk, dan kecepatan atau irama pertumbuhan". Faktor keturunan atau genetik merupakan sifat bawaan sejak lahir yang diperoleh dari

orang tuanya. Faktor keturunan sangat berpengaruh terhadap sifat dan pertumbuhan fisik seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor keturunan yang sangat menentukan potensi dan kemampuan fisik seseorang yang dibawa sejak lahir akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Namun demikian kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan secara intensif.

2) Usia

Menurut Sugiyanto (1998:213) "Mulai usia anak sampai umur 20 tahun daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal sampai umur 30 tahun setelah umur 30 tahun daya tahan kardiovaskuler akan menurun".

Pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan karena menurunnya daya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang disertai pula penurunan kondisi kebugaran jasmaninya. Siswa harus melakukan latihan dan olahraga secara teratur supaya kebugaran jasmani tidak menurun drastis.

3) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita juga berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak ada perbedaan, saat pada masa pubertas terjadi perbedaan karena wanita memiliki banyak jaringan lemak dan kadar hemoglobinnya lebih rendah dibanding pria. Secara umum perbedaan mutlak terlihat secara jelas pada otot-otot tubuh bagian atas, besarnya kekuatan otot ini memegang peranan dalam daya tahan otot.

4) Berat badan

Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi aktivitas manusia sehari-hari. Keadaan fisik yang dimiliki

seseorang dapat dipengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan berat badan menurun sehingga akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani. Gizi yang dikonsumsi harus seimbang sesuai dengan kebutuhan, makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Makanan yang cukup seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya, akan dicapai status gizi yang baik. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan beban masalah bagi tubuh kita sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmaninya.

2. Faktor Eksternal

1) Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk olahragawan adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan olahragawan, dimana perlu diperhatikan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyedia tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan. Oleh karena itu kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi didalam menunjang prestasi (Leane Suniar, 2002:1).

Makanan yang bergizi harus mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- a. Protein :Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti bagian tubuh yang rusak.
- b. Lemak:Lemak berfungsi sebagai pemberi tenaga pada tubuh.
- c. Karbohidrat : Karbohidrat berfungsi sebagai oksidasi atau pembakaran lemak.

- d. Vitamin : Vitamin berfungsi sebagai pengatur metabolisme protein, lemak dan hidrat arang.
- e. Air : Air sebagai pengatur, zat pelarut dan lain sebagainya.

2) Tidur dan Istirahat

Setelah melaksanakan aktivitas atau kerja fisik, tubuh merasa lelah. Hal ini disebabkan oleh penggunaan tenaga untuk aktivitas-aktivitas yang bersangkutan. Istirahat sangat penting dalam proses pengembalian tenaga, maka perlu pengaturan antara istirahat dengan aktivitas yang dilakukan.

2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai penguatan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Latihan teratur dapat berfungsi.

1. Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan denyut jantung biasa.
2. Paru-paru yang terlatih mendapatkan pernafasan yang tidak terlalu kencang tapi dalam.
3. Gerakan-gerakan urat syaraf yang terlatih akan dapat menyempurnakan koordinasi antara gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan

kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.

4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh yang berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa-sisa pembakaran (metabolisme).

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

2.5 Komponen-Komponen kebugaran Jasmani

Menurut Widiastuti, (2015:14-17) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- 1) Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama. Dengan optimalnya kinerja jantung dalam pengambilan oksigen maka sangat baik bagi tubuh dan memberikan kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru-paru ini berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Jika kinerja jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan optimal maka tubuh seseorang akan merasa cepat lelah saat beraktivitas.

- 2) Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis Kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot

atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga apapun. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

3) Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Kelentukan adalah suatu ke-mampuan dari seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot disekitarnya. Kelentukan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain. Karena bermain memerlukan kelincahan dan mengubah arah tubuh tersebut.

Kelentukan adalah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Kelentukan memegang peranan penting dalam keterampilan gerakan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Jika dalam tubuh seseorang tidak memiliki kelentukan maka seseorang akan mengalami kesulitan gerak.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi:

1) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkeseimbangan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan ini adalah melakukan gerakan cepat dan tubuh seimbang. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu singkat. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan

agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dengan gerakan ber-keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, *smash* dalam bulutangkis, dan pukulan dalam pencak silat.

2) Daya eksplosif (*Power*)

Daya *eksplosif* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini untuk kerja yang bersifat daya ledak otot. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk me-lakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Penggabungan kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan bermacam-macam *power* tergantung dari kombinasi peningkatan kekuatan dan kecepatan.

3) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah ke-mampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang di-lakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seorang anak memiliki kelincahan sejak usia dini maka anak tersebut akan mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat atau mereka dapatkan selain itu akan berpengaruh juga bagi pertumbuhan seorang anak baik dari segi pengetahuan maupun fisik yang dimiliki anak tersebut.

4) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah ke-mampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Baance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Static*). Dalam aktivitas olahraga banyak membutuhkan keseimbangan.

Fungsi dari keseimbangan adalah supaya tidak mudah roboh dalam melakukan gerakan.

5) Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan merupakan komponen ke-segaran jasmani yang di-perlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan berupa gerakan (*Performance*) atau sebagai ketepatan hasil. Dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak atau benda ke suatu sasaran, sasaran yang dituju dapat berupa benda bergerak atau benda diam.

6) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan ke-mampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Se-makin tinggi tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat dan efektif dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi seseorang bisa dilihat dari ke-mampuan seseorang dalam menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

7) Reaksi (*Reaction*)

Menurut Tri Rustiadi (2013:36) "kecepatan reaksi ialah kualitas yang memungkinkan memulai sesuai jawaban kinetis secepat mungkin segera setelah menerima rangsangan".

8) Kekuatan (*streght*)

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:52) menyatakan bahwa: "Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat".

9) Daya tahan (*endurance*)

Widiastuti (2015:14) “Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Serta kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang *relative* lama dengan beban tertentu.

10) Ketepatan (*accuracy*)

Sajoto (1995:8) menyatakan bahwa: “Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh”.

2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tentram, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi.

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan dari tiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Erpandi, 2003:25).

Kebugaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usi sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari –hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim, 2001:41).

2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seharusnya bersifat khusus yang sesuai dengan karakteristik kebugaran jasmani. Sudarno SP. (1992:64) mengemukakan “Untuk membina kesegaran jasmani, kita harus memberi beban pada sistem kardiorespirasi, latihan yang dilakukan”.

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya: latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru- paru dan volume jantung.

Dari beberapa komponen kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan latihan. Latihan adalah proses

yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh (Wiarso, 2013:173). Adapun menurut Djoko Pekik Irianto latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis dengan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan jantung, paru-paru, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh (Irianto, 2004:12).

2.8 Kebugaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar

Kesegaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rusli Ibrahim (2001:41) kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar akan memberikan manfaat bagi anak untuk:

1. Meningkatkan aktivitas bermain
2. Meningkatkan motivasi dalam diri anak
3. Meningkatkan semangat belajar dan berlatih
4. Meningkatkan kesehatan pribadi anak didik

Kesegaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Menurut Rusli Ibrahim (2001:59) tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti:

1. Kemampuan mengingat
2. Memecahkan masalah angka-angka
3. Kecermatan

2.9 Fase Perkembangan

Dalam rentang kehidupannya setiap individu menjalani tahap-tahap perkembangan secara beruntun meskipun dengan kecepatan yang berbeda. Setiap tahap atau periode masing-masing ditandai oleh ciri-ciri pelaku atau perkembangan tertentu (Suparwoto dkk, 2007:55). Para ahli membagi perkembangan tersebut secara berbeda antara lain:

Erikson dalam Suparwoto dkk (2007:55) membagi rentan kehidupan dalam 8 tahap sebagai berikut: Masa bayi, masa anak-anak, usia prasekolah, usia sekolah, masa remaja, masa awal dewasa, masa dewasa dan masa tua. Bijou dalam Suparwoto dkk (2007:55) mengusulkan 5 periode perkembangan utama dimasa anak-anak dimulai dari pada saat pembuahan dan berakhir ketika anak matang secara seksual yaitu:

1. Periode Pralahir (pembuatan sampai lahir)
2. Masa *Neonatus* (lahir sampai 10-14 hari)
3. Masa Bayi (2 minggu sampai 2 tahun)
4. Masa Kanak-kanak (2 tahun sampai 13 atau 14 tahun)
5. Masa puber (11 sampai 16 tahun)

Hurlock dalam Suparwoto dkk (2007:55-56) membagi rentan kehidupan manusia (fase perkembangan) secara lebih rinci sebagai berikut:

1. Periode Pranatal (konsepsi kelahiran)
2. Masa Kelahiran (kelahiran sampai akhir minggu kedua)
3. Masa Bayi (akhir minggu kedua sampai akhir tahun kedua)
4. Awal Masa Kanak-kanak (2 sampai 6 tahun)

5. Akhir Masa Kanak-kanak (6 sampai 10/12 tahun)
6. Masa Puber atau Pra-Remaja (10/12 tahun sampai 13/14 tahun)
7. Masa Remaja (13/14 tahun sampai 18 tahun)
8. Awal Masa Dewasa atau Dewasa Dini (18 tahun sampai 40 tahun)
9. Masa Dewasa Madya (40 sampai 60 tahun)
10. Masa Dewasa Lanjut atau Usia Lanjut (60 sampai meninggal)

Menurut Aip Syarifudin (2003:9-13), karakteristik anak usia SD dibagi menjadi tiga jenis antara lain:

1. Anak usia 5-7 tahun (SD kelas 1 dan 2)
2. Anak usia 8-10 tahun (SD kelas 3 dan 4)
3. Anak usia 11-13 tahun (SD kelas 5 dan 6)

2.10 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani memerlukan landasan ilmiah, yaitu pengetahuan yang tersusun secara sistematis. Teori tentang pendidikan jasmani dihimpun dalam salah satu disiplin ilmu keolahragaan, yang disebut pedagogi olahraga (sport pedagogy). Teori tahap perkembangan kognitif anak merupakan salah satu landasan ilmiah pendidikan jasmani. Teori ini dikembangkan oleh Piaget. Teori perkembangan kognitif, menjelaskan adanya 4 tahap perkembangan yang akan dilalui oleh anak:

1. Tahap sensori motorik (sejak lahir hingga 2 tahun)

Selama ini, anak memanfaatkan gerak untuk mengeksplorasi lingkungannya. Melalui gerak, anak menjajaki dan memahami situasi dilingkungannya.

2. Tahap pra operasional (2-7 tahun)

Pada tahap ini anak mulai membentuk pemahaman terhadap dunia sekitarnya, dan membuat gerakan berdasarkan gagasan-gagasan tersebut.

3. Tahap konkret operasional (7-11 tahun)

Pada tahap ini kemampuan kognitif anak berkembang dan memungkinkan untuk merencanakan dan melaksanakan gagasan konkret.

4. Tahap formal operasional (11 tahun ke atas)

Pada tahap ini kemampuan berfikir yang abstrak sudah berkembang. Tahap ini dianggap sebagai tahap akhir. Perencanaan dan implementasi atau pelaksanaan gerak untuk tujuan yang luas, sudah memungkinkan untuk dilakukan. (Rusli Lutan, 2002:100-101)

2.11 Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani adalah bagian dari upaya pembinaan fisik, karena dipergunakan untuk mengetahui kualitas orang yang di tes. (Kemendiknas, 2010).

Widiastuti (2016: 2) tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data sehingga sebuah test harus valid yang berarti mengukur apa yang seharusnya diukur dan terpeca yang berarti dapat diulang berkali – kali. Sedangkan menurut Gronlund dalam (komarudin, 2016: 31) mengatakan "*tests is an instrument or systematic procedure for measuring a sample of behavior*" yang berarti, test merupakan sebuah instrument atau prosedur sistematis untuk mengukur perilaku objek.

Menurut Giriwijoyo (2012: 24) Hakikat Tes Kesegaran Jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran.

Sutri, 2014 dalam jurnalnya mengatakan bahwa kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan. Besaran

kemampuan gerak ditentukan oleh kemampuan tubuh menghasilkan daya (energi). Apabila tubuh dapat menghasilkan daya dalam jumlah besar, maka ia pun dapat menghasilkan daya dalam jumlah kecil, tetapi tidak berarti sebaliknya. Artinya jika tubuh hanya mampu menghasilkan daya dalam jumlah kecil/sedikit, maka besaran gerak yang dapat dihasilkan juga kecil, dan ia tidak mungkin dapat menghasilkan gerak dengan intensitas besar/tinggi, kecuali setelah berlatih/dilatih.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara yang dapat dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan, yang 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.

Kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Adanya pengukuran kesegaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar berguna untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2.12 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrument. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka penelitian dan pengukuran. Tes kebugaran jasmani berarti tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Ketentuan Tes TKJI merupakan satu

rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit dan perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik (Sutri. 2014).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia disusun oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdiknas yang telah dikembangkan menjadi serangkaian bentuk tes, berikut pengelompokan tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu: 1) umur 6 s/d 9 tahun. 2) Umur 10 s/d 12 tahun. 3) Umur 13 s/d 15 tahun. 4) Umur 16 s/d 19 tahun. Kategori umur tersebut dibedakan dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. (Kemendiknas,2010).

TKJI untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun ini sangat baik jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Terdapat 5 items rangkaian tes untuk anak di umur 6 s/d 9 tahun dan 10 s/d 12 tahun putra dan putri, berikut jenis - jenis tes yang digunakan:

- a. Lari cepat 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Gantung siku tekuk selama 30 detik (*pull up*), tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk selama 30 detik (*sit up*) tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga *eksplosif*.
- e. Lari jauh 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung,peredaran darah dan pernafasan.

Klasifikasi norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari lima kategori berikut kriteria kesegaran jasmani beserta contohnya ;

- a) Kategori Baik Sekali, diantaranya ; orang yang malas atau kurang menggunakan tenaga fisik.
- b) Kategori Baik, diantaranya : orang yang sudah memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga.
- c) Kategori Sedang, diantaranya : orang yang selalu memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga.
- d) Kategori Kurang, diantaranya : orang yang telah sudah memerlukan program kondisi fisik dalam mengajar prestasi.
- e) Kategori Kurang sekali, diantaranya : orang yang tidak memerlukan lagi program kondisi fisik apapun didalam mengejar kebugaran fisiknya.

2.13 Penelitian yang Relevan

Berkaitan dengan masalah kebugaran jasmani 12 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian relevan dengan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Dwi Sucita Dartini, I Gede Suwiwa, Luh Putu Snyanawati .2016. (UPG) dengan judul “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada 2016/2017”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan teknik cluster random sampling dan instrument pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa

12,90% anak berada di rata - rata pada kategori kurang. Berikut masing masing pada kategori 0% anak dalam klarifikasi baik sekali, 0% anak dalam klaifikasi baik, 47,90%(57 anak dalam klasifikasi sedang) 37,82% (45 anak berada dalam klasifikasi kurang) 12,61% (15 anak berada pada kategori kurang sekali).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sasminta Christina Yuli Hartati .2017. (Nniversitas Negeri Surabaya) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban” penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi. (Maksum, 2012:13). hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban yaitu : untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, nilai rata-rata 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 1, nilai rata-rata 1, dengan persentase 0,47%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 25, nilai rata-rata 14,72, dengan persentase 11,74%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 96, nilai rata-rata 11,33, dengan persentase 45,07%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 91, nilai rata-rata 7,54, dengan persentase 42,72%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Affandi, Victor G. Simanjuntak, Kaswari. 2014 (FKIP UNTAN) dengan judul “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan

metode tes dan pengukuran. Populasi yang yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh atau total dan instrument pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa berkategori baik (47%) sedangkan berkategori kurang (40%).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Gilar Mahardika, Tri Rustiadi . 2016. (UNNES) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd Di Kabupaten Demak”. Penelitian ini menggunakan pengambilan data dengan teknik survei tes dan pengukuran. Hasil penelitian diperoleh bahwa SD pedesaan memperoleh presentase tingkat kesegaran jasmani sebesar 49,43 % dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (5%), kategori kurang sebanyak 27 siswa (64%), sedang 13 siswa (31%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%), sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase sebesar 41,63 % dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 31 siswa (29%), kurang 71 siswa (66%), sedang 6 siswa (5%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%).
5. Penelitian yang dilakukan oleh Roudhotul Janah, Noortje Anita Kumaat. 2017. (UNNESA) dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Lidah Wetan Iv/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya” Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif dengan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Hasil Penelitian ini hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya usia 10-12 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya termasuk dalam kategori baik dengan persentase 18,14%.

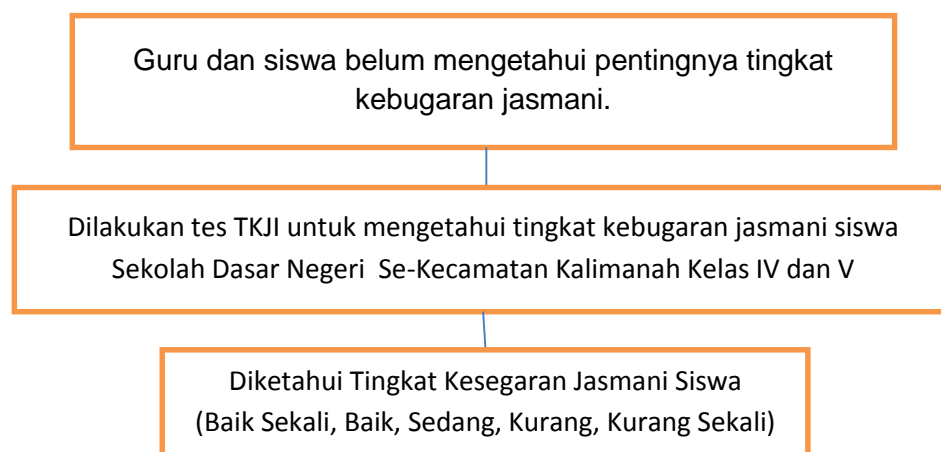
2.14 Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang atlet atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran penjas orkes di sekolah, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang akan disampaikan oleh guru. Disamping itu juga dalam mengikuti khususnya mata pelajaran penjasorkes anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah menerima materi pelajaran penjas yang diajarkan oleh guru.

Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia karena itu tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi: (1) Kecepatan, (2) Kekuatan, (3) Waktu Reaksi, (4) Koordinasi, (5) Daya Tahan, (6) Kelentukan, (7) Fleksibilitas, (8) Keseimbangan, (9) Kelincahan, (10) Komposisi Tubuh.

Kesegaran jasmani yang diharapkan dapat mendukung semua kegiatan anak-anak serta sangat dipengaruhi oleh beberapa komponen. Komponen tersebut adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, komposisi tubuh dan kelentukan. Komponen yang lain yaitu komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang terdiri dari: Kelincahan, *power*, keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan waktu reaksi.



Gambar 2.2 Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani memiliki hubungan sangat erat khususnya bagi siswa, karena kebugaran jasmani dapat digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sehingga bisa berprestasi secara optimal, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan ini, dan sebagai persiapan untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi. Diharapkan siswa SD Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV & V dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019.

3.2 Variabel

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Penelitian ini yang menjadi variabel adalah kebugaran Jasmani siswa.

3.3 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sugiyono (2009:215) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV & V Dabin 1 dan 2 SD Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga sejumlah 12 SD yang terdiri dari: SD N 1 Karangpetir 29 siswa, SD N 2 Grecol 45 siswa, SD N 1 Mewek 38 siswa, SD N 2 Kalikabong 28 siswa, SD N 2 Kalimanah Wetan 43 siswa, SD N 2 Klapa Sawit 48 siswa, SD N 1 Sidakangen 53 siswa, SD N 1 Blater 43 siswa, SD N 1 Rabak 15 siswa, SD N 2 Selabaya 58 siswa, SD N 1 Karang Sari 25 siswa dan

SD N 1 Kedungwuluh 42 siswa. Jadi jumlah populasi dalam penelitian ini sejumlah 467 siswa.

3.4 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono,2015:118). Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IV & V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 467 siswa.

3.5 Teknik Penarikan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* adalah teknik pengambilan data dengan secara keseluruhan (Sugiyono 2015:124).

Dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV & V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019 yang terdiri dari 467 siswa dengan rincian sebagai berikut :

1. Siswa kelas IV = 245 siswa
2. Siswa kelas V = 222 siswa

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Siswa Kelas IV SD Negeri Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga

No	Nama sekolah	Sampel
1.	SDN 1 Karangpetir	15
2.	SDN 2 Grecol	22
3.	SDN 1 Mewek	19
4.	SDN 1 Kalikabong	18
5.	SDN 2 Kalimanah Wetan	23
6.	SDN 2 Klapasawit	25
7.	SDN 1 Sidakangen	32
8.	SDN 1 Blater	17
9.	SDN 1 Rabak	5
10.	SDN 2 Selabaya	34
11.	SDN 1 Karangsari	13
12.	SDN 1 Kedungwuluh	22
Jumlah		245

Tabel 3.2 Jumlah Sampel Siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga

No	Nama Sekolah	Populasi
1.	SDN 1 Karangpetir	14
2.	SDN 2 Grecol	23
3.	SDN 1 Mewek	19
4.	SDN 2 Kalikabong	10
5.	SDN 2 Kalimanah Wetan	20
6.	SDN 2 Klapasawit	23
7.	SDN 1 Sidakangen	21
8.	SDN 1 Blater	26
9.	SDN 1 Rabak	10
10.	SDN 2 Selabaya	24
11.	SDN 1 Karangsari	12
12.	SDN 1 Kedungwuluh	20
Jumlah		222

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010:203).

Instrumen yang digunakan untuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI usia 10-12 tahun (Mendiknas, 2010).

Urutan rangkaian tes pelaksanaan kesegaran jasmani usia 10-12 tahun sebagai berikut:

- 1) Lari 40 meter ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Gantung siku tekuk, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- 4) Loncat tegak, tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai. Berikut ini adalah tabel nilai kebugaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun.

Tabel 3.3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10 – 12 tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Sikut Tekuk	Baring Duduk 30 detik (sit Up)	Vertical Jump	Lari 600 Meter
5	6.3 detik	51 kali keatas	23 Keatas	46 cm Keatas	s.d-2.09 menit
4	6.4 – 6.9 detik	31-50 kali	18-22	38-45 cm	2.10-2.30 menit
3	7.0 – 7.7 detik	15-30 kali	12-17	31-37 cm	2.31-2.45 menit
2	7.8 – 8.8 detik	5-14 kali	4-11	24-30 cm	2.46-3.44 menit
1	8.9 detik keatas	4 kali	0-3	23 cm kebawah	3.45 menit keatas

Sumber : MENDIKNAS, 2010

Tabel 3.4 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10 – 12 tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Sikut Tekuk	Baring Duduk 30 detik (sit Up)	Vertical Jump	Lari 600 Meter
5	6.7 detik	40 kali keatas	20 kali Keatas	42cm Keatas	s.d-2.32 menit
4	6.8 – 7.5 detik	20-39 kali	14-19 kali	34-41cm	2.33-2.54 menit

3	7.0 – 7.7 detik	8-19 kali	7-13 kali	28-23cm	2.55-3.28 menit
2	7.6 – 8.3 detik	2-7 kali	2-6 kali	21-27cm	3.29-4.22menit
1	9.7 detik keatas	1 kali	1 kali	20cm kebawah	4.23menit keatas

Sumber : MENDIKNAS, 2010

Kemudian nilai dari kelima tes kebugaran jasmani tersebut dimasukan kedalam tabel norma penilaian kesegaran jasmani usia 10-12 tahun disesuaikan dengan kategori penilaian tersebut.

Tabel 3.5 Tabel Norma Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 – 12 tahun Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi 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)

Sumber : MENDIKNAS, 2010

3.7 Prosedur Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survei, oleh karena itu perlu dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

3.7.1 Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan terdiri dari mengajukan surat ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, kemudian surat tersebut disampaikan kepada Kepala UPTD Kecamatan Kalimanah Kabupaten

Purbalingga dan surat tembusan kemudian disampaikan kepada sekolah-sekolah yang bersangkutan maka penulis mulai mengadakan pengambilan data.

3.7.2 Observasi

Observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Sukamadinata, 2008:220). Dalam penelitian ini, fokus observasi untuk mengamati aktivitas fisik anak pada saat pelaksanaan pembelajaran penjas.

3.7.3 Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi. Wawancara dapat dilakukan secara *terstruktur*, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon (Sugiyono, 2016: 194).

Peneliti menggunakan metode wawancara langsung, yaitu metode pengumpulan data dengan menggunakan interview sebagai alat yang diadakan secara langsung dengan sumber data yang dikakukan tanpa perantara. Pedoman wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara "*semistruktur*", yaitu wawancara dimana mula-mula peneliti menyiapkan pertanyaan yang terstruktur, kemudian pertanyaan tersebut diperdalam untuk mendapatkan informasi dan keterangan lebih lanjut. Hasil wawancara tergantung dari pewawancara, oleh karena itu kreativitas pewawancara sangat dibutuhkan untuk mendapatkan

informasi yang maksimal agar jawaban yang diperoleh bisa meliputi semua variabel.

A. Wawancara Awal

1. Apakah sudah pernah di adakan tes Kebugaran Jasmani di Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga?

- Belum Pernah

2. Apakah sekolah mempunyai data tentang kebugaran jasmani ?

- Belum ada

3. Seberapa pentingnya data untuk kebugaran jasmani bagi siswa dan guru ?

- Sangat penting, bagi guru untuk bisa mengetahui daya tahan tubuh siswa dan untuk siswa bisa menjadi acuan untuk berprestasi di pembelajaran penjasorkes maupun aktivitas diluar sekolahan.

4. Bagaimana aktivitas siswa kelas IV dan V pada saat di sekolah?

- Sebagian siswa ada yang aktif bergerak dan bermain permainan tradisonal pada saat jam istirahat dan ada pula siswa yang pasif dalam arti malas bergerak dan hanya duduk-duduk di ruang kelas.

5. Bagaimana guru mengamati fisik anak selama pembelajaran penjas?

- Pada saat proses pembelajaran penjas, guru melihat keaktifan siswa yang suka bergerak dan tidak cepat kelelahan.

6. Apakah ada kegiatan lain di luar pembelajaran penjas?

- Siswa ada yang mengikuti ekstrakurikuler dan mempunyai kegiatan seperti latihan di club olahraga atau di sekolah sepak bola (ssb).

7. Berapa jarak sekolah sampai rumah? Pakai kendaran atau jalan kaki?

- Tergantung lokasi sekolahan, kalau sekolahan yang sedikit ke kota rata rata siswa di antar dengan kendaraan sedangkan yang di desa biasanya jalan kaki.

B. Hasil Wawancara Awal

Sampai saat ini belum pernah di adakan tes untuk kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga jadi untuk data tes kebugaran jasmani juga belum ada. Kesadaran sangat pentingnya menjaga kondisi fisik dan aspek kesehatan jasmani di pembelajaran penjasorkes adalah hal yang sangat diharuskan untuk mengetahui daya tahan tubuh siswa sedangkan bagi siswa bisa dijadikan tolak ukur untuk meningkatkan prestasi dalam proses pembelajaran penjasorkes.

Kemudian untuk aktivitas anak kelas IV dan V pada saat di sekolah siswa suka bermain permainan tradisonal pada saat jam istirahat adapula yang hanya duduk-duduk ruang kelas. Dengan kejadian tersebut guru dapat mengamati kondisi fisik siswa dalam pembelajaran penjas yaitu siswa yang aktif bergerak tidak akan mudah kelelahan dalam proses pembelajaran sedangkan siswa yang pasif dan males bergerak akan mudah kelelahan.

Untuk kegiatan siswa di luar pembelajaran penjas sebagian siswa mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah tetapi kegiatan ini di laksanakan ketika akan ada popda. Kemudian di sisi lain siswa juga mengikuti club olahraga seperti sekolah sepak bola (SSB) dan les renang.

Lalu jarak sekolah sampai rumah siswa rata rata dekat jadi siswa bisa jalan kaki untuk menempuh perjalanan ke sekolah tetapi untuk daerah yang dekat dengan jalan raya besar dan itu juga harus menyebrangi jalan jadi siswa kebanyakan di antar oleh orang tuanya dengan menggunakan kendaraan sepeda motor.

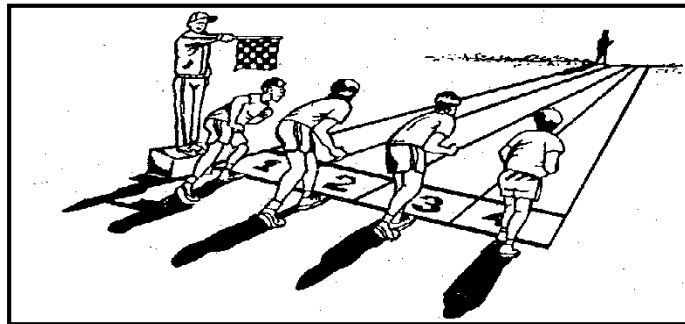
3.7.4 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, yang masing-masing dilaksanakan di lapangan halaman sekolah dan Stadion Guntur Darjono Purbalingga. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret sampai 30 Maret 2019. Tim dalam Penelitian ini beranggotakan 8 orang yang masing-masing sudah di tentukan untuk per-item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Di dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani harus sesuai dengan pedoman tes kesegaran jasmani indonesia untuk anak usia 10–12 tahun, diantaranya :

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan dalam satuan waktu.
2. Berikut ini Urutan pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut :
 - a. lari 40 meter
 - b. gantung siku tekuk
 - c. baring duduk
 - d. loncat tegak
 - e. lari 600 meter.

a) Tes Lari Cepat 40 meter (*Sprint*) Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari peserta didik. Peralatan yang digunakan adalah lintasan lari, bendera, peluit, alat tulis, *stopwatch*. Pelaksanaan tes lari sprint adalah sebagai berikut: (1) sikap permulaan, peserta didik berdiri di belakang garis start, (2) pelaksanaan, setelah ada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta didik lari

secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak yang sudah ditentukan.



Gambar 3.1 Pelaksanaan start dalam lari 40 meter

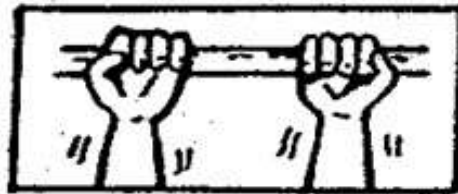
Sumber: Komarudin (2016:158)

Pelaksanaan lari masih bisa diulangi apabila, (1) pelari mencuri start, (2) pelari tidak melewati garis finis, (3) pelari terganggu dengan pelari yang lain. Penskoran ditentukan dengan waktu, dan waktu akan diambil oleh *timer* pada saat aba-aba “ya” dengan bendera cepat diangkat sampai pelari melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak yang ditetapkan dalam satuan waktu detik.

b) Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

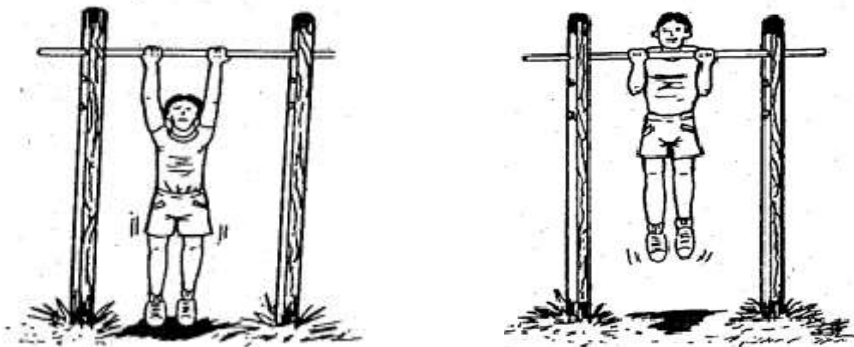
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Tes ini dinamakan tes gantung angkat tubuh, dan tes gantung siku tekuk. Tes gantung siku angkat tubuh digunakan untuk kelompok putra, dan tes gantung siku tekuk digunakan untuk kelompok putri. Peralatan yang digunakan adalah palng tunggal, stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, dan alat tulis.

Pelaksanaan tes gantung sikut tekuk angkat tubuh adalah (1) peserta berdiri di bawah palang tunggal, (2) kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, (3) pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 3.2 Sikap permulaan gantung sikut angkat tubuh
Sumber: Komarudin (2016:160)

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekuk. Tes ini dilakukan selama 60 detik.

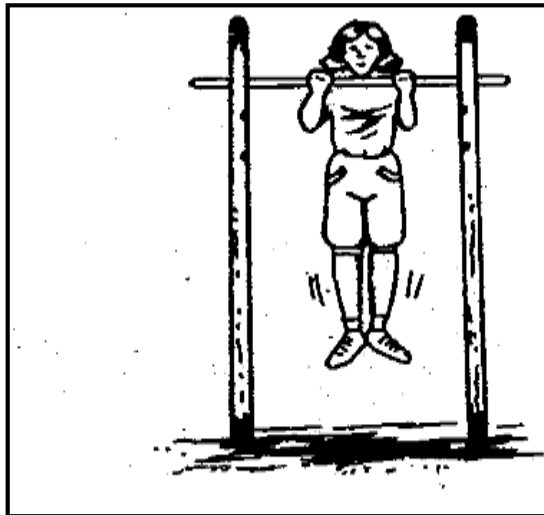


Gambar 3.3 Sikap dagu melewati palang tunggal
Sumber: Komarudin (2016:161)

Gerakan akan dihitung apabila angkatan yang dilakukan oleh peserta didik dilakukan dengan sempurna. Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan peserta didik dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0.

Pelaksanaan tes gantung sikut tekuk adalah, (1) sikap permulaan, peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

Pelaksanaan gerak gantung sikut tekuk adalah dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta dididik melompat ke atas sampai mencapai sikap gantung sikut tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Lamanya waktu saat bergantung tersebut dicatat sebagai hasil tes gantung sikut.



Gambar 3.4 Sikap gantung sikut tekuk
Sumber: Komarudin (2016:162)

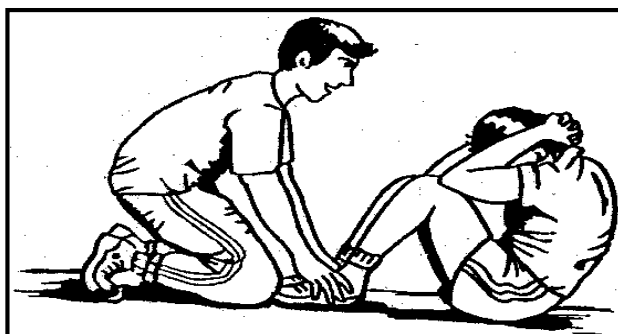
c) Tes Baring Duduk 30 detik (*Sit-Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Perlengkapan yang dibutuhkan adalah lantai, atau rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, alat tulis, dan matras. Pelaksanaan tes ini adalah (1) sikap permulaan, peserta berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut kira-kira 90 derajat, kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Peserta lain memegang kedua kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 3.5 Sikap permulaan baring duduk
Sumber: Komarudin (2016:163)

(2) gerakan dilakukan setelah ada aba-aba “ya” peserta didik bangun sampai mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang tanpa istirahat, gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh. Hasil yang akan dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan dengan sempurna selama waktu yang ditentukan. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0.

