

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SD NEGERI 004
RANAH SUNKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR DENGAN
MI NEGERI 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU
TAHUN 2019/2020**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

SESI MELATI
NPM. 166610485

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SD NEGERI 004
RANAH SUNGKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR DENGAN
MI NEGERI 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU
TAHUN 2019/2020**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

SESI MELATI
NPM. 166610485

PEMBIMBING

LENI APRIANI, M.Pd
NIDN. 1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Sesi Melati
Npm : 166610485
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004
Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI
Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun
2019/2020.

PEMBIMBING

Leni Apriani S.Pd, M.Pd

NIDN: 1005048901

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Drs. Daharis, M.Pd

NIP: 196112311986021002

NIDN: 0020046109

Skripsi ini telah Diterima sebagai salah satu Syarat memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademi FKIP UIR



Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Pd

NIP: 197010071 199803 2 002

NIDN: 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Sesi Melati
Npm : 166610485
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004
Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI
Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun
2019/2020.

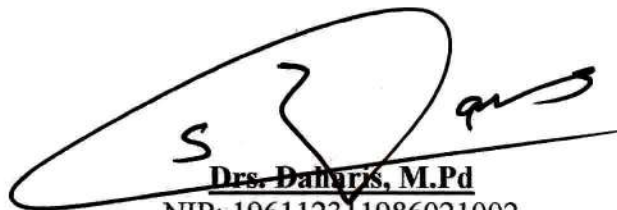
PEMBIMBING



Leni Apriani S.Pd, M.Pd

NIDN: 1005048901

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Drs. Dahariz, M.Pd

NIP: 196112311986021002

NIDN: 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing Skripsi dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Sesi Melati
Npm : 166610485
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004
Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI
Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun
2019/2020.

Telah selesai menyusun Skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING



Leni Apriani S.Pd, M.Pd
NIDN: 1005048901

SURAT PERNYATAAN

Nama : Sesi Melati
Npm : 166610485
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004
Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI
Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun
2019/2020.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya sendiri, kecuali ringkasan dan kutipan yang penulis ambil dari berbagai narasumber yang dibimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat murni dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima skripsi pencabutan gelar Ijazah yang telah saya terima dan saya di tuntutan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2020

Hormat saya



Sesi Melati
NPM.166610485

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Sesi Melati
Npm : 166610485
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Leni Apriani, M.Pd
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Keseharian Jasmani SD Negeri 004
Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI
Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun
2019/2020.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
23-08-2019	Acc Judul	31
07-11-2019	Perbaiki Penulisan, Bahasa Asing, Gambar, Judul, dan ukuran kertas, ganti Buku di bawah Tahun 2000	31
25-11-2019	Perbaiki Ukuran Kertas, Penulisan, Tambah Jurnal	31
27-11-2019	Perbaiki Penulisan Judul, Bahasa Asing dimiringkan	31
29-11-2019	Acc Di Seminarkan	31
05-02-2020	Ujian Seminar Proposal	31
16-03-2020	Perbaiki Grafik dan Tabel	31
18-03-2020	Perbaiki Penulisan dan Abstrak	31
19-03-2020	Perbaiki Penulisan, Perbaiki Grafik dan Tabel	31
06-04-2020	Acc untuk Ujian Skripsi	31

Pekanbaru, April 2020
Wakil Dekan Bidang Akademi FKIP UIR

Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Pd
NIP: 197010071 199803 2 002
NIDN: 0007107005



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENJASKESREK

1 Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SESI MELATI
NPM : 166610458
Tempat/Tgl. Lahir : KOTO TUO, 26 OKTOBER 1997
Alamat : JL. LESTARI XI NO 42
No. Telp./HP : +6282284722578

Bermaksud mengajukan judul skripsi sebagai berikut:

Judul I : Pengaruh Senam Riau sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa kelas VI SD Negeri 012 Koto tuo Barat Kecamatan XIII Koto Kampar Tahun Ajaran 2019/2020

Judul II : Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar Tahun Ajaran 2019/2020

Judul III : _____

Usulan Pembimbing (Ditentukan oleh Kaprodi) :

Pembimbing : 1. Novri Gazali M.Pd
2. Dr. Oki Candra M.Pd
3. Leni Apriani, M.Pd

Menyetujui.
Ketua Program Studi
Penjaskesrek

(Drs. Daharis, M.Pd)
NIDN.002056109

Pekanbaru, 8 Agustus 2019
Mahasiswa Yang
Mengajukan


(SESI MELATI)
NPM. 166610485

Mengetahui,
Wakil Bid. Akademik

(Dr. Sri Annah, M.Si)
NIDN. 0007107005

Catatan apabila judul belum disetujui:

Pertimbangan Utama Ka. Prodi dalam menetapkan Pembimbing:

1. Judul ini merupakan penelitian Payung (Kolaboratif) dengan dosen yang bersangkutan
2. Kepakaran Dosen sesuai Rumpun Ilmu
3. Pemerataan Distribusi Pembimbing



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENJASKESREK

F.A.3.08

1 Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

FORMULIR PENUNJUKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR/SKRIPSI

Dengan hormat, dengan ini kami menunjuk Bapak / Ibu Dosen yang tersebut di bawah ini:

Nama Dosen : LENI APRIANI M.PD

NIDN : 1005048901

Jabatan : DOSEN

Bertindak sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa berikut:

Nama Mahasiswa : SESI MELATI

NPM : 166610485

Prodi : PENJASKESREK

Judul Tugas Akhir/Skripsi : Pengaruh Senam Riau sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani
pada Siswa kelas VI SD Negeri 012 Koto tuo Barat Kecamatan
XIII Koto Kampar Tahun Ajaran 2019/2020

Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 23 Agustus 2019

Dosen yang Bersangkutan

(Leni Apriani M.Pd)
NIDN. 1005048901



Ketua Program Studi
Penjaskesrek

(Drs. Dahariz M.Pd)
NIDN.002056109

*Coret yang tidak perlu

Formulir ini dikembalikan ke Ketua Prodi

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN

Alamat : Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa	:	Sesi Melati
NIM	:	16 661 0485
Hari Tanggal Seminar	:	Rabu/
Pembimbing Utama	:	Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd
Pembimbing Pendamping	:	

Judul Proposal Penelitian

Perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020

REKOMENDASI HASIL SEMINAR

1. Judul yang diterima	:	Disetujui/Direvisi/ dirubah judul baru
2. Identifikasi Masalah	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
5. Teori Utama dan Teori Pendukung	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian (jika ada)	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
8. Metode dan Disain Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	:	Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan	
1. Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1. 	2. 
2.	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	3. 	4. 
3. Dupri, S.Pd.,M.Pd	Anggota		
4. Merlina Sari, M.Pd	Anggota		
5.	Anggota	5. 	

Ketua Program Studi


Daharis, S.Pd.,M.Pd
 196112311986021002
 Sertifikat Pendidik : 101345502295

Pekanbaru, ... 2019

Mengetahui,
 Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd.,M.Pd
 NIP. 1970 10071998 032002
 Penata I/IIIc/Lektor
 NIDN.0007107005
 Sertifikat Pendidik : 13110100601134



PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL

NAMA : SESI MELATI

NPM : 166610485

JUDUL PROPOSAL : **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020.**

PEMBIMBING : LENI APRIANI, M.Pd

NO	DOSEN PEMBIMBING	SARAN-SARAN PERBAIKAN	PARAF
1