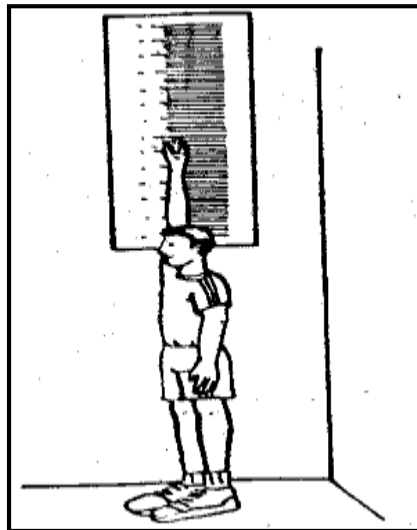


Gambar 3.6 Sikap duduk dengan kedua sikut menyentuh paha
Sumber: Komarudin (2016:164)

d) Loncat Tegak

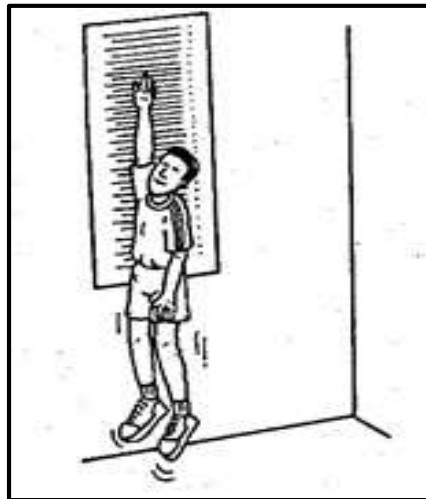
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Peralatan yang digunakan adalah papan berskala berwarna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka nol pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur atau magnesium, penghapus papan tulis, dan alat tulis.

Pelaksanaan tes adalah, (1) sikap permulaan, ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium. Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya, tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan beka raihan jarinya.



Gambar 3.7 Sikap menentukan raihan tegak
Sumber: Komarudin (2016:166)

(2) pelaksanaannya adalah peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut, kedua tangan diayun kebelakang, selanjutnya peserta meloncat setinggi tingginya sambil menepuk papan dengan ujung jarinya, sehingga meninggalkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.



Gambar 3.8 Gerakan loncat tegak
Sumber: Komarudin (2016:166)

Penskoran dilakukan dengan cara mencatat dengan raihan tegak, catat ketiga raihan loncatan, selanjutnya raihan loncatan dikurangi dengan raihan tegak. Setelah itu, ambil nilai selisih raihan yang tertinggi, itulah nilai dari tes loncat tegak peserta didik.

e) Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung peserta didik (cardiovascular). Peralatan yang dibutuhkan adalah lintasan lari 600m, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis. Pelaksanaan tes dilakukan sebagai berikut:

(1) sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis start, setelah ada aba-aba "ya" peserta didik mengambil sikap start berdiri, dan siap untuk lari. Pada aba-aba "ya" peserta didik berlari menuju garis finish untuk menempuh jarak yang sudah

ditetapkan. Lari diulangi apabila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



Gambar 3.9 Posisi start lari jarak sedang
Sumber: Komarudin (2016:168)

(2) penskoran dilakukan dengan cara, pengambilan waktu yang dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish, hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak tertentu baik untuk putra maupun untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.10 Stopwatch akan dimatikan pada saat peserta didik melintasi garis finish
Sumber: Komarudin (2016:168)

3. Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta.

- a. Peserta harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b. Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes.
 - c. Memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d. Mengerti dan memahami cara-cara pelaksanaan tes dan aturannya.
 - e. Jika tidak melaksanakan 1 jenis tes atau lebih, dinyatakan gagal.
4. Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Petugas.
- a. Memberikan pemanasan terlebih dahulu pada peserta.
 - b. Memberi kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
 - c. Memberikan nomor dada yang jelas pada peserta.
 - d. Memberi nilai nol, bila peserta gagal melaksanakan tes pada butir tes yang bersangkutan.
 - e. Mencatat hasil tes, dapat menggunakan formulir tes perorangan/gabungan.

5. Petunjuk Penilaian

Penilaian kesegaran jasmani Indonesia dimulai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk nilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kesegaran jasmani. Berikut cara penilaian tes kesegaran jasmani :

5.1 Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes disebut "Hasil Kasar". Tingkat kesegaran jasmani anak tidak

dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (*centimeter*).

5.2 Hasil Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah "Nilai". Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani.

3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

3.8.1 Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan dalam mengikuti tes ini akan sangat mempengaruhi hasil tes. Untuk memperkecil faktor ini maka peneliti mengambil langkah-langkah yang dirasakan cukup efektif antara lain:

1. Memberikan pengarahan tentang maksud dan tujuan bagi peneliti dan siswa
2. Memberikan pengawasan kepada peserta pada saat jalanya penelitian
3. Memberikan motivasi dengan memberikan minuman dan makanan kecil

3.8.2 Faktor Cuaca

Karena pelaksanaan tes di lapangan terbuka, maka faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya penelitian. Bila hal tersebut terjadi, maka proses penelitian pada hari itu diganti dengan hari lain.

3.8.3 Faktor Tenaga Peneliti

Penelitian ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi maka faktor tenaga pembantu sangat penting untuk dibekali tentang cara-cara melakukan penilaian dan peraturan pengambilan tes berjalan dengan benar dan kesalahan dapat dikurangi sekecil mungkin.

3.9 Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, maka analisa data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu analisa data tersebut.

Dalam penelitian yang terkumpul, berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000 : 1) yang menyatakan "Cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka - angka adalah teknik statistik " .

Dengan analisis statistik maka obyektifitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisis statistic dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik diskriptif dengan metode analisis *diskriptif prosentase*, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Adapun rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) adalah :

Persentase : $\frac{\text{Kategori}}{\Sigma \text{ Total}} \times 100 \%$

Σ Total

Keterangan:

Σ Kategori: Nilai hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh yang meliputi : kategori baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS).

Σ Total : Jumlah peserta didik yang menjadi objek penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV

Survei Kebugaran Jasmani siswa putra dan Putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, berjumlah sebanyak 245 anak yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 6 – 9 Tahun dan 10 – 12 Tahun, meliputi: (1) Tes lari cepat (*sprint*) 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Tes lari 600 meter;

1. Tes Lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter



Gambar 4.1 Tes Lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

Hasil tes lari cepat (*sprint*) 40 meter pada siswa putra dan putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang,

kurang dan kurang sekali, dapat dirangkum dalam table persentase berdasarkan siswa putra dan putri berikut ini.

Tabel 4.1 persentase tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa putra kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	53	41,73 %
Baik	23	18,11 %
Sedang	27	21,26 %
Kurang	20	15,75 %
Kurang Sekali	4	3,15 %
Total	127	100,00 %

Tabel 4.2 Persentase Tes Lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter Siswa Putri Kelas IV

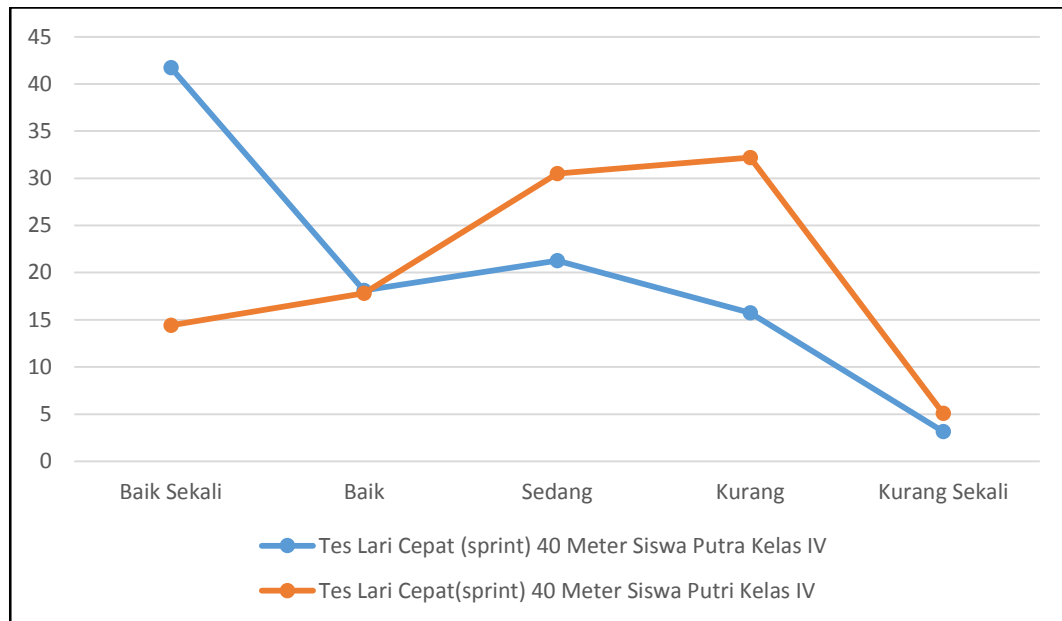
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	17	14,41 %
Baik	21	17,80 %
Sedang	36	30,51 %
Kurang	38	32,20 %
Kurang Sekali	6	5,08 %
Total	118	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, diperoleh tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa putra kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019 diperoleh hasil sebagai berikut, bahwa sebanyak 53 responden (41,79 %) dalam kategori baik sekali, sebanyak 23 responden (18,11 %) dalam kategori baik, sebanyak 27 responden (21,26 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 20 responden (15,75 %) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 4 responden (3,15 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, diperoleh hasil tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, sebanyak 17 responden (14,41 %) yang termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 21 responden (17,80 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 36 responden (30,51 %) termasuk dalam kategori Sedang, sebanyak 38 responden (32,20 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 6 responden (5,08 %) termasuk kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, diperoleh hasil tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, sebanyak 17 responden (14,41 %) yang termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 21 responden (17,80 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 36 responden (30,51 %) termasuk dalam kategori Sedang, sebanyak 38 responden (32,20 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 6 responden (5,08 %) termasuk kategori kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas IV dilihat dari test lari cepat (*sprint*) 40 meter termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV diperoleh hasil tes lari cepat (*sprint*) 40 meter dapat dilihat pada grafik berikut ini :



Gambar 4.2 Hasil Tes Lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

2. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 4.3 Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

Hasil tes gantung siku tekuk pada siswa putra dan putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, yang dikategorikan 5 bagian antara lain, baik sekali, baik, sedang, kurang

dan kurang sekali, dapat dirangkum dalam table persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut:

Tabel 4.3 Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0,00%
Baik	0	0,00%
Sedang	7	5,51 %
Kurang	106	83,46 %
Kurang sekali	14	11,02%
Total	127	100,00 %

Tabel 4.4 Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV

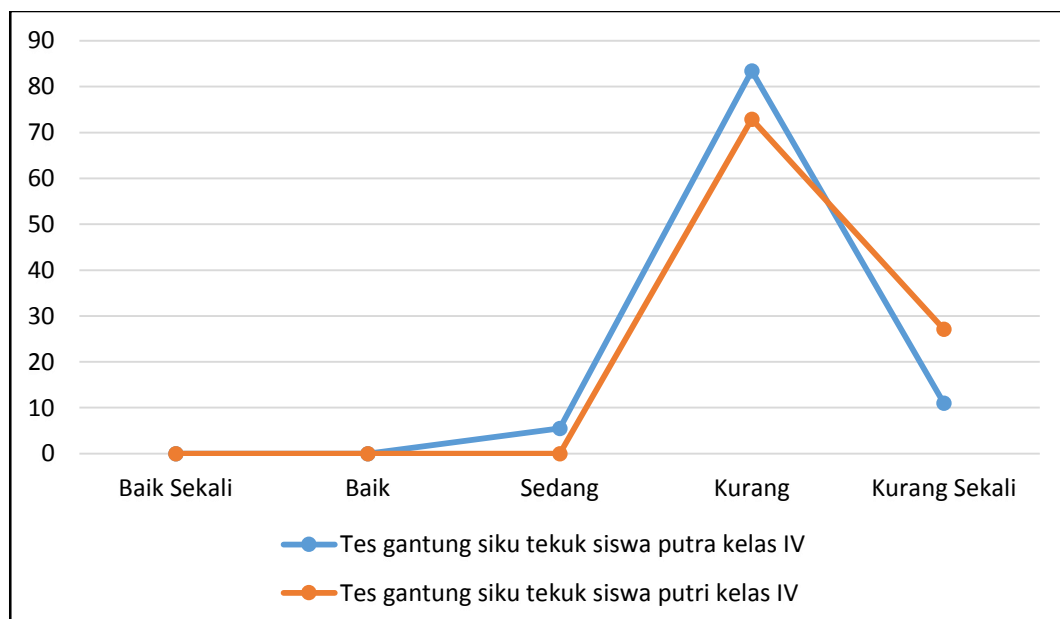
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0,00 %
Baik	0	0,00 %
Sedang	0	0,00 %
Kurang	86	72,88 %
Kurang Sekali	32	27,12 %
Total	118	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, diperoleh hasil tes gantung siku tekuk siswa putra kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019 sebagai berikut, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk kategori baik sekali dan kategori baik, sebanyak 7 responden (5,51 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 106 responden (83,46%) termasuk

dalam kategori kurang, sedangkan sebanyak 14 responden (11,02 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diperoleh tes gantung siku tekuk siswa putri kelas kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimantan Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut: bahwa sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk kategori baik, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 86 responden (72,88 %) termasuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 32 responden (27,12 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV dilihat dari tes gantung siku tekuk termasuk dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes gantung siku tekuk putra kelas IV dapat dilihat pada grafik berikut ini.:



Gambar 4.4 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

3. Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar 4.5 Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

Setelah dilakukan tes baring duduk 30 detik pada siswa putra dan putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, di peroleh hasil yang dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, dapat dirangkum dalam tabel persentase berdasarkan siswa putra dan putri seperti dalam tabel berikut ini

Tabel 4.5 Persentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	25	19,69 %
Baik	32	25,20 %
Sedang	48	37,80 %
Kurang	21	16,54%
Kurang Sekali	1	0,79%
Total	127	100,00 %

Tabel 4.6 Persentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV

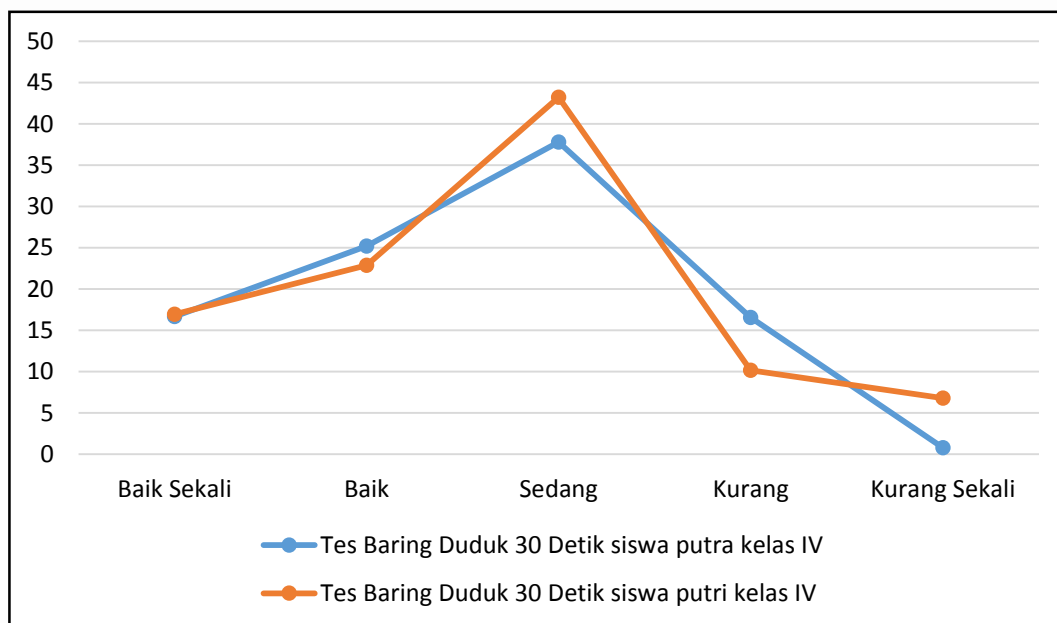
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	20	16,95 %
Baik	27	22,88 %
Sedang	51	43,22 %
Kurang	12	10,17 %
Kurang Sekali	8	6,78 %
Total	118	100,00 %

Berdasarkan table 4.5 diatas, diperoleh hasil tes baring duduk 30 detik siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, bahwa sebanyak 25 responden (19,69 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 32 responden (25,20 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 48 responden (37,80 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 21 responden (16, 54 %) yang termasuk kategori kurang dan sebanyak 1 responden (0,79 %) pada kategori kurang sekali pada tes baring duduk putra.

Berdasarkan Tabel 4.6 diatas diperoleh hasil tes baring duduk 30 detik siswa putri kelas kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, didapat hasil bahwa sebanyak 20 responden (16,95 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 27 responden (22,88 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 51 responden (43,22 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 12 responden (10,17 %) yang termasuk kategori kurang dan sebanyak 8 responden (6,78 %) kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019 dilihat dari hasil tes baring duduk 30 detik termasuk dalam kategori

sedang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani putra kelas IV berdasarkan hasil tes baring duduk 30 detik dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.6 Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas IV

4. Tes Loncat Tegak



Gambar 4.7 Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

Setelah dilakukan tes loncat tegak pada siswa putra dan putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun

2019, diperoleh hasil yang telah dikategorikan menjadi 5 yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, serta dirangkum dalam table persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut :

Tabel 4.7 Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	58	45,67 %
Baik	45	35,43 %
Sedang	17	13,39 %
Kurang	5	3,94 %
Kurang Sekali	2	1,57 %
Total	127	100,00 %

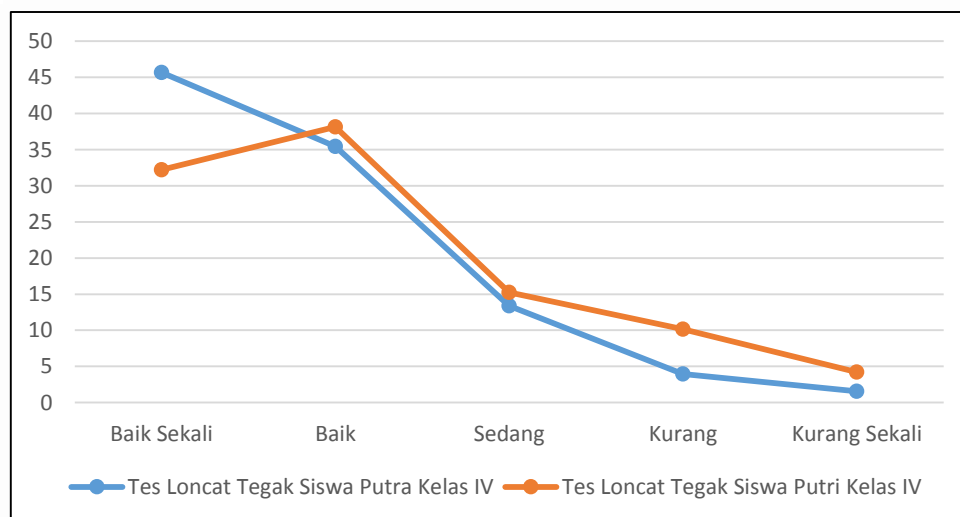
Tabel 4.8 Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	38	32,20 %
Baik	45	38,14 %
Sedang	18	15,25 %
Kurang	12	10,17 %
Kurang Sekali	5	4,24 %
Total	118	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, diperoleh hasil tes loncat tegak siswa putra kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, didapat hasil bahwa sebanyak 58 responden (45,67%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 45 responden (35,43 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 17 responden (13,39 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 5 responden (3,94 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 2 responden (1,57 %) termasuk dalam kategori baik sekali.

Berdasarkan Tabel 4.8 diatas, diperoleh hasil tes loncat tegak siswa putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil bahwa sebanyak 38 responden (32,20 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 45 responden (38,14 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 18 responden (15,25 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 12 responden (10,17 %) termasuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 5 responden (4,24 %) termasuk dalam kategori Kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas IV dilihat dari hasil tes loncat tegak termasuk dalam baik sekali dan baik. Untuk lebih jelas surei kebugaran jasmani putra kelas IV berdasarkan tes loncat tegak dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 4.8 Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra Dan Putri Kelas IV.

5. Tes Lari 600 Meter



Gambar 4.9 Tes Lari 600 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

Setelah dilakukan tes lari 600 meter siswa putra dan putri pada kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, yang telah dikategorikan menjadi 5 kategori antara lain: Baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, dapat dirangkum dalam table persentase berdasarkan hasil tes siswa putra dan putri sesuai dengan jarak tempuh sebagai berikut:

Tabel 4.9 Persentase Tes Lari 600 Meter Siswa Putra Kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	13	10,24 %
Baik	4	3,15 %
Sedang	26	20,47%
Kurang	54	42,52 %
Kurang Sekali	30	23,62 %
Total	127	100,00 %

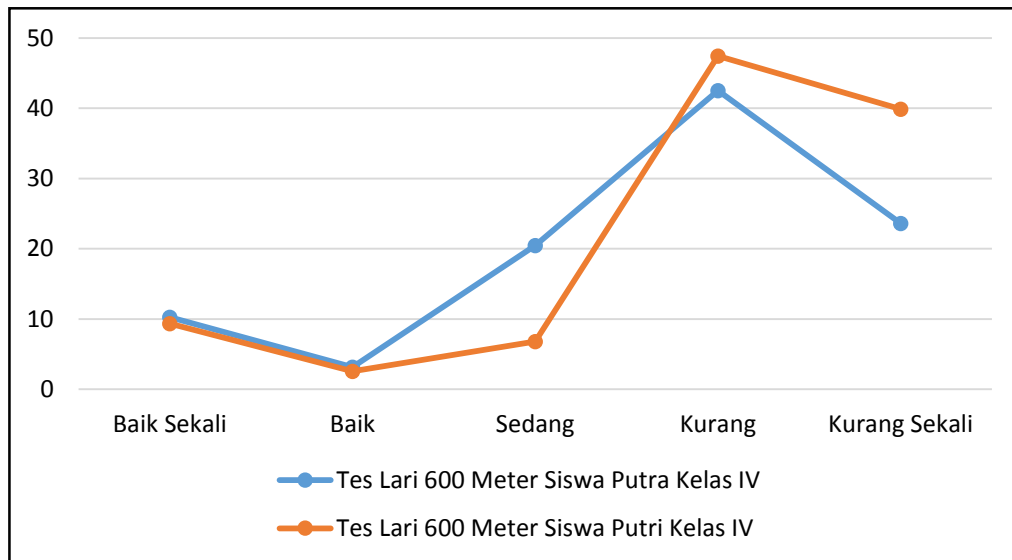
Tabel 4.10 Persentase Tes Lari 600 Meter Siswa Putri Kelas IV

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	11	9,32 %
Baik	3	2,54 %
Sedang	8	6,78 %
Kurang	56	47,46 %
Kurang sekali	40	33,90 %
Total	118	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, diperoleh hasil tes lari 600 meter siswa putra kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, didapat hasil sebagai berikut: sebanyak 13 responden (10,24%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 4 responden (3,15 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 26 responden (20,47 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 54 responden (42,52 %) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 30 responden (23,62%) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.10 diatas diperoleh hasil tes lari 600 meter putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil bahwa sebanyak 11 responden (9,32 %) termasuk kategori baik sekali, sebanyak 3 responden (2,54 %) termasuk kategori baik, sebanyak 8 responden (6,78 %) termasuk kategori sedang, 56 responden (47,46 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 40 responden (33,90 %) termasuk kategori kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dilihat dari hasil tes lari 600 meter termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 4.10 Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas IV

4.1.1.1 Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV

Berdasarkan dari kelima macam tes kebugaran jasmani yang meliputi: (1) Tes lari cepat (*sprint*) 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Tes lari 600 meter. Siswa putra dan putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, mendapatkan hasil persentase survei kebugaran jasmani sebagai berikut;

Tabel 4.11 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV

Kategori	Persentase
Baik sekali	0,79 %
Baik	20,47 %
Sedang	64,57%
Kurang	14,17%
Kurang Sekali	0,00%
Total	100,00 %

Tabel 4.12 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV

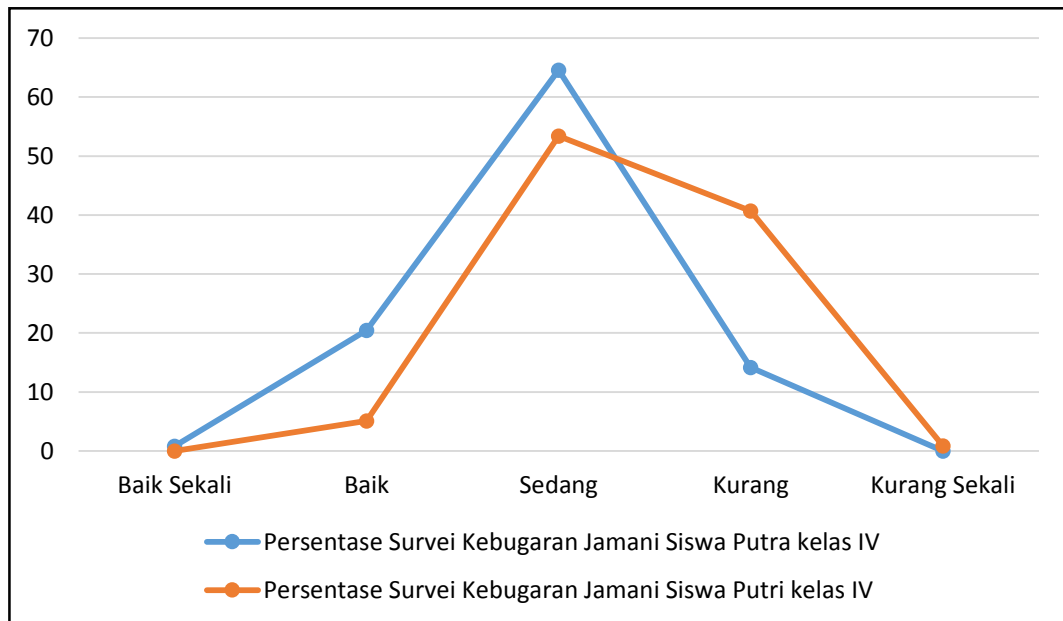
Kategori	Persentase
Baik sekali	0,00 %
Baik	5,08 %
Sedang	53,38 %
Kurang	40,67 %
Kurang Sekali	0,84 %
Total	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.11 diatas, diperoleh hasil survei kebugaran jasmani siswa putra kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,79 %), kategori baik (20,47%), kategori sedang (64,57%), kategori kurang (14,17%), kategori kurang sekali (0,00%).

Berdasarkan tabel 4.12 diatas, diperoleh hasil survei kebugaran jasmani siswa putri kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,00 %), kategori baik (5,08 %), kategori sedang (53,38 %), kategori kurang (40,67 %), kategori kurang sekali (0,84 %).

Jadi Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas IV dilihat dari kelima macam item tes kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dapat dilihat pada grafik berikut ini

;



Gambar 4.11 Hasil Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV.

4.1.2 Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V

Survei Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, berjumlah sebanyak 222 anak yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 6 – 9 Tahun dan 10 – 12 Tahun, meliputi: (1) Tes lari cepat (*sprint*) 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Tes lari 600 meter.

1. Tes lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter



Gambar 4.12 Tes lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter Siswa Putra dan Putri Kelas V.

Hasil tes lari cepat (*Sprint*) 40 meter pada siswa putra dan putri kelas kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, dapat dirangkum dalam tabel persentase berdasarkan siswa putra dan putri kelas V berikut ini.

Tabel 4.13 Persentase Tes lari cepat (*Sprint*) 40 meter Siswa Putra Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	53	45,69 %
Baik	25	21,55 %
Sedang	22	18,97 %
Kurang	12	10,34 %
Kurang Sekali	4	3,45 %
Total	116	100,00 %

Tabel 4.14 Persentase Tes lari cepat (*Sprint*) 40 meter Siswa Putri Kelas V

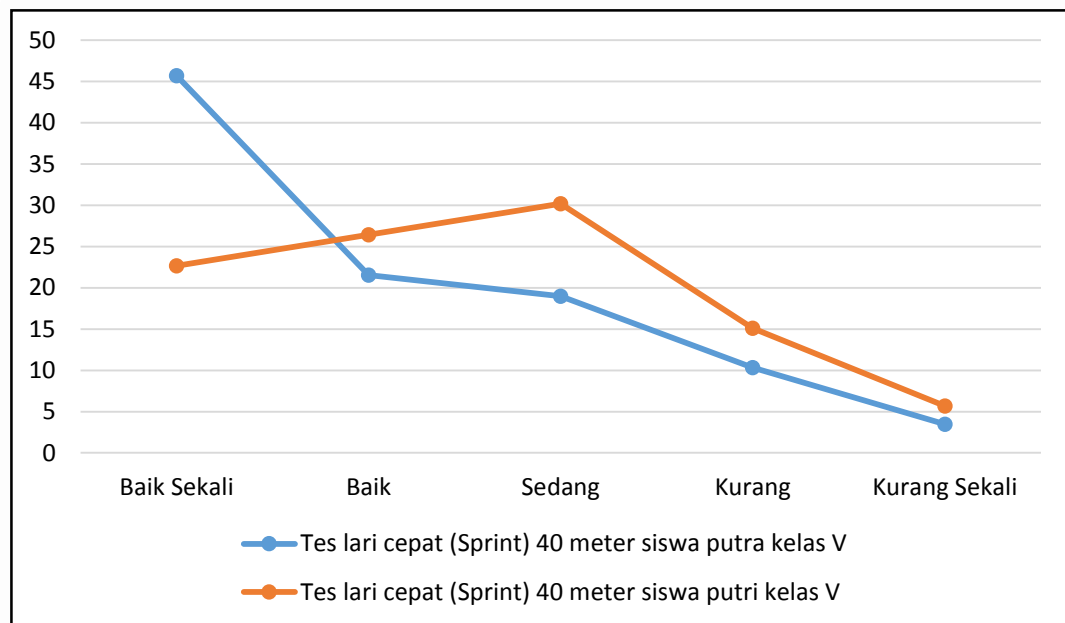
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	24	22,64 %
Baik	28	26,42 %
Sedang	32	30,19 %
Kurang	16	15,09 %
Kurang Sekali	6	5,66 %
Total	106	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.13 diatas, diperoleh tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa putra kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, bahwa sebanyak 53 responden (45,69 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 25 responden (21,55 %) termasuk kategori baik, sebanyak 22 responden (18,97 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 12 responden (10,34 %) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 4 responden (3,45 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.14 diatas, diperoleh hasil tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, sebanyak 24 responden (22,64 %) yang termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 28 responden (26,42 %) yang termasuk dalam kategori baik, sebanyak 32 responden (30,19 %) termasuk dalam kategori Sedang, sebanyak 16 responden (15,09 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 6 responden (5,66 %) termasuk kategori kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas V dilihat dari test lari cepat (*sprint*) 40 meter termasuk dalam kategori baik sekali dan sdang.

Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani putra dan putri kelas V diperoleh hasil tes lari cepat (*sprint*) 40 meter dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.13 Hasil Tes lari cepat (*sprint*) 40 meter siswa Putra dan Putri Kelas V.

2. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 4.14 Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas V.

Hasil tes gantung siku tekuk pada siswa putra dan putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, yang dikategorikan 5 bagian antara lain, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, dapat dirangkum dalam table persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut:

Tabel 4.15 Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0,00 %
Baik	0	0,00 %
Sedang	5	4,31 %
Kurang	90	77,59 %
Kurang sekali	21	18,10 %
Total	116	100,00 %

Tabel 4.16 Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0,00 %
Baik	0	0,00 %
Sedang	3	2,83 %
Kurang	89	83,96 %
Kurang Sekali	14	13,21 %
Total	106	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.15 diatas, diperoleh hasil tes gantung siku tekuk siswa putra kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk kategori baik sekali, sebanyak 0 responden(0,00 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 5 responden (0,00%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 90

responden (77,59 %) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan sebanyak 4 responden (3,45 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.16 di atas, diperoleh tes gantung siku tekuk siswa putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk kategori baik, sebanyak 3 responden (2,83 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 89 responden (83,96 %) termasuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 14 responden (13,21 %) termasuk dalam kategori kurang.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V dilihat dari tes gantung siku tekuk termasuk dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes gantung siku tekuk putra dan putri kelas V dapat dilihat pada grafik berikut ini.:



Gambar 4.15 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra dan Putri Kelas V.

3. Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar 4.16 Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas V.

Setelah dilakukan tes baring duduk 30 detik pada siswa putra dan putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil dalam 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, dirangkum dalam tabel persentase berdasarkan siswa putra dan putri kelas V seperti dalam tabel berikut ini .

Tabel 4.17 Persentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	15	12,93 %
Baik	35	30,17 %
Sedang	42	36,21 %
Kurang	22	18,97 %
Kurang Sekali	2	1,72 %
Total	116	100,00 %

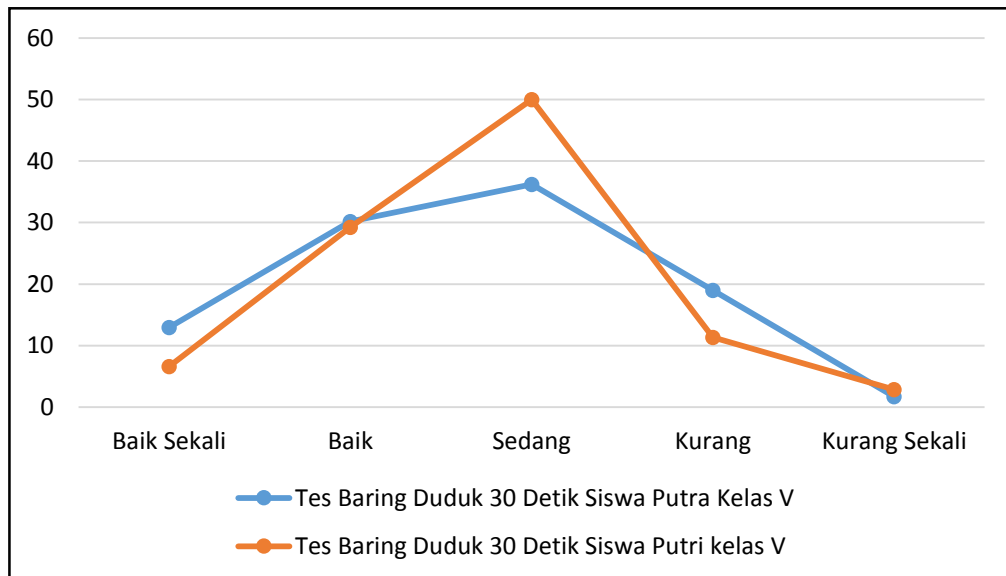
Tabel 4.18 Persentase Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Putri Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	7	6,60 %
Baik	31	29,25 %
Sedang	53	50,00 %
Kurang	12	11,32 %
Kurang Sekali	3	2,83 %
Total	106	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.17 diatas, diperoleh hasil tes baring duduk 30 detik siswa kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, bahwa sebanyak 15 responden (12,93 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 35 responden (30,17 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 42 responden (36,21 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 22 responden (18,97 %) yang termasuk kategori kurang dan sebanyak 2 responden (1,72 %) pada kategori kurang sekali pada tes baring duduk putra.

Berdasarkan Tabel 4.18 diatas diperoleh hasil tes baring duduk 30 detik siswa putri kelas kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, didapat hasil bahwa sebanyak 7 responden (6,60 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 31 responden (29,25 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 53 responden (50,00 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 12 responden (11,32 %) yang termasuk kategori kurang dan sebanyak 3 responden (2,83 %) kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra kelas V dilihat dari hasil tes baring duduk 30 detik termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani putra dan putri kelas V berdasarkan hasil tes baring duduk 30 detik dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.17 Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra dan Putri Kelas V.

4. Tes Loncat Tegak



Gambar 4.18 Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas V.

Setelah dilakukan tes loncat tegak pada siswa putra dan putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil yang telah dikategorikan menjadi 5 yaitu baik sekali, baik,

sedang, kurang dan kurang sekali, serta dirangkum dalam tabel persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut :

Tabel 4.19 Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	82	70,69 %
Baik	22	18,97 %
Sedang	9	7,76 %
Kurang	2	1,72 %
Kurang Sekali	1	0,86 %
Total	116	100,00 %

Tabel 4.20 Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas V

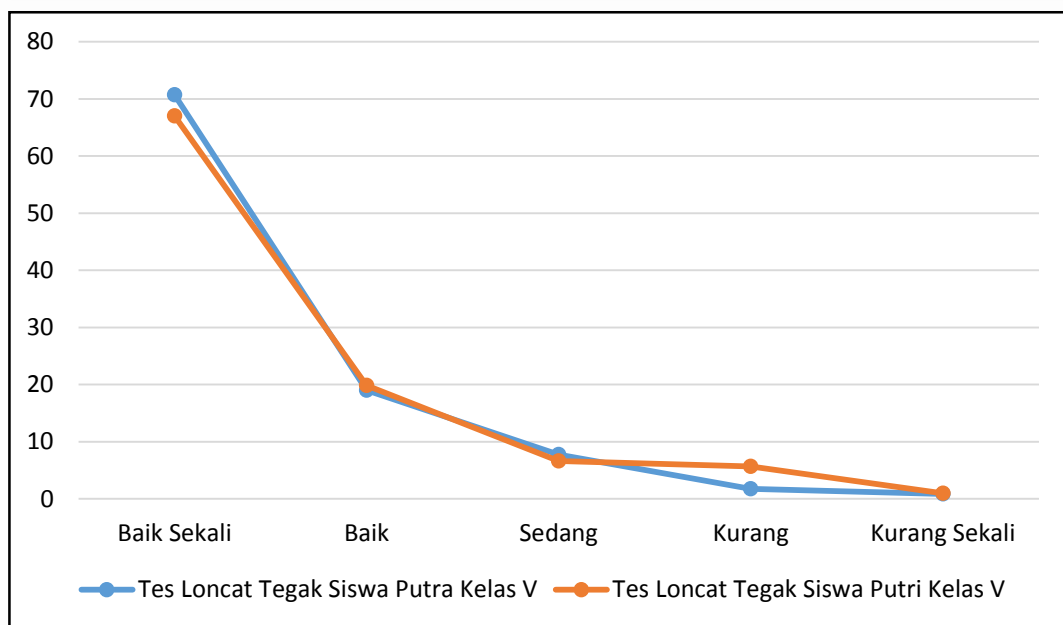
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	71	66,98 %
Baik	21	19,81 %
Sedang	7	6,60 %
Kurang	6	5,66 %
Kurang Sekali	1	0,94 %
Total	106	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.19 diatas, diperoleh hasil tes loncat tegak siswa putra kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, didapat hasil sebanyak 82 responden (70,69 %) termasuk dalam kategori baik sekali, 22 responden (18,97 %) termasuk dalam kategori baik, 9 responden (7,76 %) termasuk dalam kategori sedang, 2 responden (1,72 %) termasuk kategori kurang, sedangkan 1 responden (0,86 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan Tabel 4.20 diatas, diperoleh hasil tes loncat tegak siswa putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten

Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil bahwa sebanyak 71 responden (66,98 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 21 responden (19,81 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 7 responden (6,60 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 6 responden (5,66 %) termasuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 1 responden (0,94 %) termasuk dalam kategori Kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas V dilihat dari hasil tes loncat tegak termasuk dalam kategori baik sekali. Untuk lebih jelas survei kebugaran jasmani putra dan putri kelas V berdasarkan tes loncat tegak dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 4.19 Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra dan Putri Kelas V.

5. Tes Lari 600 meter



Gambar 4.20 Tes Lari 600 meter Siswa Putra dan Putri Kelas V.

Setelah dilakukan tes lari 600 meter putra dan putri pada kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, yang telah dikategorikan menjadi 5 kategori antara lain: Baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, dapat dirangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan hasil tes siswa putra dan putri kelas V sesuai dengan jarak tempuh sebagai berikut:

Tabel 4.21 Persentase Tes Lari 600 Meter Putra Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	18	15,52 %
Baik	8	6,90 %
Sedang	15	12,93 %
Kurang	44	37,93 %
Kurang Sekali	31	26,72 %
Total	116	100,00 %

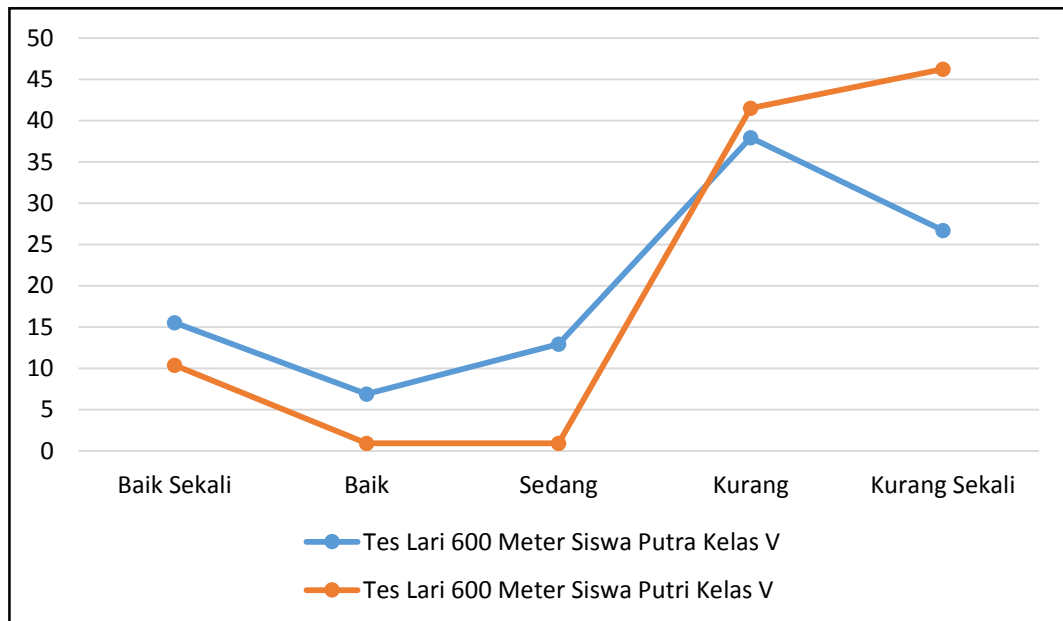
Tabel 4.22 Persentase Tes Lari 600 Meter Siswa Putri Kelas V

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	11	10,38 %
Baik	1	0,94 %
Sedang	1	0,94 %
Kurang	44	41,51 %
Kurang sekali	49	46,23 %
Total	106	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.21 diatas, diperoleh hasil tes lari 600 meter siswa putra kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, didapat hasil sebagai berikut: sebanyak 18 responden (15,52 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 8 responden (6,90 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 15 responden (12,93 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 44 responden (37,93 %) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 31 responden (26,72 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4.22 diatas diperoleh hasil tes lari 600 meter putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil bahwa sebanyak 11 responden (10,38 %) termasuk kategori baik sekali, sebanyak 1 responden (0,94 %) termasuk kategori baik, sebanyak 1 responden (0,94 %) termasuk kategori sedang, 44 responden (41,51 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 49 responden (46,23 %) termasuk kategori kurang sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas V dilihat dari hasil tes lari 600 meter termasuk dalam kategori kurang dan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 4.21 Hasil Tes Lari 600 Meter Putra dan Putri Kelas V.

4.1.2.1 Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V

Berdasarkan dari kelima macam tes kesegaran jasmani yang meliputi: (1) Tes lari cepat (*sprint*) 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Tes lari 600 meter. Siswa putra dan putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, mendapatkan hasil persentase survei kebugaran jasmani sebagai berikut;

Tabel 4.23 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V

Kategori	Persentase
Baik sekali	0,86 %
Baik	26,72 %
Sedang	62,93 %
Kurang	9,48 %
Kurang Sekali	0,00 %
Total	100,00 %

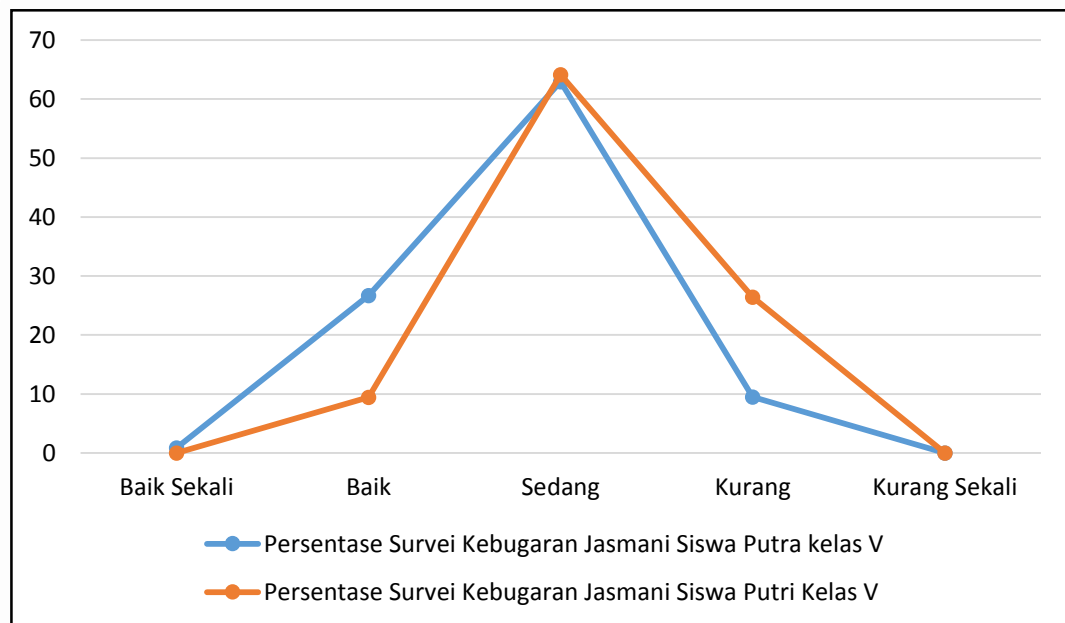
Tabel 4.24 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V

Kategori	Persentase
Baik sekali	0,00 %
Baik	9,43 %
Sedang	64,15 %
Kurang	26,42 %
Kurang Sekali	0,00 %
Total	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.23 diatas, diperoleh hasil survei kesegaran jasmani siswa putra kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,86 %), kategori baik (26,72 %), kategori sedang (62,72 %), kategori kurang (9,48 %), kategori kurang sekali (0,00 %).

Berdasarkan tabel 4.24 diatas, diperoleh hasil survei kebugaran jasmani siswa putri kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,00 %), kategori baik (9,43 %), kategori sedang (64,15 %), kategori kurang (26,42 %), kategori kurang sekali (0,00 %).

Jadi Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas V dilihat dari kelima macam item tes kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas V dapat dilihat pada grafik berikut ini;



Gambar 4.22 Hasil Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V

4.1.3. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V

Berdasarkan dari kelima macam tes kesegaran jasmani yang meliputi: (1) Tes lari cepat (*sprint*) 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Tes lari 600 meter. Sebanyak 467 siswa yang terdiri dari putra dan putri kelas IV dan V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, mendapatkan hasil persentase survei kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 4.25 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV

Kategori	Persentase
Baik sekali	0,41 %
Baik	13,06 %
Sedang	59,18 %
Kurang	26,94 %
Kurang Sekali	0,41 %
Total	100,00 %

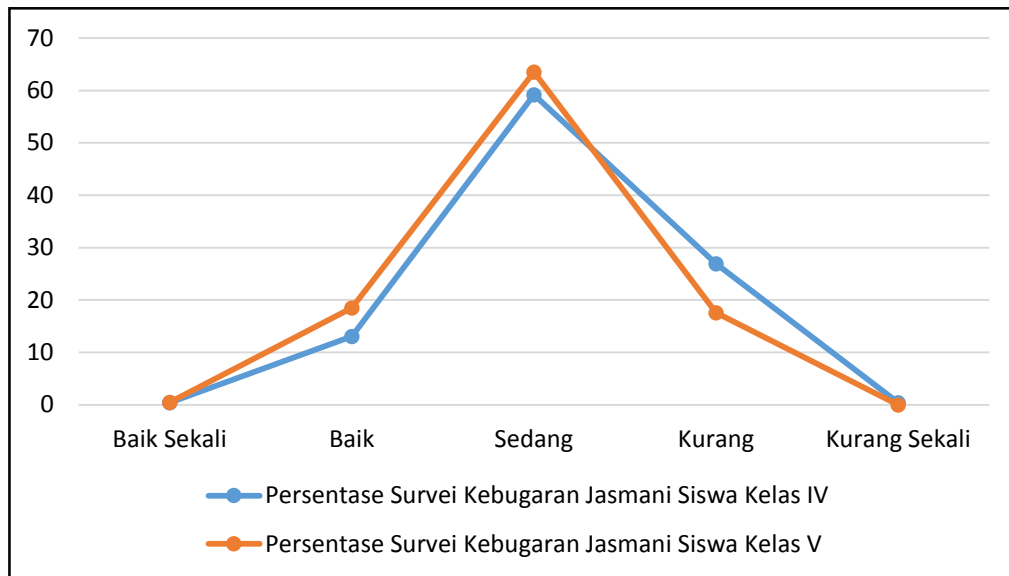
Tabel 4.26 Persentase Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Kategori	Persentase
Baik sekali	0,45 %
Baik	18,47 %
Sedang	63,51 %
Kurang	17,57 %
Kurang Sekali	0,00 %
Total	100,00 %

Berdasarkan tabel 4.25 diatas, diperoleh hasil survei kebugaran jasmani siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,41 %), kategori baik (13,06 %), kategori sedang (59,18 %), kategori kurang (26,94 %), kategori kurang sekali (0,41 %).

Berdasarkan tabel 4.26 diatas, diperoleh hasil survei kebugaran jasmani siswa kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,45 %), kategori baik (18,47 %), kategori sedang (63,51 %), kategori kurang (17,57 %), kategori kurang sekali (0,00 %).

Jadi Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V dilihat dari kelima macam item tes kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya survei kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V dapat dilihat pada grafik berikut ini;



Gambar 4.23 Hasil. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V.

4.2. Pembahasan

4.2.1 Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV

Survei kebugaran jasmani siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut: kategori baik sekali (0,41 %), kategori baik (13,06 %), kategori sedang (59,18 %), kategori kurang (26,94 %), kategori kurang sekali (0,41 %). Rata – rata dalam kategori sedang dengan persentase (59,18 %), hal tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IV sebagai berikut:

- 1) Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga
- 2) Siswa belum semuanya aktif bergerak dalam aktivitas kebugaran jasmani.
- 3) Kurangnya sarana dan prasarana olahraga di setiap sekolah.

- 4) kurangnya pengalaman dan pengetahuan guru PJOK juga mempengaruhi saat pembelajaran sehingga siswa mendapatkan pembelajaran yang monoton.
- 5) Kurangnya pemahaman yang dimiliki guru PJOK tentang rangkaian tes yang ada dalam TKJI membuat para siswa saat akan melaksanakan tes kebugaran jasmani seakanakan itu menjadi hal yang baru bagi para siswa setelah siswa mendapatkan penjelasan dan contoh dari petugas tes tentang rangkaian tes yang ada dalam tes TKJI siswa mengerti apa itu TKJI dan apa saja yang ada dalam TKJI sehingga siswa dapat melaksanakan item – item tes yang ada dalam tes TKJI tersebut.

Secara umum hal – hal yang mempengaruhi faktor kebugaran jasmani menurut (Djoko Pekik irianto, 2006 :7) meliputi tiga yaitu: Makan, istirahat, berolahraga.

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy dan nutrisi meliputi; karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan untuk kerja sehari – hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak, dan protein 15%.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang prima, memerhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti :merokok, minum alcohol, dan makan yang berlebihan

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja bekerja terus – menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan

fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari – sehari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap, berendam di pancuran air hangat dan berlatih olahraga.

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan interaksi).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019 tersebut sesuai dengan pendapat dari Djoko Pekik yaitu faktor berkaitan dengan berlatih olahraga, karena untuk mendapatkan tubuh yang sehat perlu berolahraga dengan rutin dan benar sehingga secara efektif dan aman dalam meningkat kebugaran jasmani, cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu dengan memberikan program latihan tambahan di luar jam pembelajaran (ekstrakurikuler) yang berhubungan dengan kebugaran jasmani di sekolah.

4.2.2 Survei Kebugaran Jasmani Siswa kelas V

Survei kebugaran Jasmani siswa Kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, diperoleh hasil sebagai berikut, kategori baik sekali (0,45 %), kategori baik (18,47 %), kategori

sedang (63,51 %), kategori kurang (17,57 %), kategori kurang sekali (0,00 %). Rata – rata survei kebugaran jasmani siswa kelas V dalam kategori sedang dengan persentase (63,51 %). Hal tersebut dikarenakan karena adanya beberapa faktor antara lain:

- 1) kurangnya pendekatan dan pengawasan terhadap siswa pada saat pembelajaran PJOK guru hanya datang dan membiarkan siswa bermain sendiri.
- 2) Kurangnya sarana dan prasarana olahraga di setiap sekolah.
- 3) Kurangnya aktivitas lain di luar sekolah yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
- 4) Kurangnya peran orang tua dalam memperhatikan pola gizi yang ideal.

Secara umum hal – hal yang mempengaruhi faktor kesegaran jasmani menurut (Djoko P. Irianto, 2006 :7) meliputi tiga yaitu: Makan, istirahat, olahraga.

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy dan nutrisi meliputi; karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan untuk kerja sehari – hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25%, dan protein 15%.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang prima, memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, dan makan yang berlebihan.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang dimiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja bekerja terus – menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari – sehari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap, berendam di pancuran air hangat dan berlatih olahraga.

Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan interaksi).

Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019 tersebut sesuai dengan pendapat Djoko Pekik yaitu faktor yang berkaitan dengan makanan, karena kurangnya perhatian orang tua dalam memberikan pola gizi yang baik hal ini didapat dari siswa yang rata – rata hanya makan menggunakan karbohidrat dan protein dengan pola gizi yang tidak seimbang siswa cenderung bergerak secara tidak maksimal. Sehingga dengan diberikan pola pembinaan tes kesegaran jasmani tersebut keadaan siswa bisa terpantau dengan

dilakukan program tes kesegaran jasmani di setiap awal perodik akademik oleh guru penjasorkes.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan:

5.1.1 “Survei Kebugaran Jasmani Siswa kelas IV Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, termasuk dalam kategori sedang presentase sebesar 59,18 %.

5.1.2 “Survei Kebugaran Jasmani Siswa kelas V Dabin 1 dan 2 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun 2019, termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 63,51 %”.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut :

5.2.1 Bagi pihak Sekolah dan Guru PJOK untuk lebih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai salah satu upaya dalam usaha meningkatkan pendidikan jasmani.

5.2.2 Bagi Siswa lebih dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas olahraga dan memperhatikan pola makan.

5.2.3 Bagi setiap sekolah lebih memperhatikan terkait sarana dan prasarana dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

5.2.4 Diharapkan guru melakukan Tes Kesegaran Jasmani kepada siswa secara periodik akademik.

5.2.5 Diharapkan guru memiliki data base tentang kesegaran jasmani siswa dari kelas I sampai kelas VI.

5.2.6 Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan siswa saat pembelajaran khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

5.2.7 Perlu adanya alternatif baru bagi guru PJOK untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan tambahan kegiatan pada sore hari dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler maupun intrakurikuler, dengan penambahan jam latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, S.G dan K. (2014). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes*. (FKIP UNTAN) , 1 -10.
- Aip Syarifuddin dkk. 2003. *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Faqih, Ashadi dan Sasmita Christina Yuli Hartati. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(3):385-390.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Leane Suniar. 2002. *Dukungan Zat-Zat Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta : Kalamedia.
- Mahardika G ,dan R Tri. (2016). Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Demak. UNNES, Hal 38 – 44.
- Mulyono Bitakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- MENDIKNAS, 2010. *Tes Kesegara Jasmani Indonesia*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Rusli Ibrahim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Lutan. 2002. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas

- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Soeparwoto dkk. 2007. *Psikologi Perkembangan*, Semarang: UPT MKK UNNES
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan Belajar Motorik*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tri Rustiadi. 2013. *Praktek Laboratorium Olahraga*. Semarang: PJKR.
- Wiarso.2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wirantika, Irma dan Budiman Agung Pratama. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD N Puhrubuhi dan MI Mahbaul Hikmah di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 3(2):240-250.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Topik Skripsi



Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : RAIS IRFAN PAMUJI
 NIM : 6102414057
 Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasrn
 Topik : SURVEI KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI AKTIVITAS DI LUAR SEKOLAH SISWA KELAS (IV,V DAN VI) SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2018 "ARIS"

*all
dapat diteliti
Pembimbing:
Dr. Rumini, Mpd.*

Hon

Menyetujui
Ketua Jurusan
M. Hartono
Dr. Mugyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Semarang, 18 Januari 2018
Yang mengajukan,
Rais Irfan Pamuji
RAIS IRFAN PAMUJI
NIM. 6102414057



Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing


UNNES
KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 Nomor : JUN37.1.6/DK/2018
 Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2017/2018

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 14 Maret 2018

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
 PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
 Nama : Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 197002231995122001
 Pangkat/Golongan : IV/a
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing
 Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
 Nama : RAIS IRFAN PAMUJI
 NIM : 6102414057
 Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
 Topik : SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 DAN 2 SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2018

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Petinggal

DITETAPKAN DI : SEMARANG
 PADA TANGGAL : 29 Maret 2018

 Prof. Dr. Landro Rahayu, M.Pd
 NIP 196103281984032001


 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

8102414057
 ... FM-03-AKD-24/Rev. 00 ...

Lampiran 3. Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 2225/UN37.1.6/LT/2018 02 Februari 2018
 Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth. Kepala Dinas UPTD Kec. Kalimanah
 Jl. May Jend Sungkono (Kalimanah), Purbalingga, Jawa Tengah 53371

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Rais Irfan Paruji
NIM	: 6102414057
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
Semester	: Genap
Tahun akademik	: 2017/2018
Topik observasi	: Survei Kebugaran Jasmani siswa kelas Atas Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin observasi untuk penelitian awal skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 2 Februari 2018 - 2 Maret 2018.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK,
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 460 034 095 3

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2018-02-02 14:06:58)



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KECAMATAN KALIMANAH
Jalan May.Jend. Soenggono Nomor 38 Telepon (0281) 893274
KALIMANAH Kode Pos 53371

SURAT IZIN OBSERVASI

NOMOR: 421/052/2018

Dasar Surat Permohonan izin observasi dari:

nama : RAIS IRFAN PAMUJI;
 NIM : 6102414057;
 Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) SI Universitas Negeri Semarang
 semester : Genap
 Tahun akademik : 2017/2018
 topik observasi : Survey Kebugaran Jasmani siswa kelas atas sekolah dasar di kecamatan Kalimantan

dengan ini kepala UPT Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kecamatan Kalimantan Kabupaten Purbalingga mengizinkan mahasiswa sebagaimana tersebut di atas untuk mengadakan observasi sebagaimana dimaksud di atas dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Mendapat izin dari masing-masing kepala sekolah yang ditentukan
2. Kegiatan tidak mengganggu kegiatan-kegiatan akademik maupun non akademik di sekolah
3. Kegiatan tidak memberatkan dan atau merugikan peserta didik dan sekolah
4. Kegiatan menunjang kemajuan pendidikan
5. Observer bersikap, bertindak, bertutur dan berpakaian sopan sesuai norma dan peraturan yang berlaku di sekolah dan lingkungan sekolah
6. Observasi dilaksanakan minggu keempat (19-24 Februari 2018)

Adapun sekolah-sekolah yang kami rekomendasikan untuk kegiatan observasi adalah Dabin (daerah binaan) II yang meliputi:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. SDN 1 Kalimantan Kulon | 7. SDN 1 Karangmanyar |
| 2. SDN 1 Kalimantan Wetan | 8. SDN 1 Mewek |
| 3. SDN 2 Kalimantan Wetan | 9. SDN 1 Grecol |
| 4. SDN 1 Babakan | 10. SDN 2 Grecol |
| 5. SDN 1 Kalikabong | 11. SDN 1 Karangpetir |
| 6. SDN 2 Kalikabong | |

Demikian Surat Izin ini dibuat agar dapat dilaksanakan dengan dedikasi dan penuh tanggung dan akan ditinjau kembali jika ternyata di kemudian hari terdapat tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan sebagai mana tersebut di atas

Dibuat di : Kalimantan
 Pada tanggal : 15 Februari 2018
 Kepala UPT Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
 Kecamatan Kalimantan



Daryanto, S.Pd.
 NIP. 19641101 198405 1 002

Tembusan:

1. Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Purbalingga
2. Yth. Kepala SDN Dabin II
3. Yth. Sdr. RAIS IRFAN PAMUJI
4. Arsip

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 21435/UN37.1.6/LT/2018 17 Desember 2018
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala UPTD Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga
 Jln. May Jend Sungkono (Kalimanah), Purbalingga, Jawa Tengah 53371, Indonesia

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rais Irfan Pamuji
 NIM : 6102414057
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2018/2019
 Judul : Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V Dabin 1 dan 2
 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kalimanah Kabupaten
 Purbalingga

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 18 Desember 2018 s.d 15 Februari 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK,
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 792 331 834 0

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2018-12-17 14:24:03)



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 KORWILCAM DINDIKBUD KALIMANAH
 Jl. May. Jend. Soengkono No. 38 Telp. 0821-893274

31 Januari 2019

No : 423.6 / 016 / 2019.
 Hal : Izin melaksanakan penelitian
 Lamp : -

Kepada :

Yth. Kepala Sekolah Dabin I dan II
 Sekolah Dasar
 Koorwilcam Dindikbud Kalimantan

Dasar : Surat Dekan FIK Nomr 21435/UN37.1.6/LT/2018 tanggal 17 Desember 2019 tentang permohonan izin Penelitian.

Dengan ini Koorwilcam Dindikbud Kecamatan Kalimantan memberikan izin kepada :


Nama : **Rais Irfan Pamuji**
 NIM : 6102414057
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi S-1
 Almamater : FIK Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
 Universitas Negeri Semarang

Untuk melaksanakan penelitian pada enam sekolah di Dabin I dan enam sekolah di Dabin II tentang survei kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar, yang dilaksanakan mulai tanggal 1 Februari 2019 s.d 15 Februari 2019.


Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Kalimantan
 Tanggal : 31 Januari 2019

Koorwilcam Dindikbud Kalimantan


 AGUSTINUS INDRADI, S.Pd.,M.Pd.
 NIP. 19680822 199301 1 002

Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 2 KALIMANAH WETAN
Jl. MT Haryono, Kalimanah, Purbalingga
Kode Pos 53371

SURAT KETERANGAN
Nomor : 42/2/31/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SRI SUNARNI, S. Pd**
NIP : 19620422 198201 2 007
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD NEGERI 2 KALIMANAH WETAN

dengan ini menerangkan bahwa :


Nama : **RAIS IRFAN PAMUJI**
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul **"SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA"**, pada hari Selasa, 19 Februari 2019 bertempat di Lapangan Sepak Bola Desa Kalimanah Wetan Kabupaten Purbalingga

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalimanah, 19 Februari 2019

SD NEGERI 2 KALIMANAH WETAN



SRI SUNARNI, S. Pd
NIP. 19620422 198201 2 007



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 2 KALIMANAH WETAN
Jl. MT Haryono, Kalimanah, Purbalingga
Kode Pos 53371

SURAT KETERANGAN

Nomor : 42.2/31/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SRI SUNARNI, S. Pd**
NIP : 19620422 198201 2 007
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD NEGERI 2 KALIMANAH WETAN

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RAIS IRFAN PAMUJI**
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Selasa, 19 Februari 2019 bertempat di Lapangan Sepak Bola Desa Kalimanah Wetan Kabupaten Purbalingga

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalimanah, 19 Februari 2019



SD NEGERI 2 KALIMANAH WETAN

SRI SUNARNI, S. Pd

NIP. 19620422 198201 2 007



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 2 GRECOL
Desa Grecol RT. 03 RW. 01 Kode Pos 53371

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 010 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SUTRISNO, S.Pd.SD.**
NIP : 19710624 199803 1 008
Pangkat/Gol : Penata / III c
Jabatan : Guru Muda / Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Grecol, Koorwil Dindikbud Kec. Kalimanah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RAIS IRFAN PAMUJI**
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Sabtu, 23 Februari 2019 bertempat di SD Negeri 2 Grecol, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Grecol, 12 Maret 2019

Kepala SDN 2 Grecol

SUTRISNO, S.Pd.SD.
NIP. 19710624 199803 1 008



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 RABAK
KECAMATAN KALIMANAH

Jl. Lapangan RT 01 RW 06 Rabak, Kalimanah-Purbalingga 53371

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/ 39/ 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TITI PRIYATNI, S.Pd.SD
NIP : 19700818 199303 2 005
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Rabak

Menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : RAIS IRFAN PAMUJI
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Jum'at, 22 Februari 2019 bertempat di SD Negeri 1 Rabak, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan yang sebenarnya.

Rabak, 11 Maret 2019

Kepala SD Negeri 1 Rabak



Titi Priyatni, S.Pd.SD
NIP. 19700818 199303 2 005



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 RABAK
KECAMATAN KALIMANAH

Jl. Lapangan RT 01 RW 06 Rabak, Kalimanah-Purbalingga 53371

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/ 39/ 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TITI PRIYATNI, S.Pd.SD
 NIP : 19700818 199303 2 005
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD Negeri 1 Rabak

Menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : RAIS IRFAN PAMUJI
 NIM : 6102414057
 Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Jum'at, 22 Februari 2019 bertempat di SD Negeri 1 Rabak, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan yang sebenarnya.

Rabak, 11 Maret 2019
 Kepala SD Negeri 1 Rabak



Titi Priyatni, S.Pd.SD
 NIP. 19700818 199303 2 005



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 RABAK
KECAMATAN KALIMANAH

Jl. Lapangan RT 01 RW 06 Rabak, Kalimanah-Purbalingga 53371

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/ 39/ 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TITI PRIYATNI, S.Pd.SD
NIP : 19700818 199303 2 005
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Rabak

Menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : RAIS IRFAN PAMUJI
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Jum'at, 22 Februari 2019 bertempat di SD Negeri 1 Rabak, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan yang sebenarnya.

Rabak, 11 Maret 2019

Kepala SD Negeri 1 Rabak



Titi Priyatni, S.Pd.SD

NIP. 19700818 199303 2 005



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KOORWILCAM DINDIKBUD KALIMANAH
SD NEGERI 2 KLASASAWIT**

Jalan Raya Rupakpici No. 01 Tlp (0281) 6597418 Purbalingga 53371

SURAT KETERANGAN

Nomor : 029/421.2-SKet/SD/III/2019

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : SITI AMANAH, S.Pd.SD
NIP : 19670904 199007 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Klapasawit

Menerangkan bahwa ;

Nama Lengkap : RAIZ IRFAN PAMUJI
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGJSD S1
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Telah melaksanakan Penelitian Skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA.**", pada Hari sabtu, Tanggal 02 Maret 2019 bertempat di SD Negeri 2 Klapasawit, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan yang sebenarnya.

Purbalingga, 02 Maret 2019
Kepala Sekolah

SITI AMANAH, S.Pd.SD.
NIP. 19670904 199007 2 001



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KOORWILCAM DINDIKBUD KALIMANAH
SD NEGERI 2 KLAPASAWIT**

Jalan Raya Rupakpici No. 01 Tlp (0281) 6597418 Purbalingga 53371

SURAT KETERANGAN

Nomor : 029/421.2-SKet/SD/III/2019

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : SITI AMANAH, S.Pd.SD
NIP : 19670904 199007 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Klapasawit

Menerangkan bahwa ;

Nama Lengkap : RAIZ IRFAN PAMUJI
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGJSD S1
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Telah melaksanakan Penelitian Skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA.**", pada Hari sabtu, Tanggal 02 Maret 2019 bertempat di SD Negeri 2 Klapasawit, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan yang sebenarnya.

Purbalingga, 02 Maret 2019
Kepala Sekolah

SITI AMANAH, S.Pd.SD.
NIP. 19670904 199007 2 001



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KOORWILCAM DINDIKBUD KALIMANAH
SD NEGERI 2 KLAPASAWIT**

Jalan Raya Rupakpici No. 01 Tlp (0281) 6597418 Purbalingga 53371

SURAT KETERANGAN

Nomor : 029/421.2-SKet/SD/III/2019

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : SITI AMANAH, S.Pd.SD
NIP : 19670904 199007 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Klapasawit

Menerangkan bahwa ;

Nama Lengkap : RAIZ IRFAN PAMUJI
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGJSD S1
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Telah melaksanakan Penelitian Skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA.**", pada Hari sabtu, Tanggal 02 Maret 2019 bertempat di SD Negeri 2 Klapasawit, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan yang sebenarnya.

Purbalingga, 02 Maret 2019
Kepala Sekolah

SITI AMANAH, S.Pd.SD.
NIP. 19670904 199007 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
 DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 2 KALIKABONG
 Jl. Kencur, RT.03 RW.03, Kalikabong, Kalimanah, Purbalingga
 Kode Pos 53321

SURAT KETERANGAN

Nomor : 020/421.2 Sek/SD 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **HARYONO, S. Pd**
 NIP : 19650602 199110 1 001
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD NEGERI 2 KALIKABONG

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RAIS IRFAN PAMUJI**
 NIM : 6102414057
 Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Kamis, 21 Februari 2019 bertempat di GOR GUNTUR DARJONO Kabupaten Purbalingga

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalikabong, 21 Februari 2019

Kepala SDN 2 KALIKABONG



HARYONO, S. Pd

NIP. 19650602 199110 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
 DINAS PENDIDIKAN
 UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KALIMANAH
SD NEGERI 1 KARANGPETIR
 RT.01 RW.01, Karangpetir, Kalimanah, Purbalingga Telp.(0821) 7941297

SURAT KETERANGAN

Nomor : 45 / II / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **WASIM, S.Pd. SD.**
 NIP : 19630618 198608 1 004
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD NEGERI 1 KARANGPETIR

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RAIS IRFAN PAMUJI**
 NIM : 6102414057
 Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD SI Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Kamis, 27 Februari 2019 bertempat di Lapangan Sepak Bola Desa Karangpetir Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangpetir, 27 Februari 2019

Kepala SDN 1 Karangpetir

WASIM, S.Pd. SD.
 NIP. 19630618 198608 1 004



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 SIDAKANGEN
Jl. Desa Sidakangen, RT 04/RW 02, Kec. Kalimanah, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/024/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SITI ACHRODJAH, S.Pd.
 NIP : 19590911 197911 2004
 Pangkat, Gol. / Ruang : Pembina / IVa
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD Negeri 1 Sidakangen

Menerangkan bahwa :

Nama : Rais Irfan Pamuji
 NIM : 6102414057
 Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Kamis 14 Maret 2019 bertempat di SDN 1 Sidakangen, Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya.

Purbalingga, 14 Maret 2019
 Kepala SDN 1 Sidakangen

SITI ACHRODJAH, S.Pd.
 NIP. 19590911 197911 2 004



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 BLATER
Jl. Desa Blater, Kec. Kalimanah, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

Nomor : 45 / III / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **WASIM, S.Pd. SD.**
NIP : 19630618 198608 1 004
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD NEGERI 1 BLATER

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RAIS IRFAN PAMUJI**
NIM : 6102414057
Program Studi : PJKR Prodi PGPJSD S1 Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DABIN 1 dan 2 SEKOLAH DASAR NEGERI di KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**", pada hari Jumat, 22 Februari 2019 bertempat di Lapangan Sepak Bola Desa Sidakangen Kec. Kalimanah, Kabupaten Purbalingga

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

21 Maret 2019
Kepala Sekolah SD NEGERI 1 BLATER

P.d. SD.

NIP. 19630618 198608 1 004

Lampiran 6. Contoh Formulir Tes Kesegaran Jasmani

FORMULIR TKJI				
Nama : _____(Putera/Puteri*)				
Umur : _____		Nama Sekolah : _____		
Tanggal tes : _____		Tempat tes : _____		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	_____ detik		
2.	Gantung : a. siku tekuk	_____ detik		
	b. angkat tubuh	_____ kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik*	_____ kali		
4.	Loncat tegak	_____ cm		
	Tinggi raihan : _____ cm			
	Loncatan I : _____ cm			
	Loncatan II : _____ cm			
	Loncatan III : _____ cm			
	Lari 600 m			
5.		___ m ___ detik		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Lampiran 7. Tabulasi Data Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V

KEBUGARAN JASAMNI SISWA PUTRI KELAS IV								
SD N 1 KARANGSARI								
No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Jumlah	Hasil
1	Lia Isah Mariah A	3	1	3	2	1	10	KURANG
2	Sava Antika	2	1	3	3	2	11	KURANG
SD N 1 RABAK								
1	Diah Nur Sasi	2	2	2	2	5	13	KURANG
2	Aprilliya Dwi Y	3	1	2	4	5	15	SEDANG
3	Zalva Naila Z	1	1	3	5	5	15	SEDANG
SD N 2 SELABAYA								
1	Khanindya S	2	2	3	4	2	13	KURANG
2	Dina Zalfana	2	2	3	4	4	15	SEDANG
3	Lutviana Nur L	2	2	2	4	4	14	SEDANG
4	Mei Dwi Prastika	3	2	4	5	3	17	SEDANG
5	Natasya Fika R	5	2	3	5	5	20	BAIK
6	Aluna Marsya P	3	2	4	3	5	17	SEDANG
7	Desyana Aqila A	3	2	3	4	5	17	SEDANG
8	Anggita Tri P	3	2	3	5	5	18	BAIK
9	Anastasya Qeisyia	3	2	3	3	2	13	KURANG
10	Safira Alifa Zahra	1	2	4	4	2	13	KURANG
11	Yuna Annisa Fitri	4	2	3	4	2	15	SEDANG
12	Renata Amalia P	3	1	3	4	2	13	KURANG
13	Syifa Kharisma P	3	2	3	2	4	14	SEDANG
14	Fanesha Eka S	2	1	1	4	5	13	KURANG
15	Novelista Putri K	1	2	2	2	2	9	KURANG
16	Radesti Annisa L	2	2	2	5	5	16	SEDANG
17	Zalfaa Keynan N	3	2	3	5	5	18	BAIK
18	Nasya Yuni T	3	2	4	4	5	18	BAIK
19	Alvira Clarista I	3	2	3	4	2	14	SEDANG
SD N 2 KALIKABONG								

1	Novita Febriyani	5	2	3	5	1	16	SEDANG
2	Asti Rahma Segari	5	2	3	4	1	15	SEDANG
3	Fina Dwi Saputri	5	2	3	4	1	15	SEDANG
4	Nabila Aulia S	5	1	4	1	1	12	KURANG
5	Nur Febi D	5	2	3	4	1	15	SEDANG
6	Mita Yuliana	4	2	4	5	1	16	SEDANG
7	Mareta Mahhesa	5	2	4	5	2	18	BAIK
8	Naila Asna K	5	2	3	4	1	15	SEDANG
Sd N 1 Karangpetir								
1	Dewi Angel Lina R	2	1	1	5	2	11	KURANG
2	Sevana Kellaristi	2	1	3	2	3	11	KURANG
3	Oktavia Rakhmah	2	2	5	4	2	15	SEDANG
4	Sasmitha N	2	2	4	2	2	12	KURANG
5	Anuarisma Ayu M	2	2	5	4	2	15	SEDANG
6	Aprillia Cantika S	4	2	3	4	2	15	SEDANG
7	Safira Nur A	5	2	4	3	1	15	SEDANG
8	Zela Kurnia Putri	4	2	4	4	3	17	SEDANG
SD N 2 GRECOL								
1	Nur Aini	5	2	3	5	1	16	SEDANG
2	Vania Rahma D	4	1	2	4	1	12	KURANG
3	Winda R	4	1	4	4	1	14	SEDANG
4	Berdila Yoshe I	4	2	5	5	1	17	SEDANG
5	Firly Rizki Amalia	4	2	4	5	2	17	SEDANG
6	Lutfi Olivia M	5	2	3	3	1	14	SEDANG
7	Shabrina C	5	1	3	4	1	14	SEDANG
8	Ufayra Putri P	4	1	4	5	1	15	SEDANG
9	Adelia Putri K	5	2	3	5	1	16	SEDANG
10	Erista Nuraryani	5	1	3	4	1	14	SEDANG
11	Fina Agustiyani	5	2	3	4	1	15	SEDANG
12	Rayhanum Kirani	5	2	3	5	1	16	SEDANG
SD N 1 MEWEK								
1	Destya Meita K	3	2	5	4	1	15	SEDANG
2	Salwa Nuraeni	2	2	5	5	1	15	SEDANG
3	Putri Vidya Utami	3	2	5	5	1	16	SEDANG
4	Putri Kusuma	2	2	5	2	1	12	KURANG
5	Noni Nur Liani	2	1	5	5	1	14	SEDANG
6	Lutvia Nur Anisah	4	1	3	5	1	14	SEDANG
7	Dean Anindita S	2	1	5	2	1	11	KURANG

8	Azahra R	5	2	5	4	1	17	SEDANG
9	Ayen Loo	4	2	4	5	3	18	BAIK
10	Arelta Salsabila	3	1	5	4	1	14	SEDANG
Sd N 1 Sidakangen								
1	Azrly Lia M	2	2	4	1	2	11	KURANG
2	Alista Khoerunisa	3	2	3	4	2	14	SEDANG
3	Alexa Chintia	4	2	4	5	2	17	SEDANG
4	Euis Dwi	1	2	3	5	2	13	KURANG
5	Dianti Trianingsih	2	1	3	4	2	12	KURANG
6	Dewi Anafia	3	2	5	5	2	17	SEDANG
7	Cindy Serliana	2	2	3	3	2	12	KURANG
8	Syifa Aulia	2	1	3	4	2	12	KURANG
9	Sinta Febriani	1	2	3	3	1	10	KURANG
10	Reva Aulia	2	2	4	2	2	12	KURANG
11	Nurul Asyifa	3	2	3	4	1	13	KURANG
12	Fanesha Galih	3	2	4	5	1	15	SEDANG
13	Wisha Alen	2	2	3	4	1	12	KURANG
14	Tania Nur Aeni	3	2	4	5	1	15	SEDANG
15	Dian Nisa Okta	1	2	4	4	1	12	KURANG
SD N 2 KLAPA SAWIT								
1	Ayudya Dinara	3	1	5	3	3	15	SEDANG
2	Chindi Prastista	3	2	5	3	3	16	SEDANG
3	Febianti	4	2	3	3	2	14	SEDANG
4	Vera Alifia	4	2	3	3	2	14	SEDANG
5	Hasna Nur	3	2	4	4	3	16	SEDANG
6	Kurniati	3	1	3	2	2	11	KURANG
7	Nafisa Indriani	2	2	4	4	2	14	SEDANG
8	Nida Sarifah	3	2	3	3	2	13	KURANG
9	Ni Nining	4	2	4	5	2	17	SEDANG
10	Syifa S M	3	1	5	5	2	16	SEDANG
11	Zaskia Andrea	4	2	3	3	2	14	SEDANG
SD N 1 BLATER								
1	Juan Setiani	3	2	3	3	2	13	KURANG
2	Latifah	4	2	3	5	2	16	SEDANG
3	Nabila Isna	3	1	2	2	1	9	KURANG
4	Rfa Setyaning	4	2	2	2	2	12	KURANG
5	Sintiya Oktaviani	3	2	5	4	2	16	SEDANG

SD N 1 KEDUNG WULUH								
1	Alisa Febrianti	2	2	1	3	2	10	KURANG
2	Bilqis Soleha P	2	1	5	3	2	13	KURANG
3	Faizahrah Y	2	2	1	4	2	11	KURANG
4	Hanifah Aulia P	2	1	2	4	3	12	KURANG
5	Karina Listiana W	2	1	3	5	2	13	KURANG
6	Kiara Tara Syifa	3	2	2	3	1	11	KURANG
7	Putri Jelita Anindi	2	2	3	4	2	13	KURANG
8	Septi Nur S	3	2	5	4	2	16	SEDANG
9	Wahyu Tirta R	3	2	1	4	2	12	KURANG
SD N 1 KALIMANAH WETAN								
1	Ammanda W	4	2	3	5	2	16	SEDANG
2	Afifati	3	1	4	1	2	11	KURANG
3	Alifiah Ramadhan	2	1	1	1	1	6	KURANG SEKALI
4	Alian Safira R D	2	2	4	3	2	13	KURANG
5	Arla Dwi S	3	2	3	5	2	15	SEDANG
6	Carissa Putri	2	2	4	4	2	14	SEDANG
7	Devi Nur S	4	1	2	1	2	10	KURANG
8	Dzikri Araffia	4	2	4	5	2	17	SEDANG
9	Farah Nur Aisyah	3	2	3	4	1	13	KURANG
10	Inayah Nur C	2	1	1	5	2	11	KURANG
11	Karamah Nur L	2	2	3	4	2	13	KURANG
12	Naila Apta Anindy	2	2	5	5	2	16	SEDANG
13	Rengganis S	2	2	1	5	2	12	KURANG
14	Septi Nur R	2	2	2	5	1	12	KURANG
15	Verina Lutfia	2	1	3	4	2	12	KURANG
16	Yeza Afri Amelia	3	2	5	5	2	17	SEDANG

KEBUGARAN JASAMNI SISWA PUTRA KELAS IV								
SD N 1 KARANGSARI								
No	Nama	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Jumlah	Hasil
1	Wibi Arneza	4	2	2	3	2	13	KURANG
2	Arafa Akhmad B	3	3	5	5	3	19	BAIK
3	Bayu Kurniawan	3	2	3	4	3	15	SEDANG
4	Daffa Tsaqiif P	3	1	3	5	2	14	SEDANG

5	Dafa Romadhon P	3	2	4	5	2	16	SEDANG
6	Jasson Russel L	3	2	4	5	3	17	SEDANG
7	Fabian Putra Audri	3	1	3	4	2	13	KURANG
8	Prastyo Adi W	3	2	4	5	3	17	SEDANG
9	Rio Idham N	2	2	4	4	3	15	SEDANG
10	Siwa Khoeri M	4	2	3	3	3	15	SEDANG
11	Ligazh Al Farabi	2	2	5	3	3	15	SEDANG
SD N 1 RABAK								
1	Alhakim Aldi N	3	1	3	3	5	15	SEDANG
2	Ichwannudin Nur F	2	1	3	4	5	15	SEDANG
SD N 2 SELABAYA								
1	Afif Syafiq Sabirin	2	2	2	5	5	16	SEDANG
2	Damar Haman T	3	2	3	4	5	17	SEDANG
3	Fauzan Dwi Nur H	2	2	5	5	5	19	BAIK
4	Januar S	5	3	2	5	5	20	BAIK
5	Jati Dwi Kartiko	3	2	5	4	5	19	BAIK
6	Mauza Arya Satya	5	2	3	4	5	19	BAIK
7	Nur Aziz R	4	3	4	5	2	18	BAIK
8	Riza Maulana K	2	2	5	5	3	17	SEDANG
9	Syahrul Karim	5	2	4	5	2	18	BAIK
10	Putra	2	2	3	5	3	15	SEDANG
11	Pandya Ahnaf R	4	3	5	5	5	22	BAIK SEKALI
12	Syahrul Imansyah	3	2	5	5	5	20	BAIK
13	Primanditi A S	2	2	3	5	5	17	SEDANG
14	M Alif Alfatin	5	2	4	3	5	19	BAIK
15	Ridwan Rizieq	5	2	3	4	5	19	BAIK
SD N 2 KALIKABONG								
1	Daffa Abdu S	3	2	4	4	1	14	SEDANG
2	Dwi Alan Nuari	5	2	1	3	1	12	KURANG
3	Hernandi Bagas S	5	2	2	4	1	14	SEDANG
4	Mochamad S	4	2	3	5	1	15	SEDANG
5	Evan Al Azhri	5	2	2	5	1	15	SEDANG
6	Arun Trinting P	5	2	3	5	1	16	SEDANG
7	Aziz Nur Cahyo	5	2	2	3	1	13	KURANG
8	Nur Septo	5	2	3	3	1	14	SEDANG
9	Zakki Saputra P	5	2	3	5	1	16	SEDANG
10	Rizki Bagas P	5	2	4	5	1	17	SEDANG

SD N 1 KARANGPETIR								
1	Fauzan Khumail S	2	2	2	4	2	12	KURANG
2	Rizqi Fadill	4	2	5	5	2	18	BAIK
3	Irsyad	1	2	5	5	4	17	SEDANG
4	Muamad Fajar A	5	2	2	5	2	16	SEDANG
5	Fiqih Al Kafidh	5	2	4	3	3	17	SEDANG
6	Jovan Apsiyadi	4	2	4	4	2	16	SEDANG
7	Safii Nasan Latif	2	2	5	5	3	17	SEDANG
SD N 2 GRECOL								
1	Zidan Ilma Dafi S	5	1	5	5	1	17	SEDANG
2	Mohammad M A	5	2	5	5	2	19	BAIK
3	Pavel Raizal F	5	3	4	5	2	19	BAIK
4	Bagas Dwi A	5	2	3	5	1	16	SEDANG
5	Ayoga Harionu P	5	2	4	5	2	18	BAIK
6	Ridho Pratama	5	2	3	4	1	15	SEDANG
7	Farhhan Irfan F	5	2	3	4	1	15	SEDANG
8	Fakri Irfan F	5	2	3	4	1	15	SEDANG
9	Dava Putra Arivin	5	2	3	5	1	16	SEDANG
10	Renots Milano	5	1	4	4	1	15	SEDANG
SD N 1 MEWEK								
1	Restu Arbanu P	4	2	5	5	1	17	SEDANG
2	Radit Pamungkas	5	2	5	5	2	19	BAIK
3	Felda Hilmi Safei	2	2	5	4	1	14	SEDANG
4	Erfan Bagus S	4	2	5	5	1	17	SEDANG
5	Adnan Ibra P	2	2	5	5	1	15	SEDANG
6	Galih Nur	5	2	5	5	1	18	BAIK
7	Afnan Ilham	5	2	4	5	1	17	SEDANG
8	Apri Hanan	5	2	5	5	1	18	BAIK
9	Aldeno	3	2	3	4	1	13	KURANG
SD N 1 SIDAKANGEN								
1	Adrian Sah R	1	2	3	5	2	13	KURANG
2	Fahrezi Dwi	3	2	2	5	2	14	SEDANG
3	Falih Aqil	2	2	3	5	2	14	SEDANG
4	Risqi Dwi	4	2	3	5	2	16	SEDANG
5	Ahmad Turiasno	1	2	3	1	2	9	KURANG
6	Kelvin Dwi	2	2	3	3	2	12	KURANG
7	Ahmad Zaenur	4	2	3	4	2	15	SEDANG

8	Diandra Ibnu	4	2	3	4	2	15	SEDANG
9	Herlino Ragil	2	2	5	4	3	16	SEDANG
10	Haza Aziz	3	2	3	4	2	14	SEDANG
11	Hanif Akbar	2	2	2	2	2	10	KURANG
12	Fedi Putra	4	2	4	5	2	17	SEDANG
13	Tri Susatyo	2	2	4	4	3	15	SEDANG
14	Wildan Asidiq	3	2	3	5	2	15	SEDANG
15	Valen Adi	2	2	4	4	2	14	SEDANG
16	Tegar Tri Wibowo	1	2	4	4	2	13	KURANG
17	Ibnu Zaki	3	2	3	4	2	14	SEDANG
SD N 2 KLAPA SAWIT								
1	Abror Delianson	5	1	3	3	2	14	SEDANG
2	Noviandi	4	1	3	5	2	15	SEDANG
3	Akbar Juliansyah	5	2	3	5	2	17	SEDANG
4	Alifa Nur Hidayat	4	2	3	5	2	16	SEDANG
5	Aitaf Pradipta	4	1	2	5	2	14	SEDANG
6	Arta Indra	5	1	2	4	4	16	SEDANG
7	Arkhan	3	2	2	5	3	15	SEDANG
8	Fadil	5	2	4	2	2	15	SEDANG
9	Farla Haerul	5	1	2	1	3	12	KURANG
10	Gani Indra	5	2	4	4	3	18	BAIK
11	Indra Nurohman	5	2	2	4	1	14	SEDANG
12	Rio Suryo	3	3	5	5	3	19	BAIK
13	Rizki Putra	4	2	5	4	4	19	BAIK
14	Sabil Afan	5	1	3	5	2	16	SEDANG
SD N 1 BLATER								
1	Alditya	4	2	4	5	2	17	SEDANG
2	Alfin Eza	5	2	3	4	2	16	SEDANG
3	Gilang	5	2	3	3	3	16	SEDANG
4	Iqbal Fauzi	5	2	4	5	2	18	BAIK
5	Mohammad A	5	2	4	4	1	16	SEDANG
6	Mohammad Fahri	5	2	4	2	2	15	SEDANG
7	Mohammad K	5	2	3	5	2	17	SEDANG
8	Mohamad Iqbal	5	2	5	5	3	20	BAIK
9	Rafi Purwanto	5	2	4	5	2	18	BAIK
10	Rafli Dihan	4	2	2	2	1	11	KURANG
11	Taufan	5	2	4	2	2	15	SEDANG
12	Yuki Cahyo	5	2	4	5	4	20	BAIK

SD N 1 KEDUNG WULUH								
1	Afnan F R	5	2	3	4	2	16	SEDANG
2	Alif Nur Hidayat	3	2	2	4	2	13	KURANG
3	Anas Dian Pratama	3	2	3	5	3	16	SEDANG
4	Azhar Fauzan	3	2	3	3	2	13	KURANG
5	Dhani Nur Arifin	5	2	4	4	2	17	SEDANG
6	Fani Nur Fadhilan	3	2	3	4	2	14	SEDANG
7	Gading Akbar A R	4	1	2	3	2	12	KURANG
8	Hilmi A M	4	2	3	3	2	14	SEDANG
9	M Rizki	5	2	2	4	2	15	SEDANG
10	Nafiz Abidin	5	1	3	3	3	15	SEDANG
11	Reihan Putra M	3	3	5	4	3	18	BAIK
12	Selvin Deo R M	2	2	2	4	1	11	KURANG
13	Damar Putra	4	2	2	4	3	15	SEDANG
SD N 1 KALIMANAH WETAN								
1	Arif Awaludin	5	2	3	5	2	17	SEDANG
2	Fadli N	5	2	4	4	3	18	BAIK
3	Fajar Rayi R	3	2	5	4	2	16	SEDANG
4	Faruk Abdul Hayyi	3	2	3	4	3	15	SEDANG
5	Hafiz Alfatih	3	2	4	4	3	16	SEDANG
6	Miftah Fauzi	2	2	3	3	1	11	KURANG
7	Nadhif Pradipa	4	2	4	4	2	16	SEDANG

KEBUGARAN JASAMNI SISWA PUTRI KELAS V								
SD N 1 KARANGSARI								
No	Nama	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Jumlah	Hasil
1	Rahmania Nur A	4	1	3	5	2	15	SEDANG
2	Widya Desi K	3	1	3	5	1	13	KURANG
3	Oila Purwaningsih	3	2	2	5	2	14	SEDANG
4	Rastyana Anantha	2	2	4	5	2	15	SEDANG
SD N 1 RABAK								
1	Reshinta Nabila F	1	2	2	5	5	15	SEDANG
2	Rizki Dian Fiantri	3	2	3	5	5	18	BAIK
3	Gendis Sekar Sari	2	2	3	5	5	17	SEDANG

4	Juliana Putri C	2	2	3	5	5	17	SEDANG
SD N 2 SELABAYA								
1	Bilqis Nafisah	3	2	3	5	4	17	SEDANG
2	Fania Cahya H	3	2	4	2	5	16	SEDANG
3	Syifa Putri A	3	2	5	5	5	20	BAIK
4	Resti Wulandari	3	2	4	5	5	19	BAIK
5	Nimas Mufias Titi	3	2	5	3	5	18	BAIK
6	Jeni Lestari	5	3	4	2	5	19	BAIK
7	Clairin Yovianda C	4	2	4	5	5	20	BAIK
8	Alina Apriliani	3	2	3	2	5	15	SEDANG
SD N 2 KALIKABONG								
1	Dita Kantika R	5	2	3	4	1	15	SEDANG
2	Risma Okta Viola	5	2	3	5	1	16	SEDANG
3	Melyani Sputri	5	2	3	5	1	16	SEDANG
4	Salsabila Dwi S	5	2	4	5	2	18	BAIK
5	Silfiana Wulan Sari	5	2	4	4	2	17	SEDANG
6	Nur Lael R	5	2	3	5	2	17	SEDANG
7	Inani Faiko	5	1	2	4	1	13	KURANG
8	Refa Dwi Astuti	5	2	2	5	2	16	SEDANG
SD N 1 KARANGPETIR								
1	Tania	1	1	2	5	2	11	KURANG
2	Winda Septiani	4	2	3	5	2	16	SEDANG
3	Lia Kurniawati	3	2	4	5	2	16	SEDANG
4	Raisya Agustin	4	2	3	5	2	16	SEDANG
5	Julia Mirandi A	3	2	2	4	2	13	KURANG
6	Nanda Dwi Nuraini	3	1	3	4	2	13	KURANG
7	Savira	3	2	4	5	2	16	SEDANG
SD N 2 GRECOL								
1	Chilla Rameyza Elya	5	2	4	5	1	17	SEDANG
2	Inesta	5	2	3	5	1	16	SEDANG
3	Isnani Destya	5	2	3	5	1	16	SEDANG
4	Juliana Rahayu	5	2	3	5	1	16	SEDANG
5	May Dinda A	5	1	4	5	1	16	SEDANG
6	Najwa Putri C	5	2	4	5	1	17	SEDANG
7	Rifka Dewi Octavia	5	2	5	5	1	18	BAIK
8	Vickri Yana	5	2	4	5	1	17	SEDANG

9	Zulfaa Husniyyah P	5	2	4	5	1	17	SEDANG
10	Nasywa Madina	5	1	3	5	1	15	SEDANG
SD N 1 MEWEK								
1	Sefina Melasari	4	2	4	1	1	12	KURANG
2	Eka Cahya Apria P	4	1	3	3	1	12	KURANG
3	Hanan Aulia	4	2	5	5	1	17	SEDANG
4	Nafisaatun Nazila	3	2	4	5	1	15	SEDANG
5	Nasyiwa Nur Afifah	4	2	4	4	1	15	SEDANG
6	Gayuh Resti	4	2	4	5	1	16	SEDANG
SD N 1 SIDAKANGEN								
1	Fauztina Azahra	2	2	3	4	2	13	KURANG
2	Diva Khusuma	1	2	2	5	2	12	KURANG
3	Derlin Putri	2	2	3	5	2	14	SEDANG
4	Azizah Nur Okti	2	2	2	5	2	13	KURANG
5	Ayu Aldina	3	2	3	4	2	14	SEDANG
6	Alifia Dwi	2	2	3	3	1	11	KURANG
7	Rahma Wulandari	2	2	3	5	1	13	KURANG
8	Nabila Hanifa	2	2	3	5	2	14	SEDANG
9	Naura Dwi	2	2	3	4	1	12	KURANG
10	Rahayu Nur	3	1	3	5	1	13	KURANG
11	Adela Ratih	1	2	3	4	1	11	KURANG
12	Hanifa Puspa	3	2	3	5	1	14	SEDANG
SD N 2 KLAPA SAWIT								
1	Zaskia Auralita	3	2	1	4	3	13	KURANG
2	Tamara Dea	4	2	2	2	2	12	KURANG
3	Syifa Nur G	3	1	3	2	1	10	KURANG
4	Raya Desvita	4	2	3	4	1	14	SEDANG
5	Putri Natasya	4	2	3	3	2	14	SEDANG
6	Mifhatul Luni	5	2	3	5	1	16	SEDANG
7	Lintang Oktavia	3	1	5	5	2	16	SEDANG
8	Linda Nur Aeni	4	2	3	5	2	16	SEDANG
9	Kholifah Salsa	3	1	5	4	2	15	SEDANG
10	Gina Nayla	4	2	3	4	2	15	SEDANG
11	Felisa Afif	5	1	1	5	1	13	KURANG
SD N 1 BLATER								
1	Beta Amelia	2	2	4	5	1	14	SEDANG
2	Cahaya Nabila	2	2	3	5	1	13	KURANG

3	Dede Rindi	3	2	3	4	1	13	KURANG
4	Devi Anggraeni	2	1	3	5	1	12	KURANG
5	Elsa Dwi Ayu	3	2	3	5	1	14	SEDANG
6	Faranisa Kharo	5	2	3	5	2	17	SEDANG
7	Maulia Nurul	5	2	3	5	2	17	SEDANG
8	Mika Rahel	4	2	2	5	2	15	SEDANG
9	Nabila Widi	4	2	3	5	2	16	SEDANG
10	Nesya Yuniatika	2	2	2	5	1	12	KURANG
11	Hanum Candra	3	2	3	5	2	15	SEDANG
12	Kayla Maritsa	1	2	4	5	2	14	SEDANG
13	Nadia Najwa	1	2	3	5	2	13	KURANG
SD N 1 KEDUNG WULUH								
1	Agustina Eka P	4	3	3	4	2	16	SEDANG
2	Alia Apriani	4	2	5	5	2	18	BAIK
3	Cinta Mulia A	4	2	3	3	2	14	SEDANG
4	Dinda Amelia A	4	2	4	5	2	17	SEDANG
5	Dwi Meilia R	4	2	4	4	1	15	SEDANG
6	Islami Niti Negoro	4	2	4	5	1	16	SEDANG
7	Lina S	4	3	3	4	1	15	SEDANG
8	Naila Lidya A	3	2	1	5	1	12	KURANG
9	Silvi Aulia Anjani	3	2	3	5	1	14	SEDANG
10	Sahla Rina Ataya	5	2	4	5	2	18	BAIK
11	Tri Endah Lestari	4	2	3	3	2	14	SEDANG
SD N 1 KALIMANAH WETAN								
1	Adellia Nur Melisa	3	2	4	4	1	14	SEDANG
2	Alizya Fitri	4	2	4	4	2	16	SEDANG
3	Anandita Dinda T	4	2	3	5	2	16	SEDANG
4	Anpris S	4	2	2	3	2	13	KURANG
5	Aprillianda M	4	2	4	5	1	16	SEDANG
6	Hansa Najmi S	3	2	4	2	1	12	KURANG
7	Nailia Nura	3	2	4	5	1	15	SEDANG
8	Naila Salsa Julita	2	2	4	5	1	14	SEDANG
9	Risma Citra P	2	2	4	5	1	14	SEDANG
10	Sabrina Nur Faizah	3	2	3	5	2	15	SEDANG
11	Vadillah Putri R	3	2	3	4	1	13	KURANG
12	Windiartin Suci A	3	2	3	5	2	15	SEDANG

KEBUGARAN JASAMNI SISWA PUTRA KELAS V								
SD N 1 KARANGSARI								
No	Nama	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Jumlah	Hasil
1	Argya Mahardhika	4	2	3	5	3	17	SEDANG
2	Asief Nurkhafidin	4	2	3	4	4	17	SEDANG
3	Bayu Aji Wibowo	4	1	3	5	3	16	SEDANG
4	Desrian Hari Nat	5	1	4	5	3	18	BAIK
5	Fathan Azwa Zaki	3	2	3	5	2	15	SEDANG
6	Reza Dwi R	3	1	3	5	2	14	SEDANG
7	Rishji Evan Saputra	3	2	2	5	2	14	SEDANG
8	Fadhil Alif P	3	2	3	4	2	14	SEDANG
SD N 1 RABAK								
1	Marsel Fauzi Z	1	2	2	5	5	15	SEDANG
2	Noval Nazar P	1	2	4	5	5	17	SEDANG
3	Ahmad Fardan	2	2	3	1	5	13	KURANG
4	Farel P A	3	1	3	5	5	17	SEDANG
5	Hadi Satria W	2	2	2	5	5	16	SEDANG
6	Dzar Rayhan Al F	1	2	3	5	5	16	SEDANG
SD N 2 SELABAYA								
1	Ziko Brilian A	2	3	5	5	5	20	BAIK
2	Fairuz Al Hazam	3	3	4	5	4	19	BAIK
3	Auzamana Ghan	4	2	4	3	4	17	SEDANG
4	Ramadhan Irfan S	4	2	5	3	5	19	BAIK
5	Rizki Maulana N	3	2	4	5	5	19	BAIK
6	Rizki Aji Saputra	4	2	4	5	5	20	BAIK
7	Ridho T A	2	3	5	3	4	17	SEDANG
8	Reval Bayu S	3	2	5	4	4	18	BAIK
9	Revan Dian P	4	2	4	5	5	20	BAIK
10	Pramudya Ragil	5	2	3	5	5	20	BAIK
11	Nurul Huzen	5	2	4	4	5	20	BAIK
12	N Syaifulloh	2	3	1	5	5	16	SEDANG
13	Fahmi Darma Seto	5	2	5	5	5	22	BAIK SEKALI
14	Ezar Rada	3	2	2	4	5	16	SEDANG
15	Diki Rahmatullah	4	2	3	5	5	19	BAIK
16	Arba Tri Bagus	4	2	4	4	5	19	BAIK
SD N 2 KALIKABONG								

1	Izza Arrayaan	5	2	3	5	2	17	SEDANG
2	Andika Tegar	4	2	3	5	1	15	SEDANG
SD N 1 KARANGPETIR								
1	Farel Pratama	3	1	3	5	3	15	SEDANG
2	Banyu Arra Alfatta	3	2	2	4	2	13	KURANG
3	Hfies Isdianto	5	2	3	5	3	18	BAIK
4	Revan Anta Dwi S	5	2	3	5	2	17	SEDANG
5	Alif	5	2	3	5	3	18	BAIK
6	Danta	5	2	4	5	4	20	BAIK
7	Rendika S P	3	2	4	5	3	17	SEDANG
SD N 2 GRECOL								
1	Dimas Afri F	5	2	3	5	1	16	SEDANG
2	Mysel Rawantoro	5	1	2	5	1	14	SEDANG
3	Farel Eki	5	2	4	4	1	16	SEDANG
4	Fayruza Bintang	5	2	4	5	1	17	SEDANG
5	Genre Bagus W	5	1	3	4	1	14	SEDANG
6	Khalif Yoga P	5	2	4	5	1	17	SEDANG
7	M Alif Nurul	5	2	2	5	1	15	SEDANG
8	Fachri Haerul	5	2	5	5	1	18	BAIK
9	Rasya Nur Islami	5	2	5	5	1	18	BAIK
10	Fahri Ana D P	5	1	4	5	1	16	SEDANG
11	Kurniawan Ivurzaki	5	1	4	5	1	16	SEDANG
12	Yazka Ade F	5	2	2	5	1	15	SEDANG
13	Ahmad Varian S	5	2	3	5	1	16	SEDANG
SD N 1 MEWEK								
1	Gilang Saputra	5	2	5	3	1	16	SEDANG
2	Juan Prastyo	5	2	3	4	1	15	SEDANG
3	Mohan Dwi	5	2	5	5	1	18	BAIK
4	Farel Palosa	5	2	3	2	1	13	KURANG
5	Adli Halim	5	2	4	5	1	17	SEDANG
6	Arya Afbinurhuda	4	2	4	5	1	16	SEDANG
7	Dika Permana	5	2	5	4	2	18	BAIK
8	Guntur Pradita	4	2	2	5	1	14	SEDANG
9	M Wali Ulumudin	5	2	5	5	1	18	BAIK
10	Rian Alan Saputra	4	2	4	5	1	16	SEDANG
11	Pratama Fadli	5	2	3	5	1	16	SEDANG
12	M Wildan	5	2	3	3	1	14	SEDANG
13	Akma Fatan	4	2	3	4	1	14	SEDANG

SD N 1 SIDAKANGEN								
1	Kenza Devin	3	2	4	5	3	17	SEDANG
2	Fiqri Okta	3	2	5	5	3	18	BAIK
3	Damar Dwi	2	2	3	5	2	14	SEDANG
4	Dimas Destiana	2	2	2	5	2	13	KURANG
5	Bima Adi Bayu	4	2	3	5	2	16	SEDANG
6	Panca Azmei	3	2	4	5	2	16	SEDANG
7	Aska Aesan	3	2	3	5	1	14	SEDANG
8	Aryan Wijaya	4	2	5	4	2	17	SEDANG
9	Rizal Abdul	4	2	4	5	2	17	SEDANG
SD N 2 KLAPA SAWIT								
1	Andrean Fauzi	4	2	2	5	3	16	SEDANG
2	Fiqi Pratama	4	2	4	4	4	18	BAIK
3	Reza Saputra	4	1	3	4	2	14	SEDANG
4	Raymanda	4	3	4	5	3	19	BAIK
5	Azil Bayhaki	3	2	5	5	3	18	BAIK
6	Nova Priantoro	5	1	4	5	2	17	SEDANG
7	Kanda Novianto	5	2	3	4	2	16	SEDANG
8	Ferdiansyah	5	2	2	5	1	15	SEDANG
9	Fajar Prastyo	5	2	3	5	2	17	SEDANG
10	Faizal Firmandani	5	1	2	3	1	12	KURANG
11	Faiz Pratama	4	2	3	4	2	15	SEDANG
12	Dafa Noviana	5	1	2	3	1	12	KURANG
SD N 1 BLATER								
1	Ahmad Naufal	3	2	2	5	2	14	SEDANG
2	Affan	2	1	2	5	1	11	KURANG
3	Asoka Arka	2	2	2	5	2	13	KURANG
4	Eka	2	2	3	5	2	14	SEDANG
5	Faiz Ivan	3	1	3	5	3	15	SEDANG
6	Fadil Ardiansyah	5	2	2	5	2	16	SEDANG
7	Kaiko Felika	4	1	3	5	2	15	SEDANG
8	Mokali Hasan	4	2	2	4	2	14	SEDANG
9	Nazar Dwi	2	2	2	5	2	13	KURANG
10	Reyka Herlambang	1	2	3	5	2	13	KURANG
11	Sakti Gusti A	3	2	3	3	2	13	KURANG
12	Yanuar Saputra	2	2	3	5	2	14	SEDANG
13	Fatih Nurahman	3	2	3	5	4	17	SEDANG

SD N 1 KEDUNG WULUH								
1	Aidil Ilham	5	2	4	5	2	18	BAIK
2	Bagas Loydi	5	2	2	4	2	15	SEDANG
3	Hafiz Anindya Al	5	1	2	5	2	15	SEDANG
4	Muhammad A	5	2	1	5	2	15	SEDANG
5	Nurohman	5	2	4	5	2	18	BAIK
6	Rohmat	5	2	4	5	2	18	BAIK
7	Sigit Wagianto	5	2	4	5	2	18	BAIK
8	Yanuar Krisna Aji S	5	2	4	4	2	17	SEDANG
9	Zohrih Perwira Y	4	1	3	5	2	15	SEDANG
SD N 1 KALIMANAH WETAN								
1	Adev Vegar A	5	1	3	2	3	14	SEDANG
2	Bagus Khoerul A	5	2	4	3	2	16	SEDANG
3	Davita	3	1	4	5	2	15	SEDANG
4	Eko Prasetyo	5	1	4	5	3	18	BAIK
5	Igun Romadhon	5	2	4	5	2	18	BAIK
6	Raditya Adhwa P	5	2	4	4	2	17	SEDANG
7	Muhammad D S	5	2	3	5	2	17	SEDANG
8	Raditya Dwi P	5	2	5	4	2	18	BAIK

Keterangan:

1. Tes 1: Tes lari Cepat (*Sprint*) 40 Meter
2. Tes 2: Tes Gantung Siku Tekuk
3. Tes 3: Tes Baring Duduk 30 Detik
4. Tes 4: Tes Loncat Tegak
5. Tes 5: Tes Lari 600 meter

Lampiran 8. Hasil Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Tes Lari Cepat (Sprint) 40 Meter Kelas IV



Gambar 2. Tes Lari Cepat (Sprint) 40 Meter Kelas V



Gambar 3. Tes gantung siku tekuk Kelas IV



Gambar 4. Tes gantung siku tekuk Kelas V



Gambar 5. Tes Baring duduk 30 detik Kelas IV



Gambar 6. Tes Baring duduk 30 detik Kelas V



Gambar 7. Tes Loncat Tegak Kelas IV



Gambar 8. Tes Loncat Tegak Kelas V



Gambar 9. Tes Lari 600 Meter Kelas IV



Gambar 10. Tes Lari 600 Meter Kelas V



Gambar 11. Foto Siswa Sedang Minum dan Makan



Gambar 12. Foto Bersama



Gambar 13. Foto Bersama



Gambar 14. Foto Bersama Guru dan Siswa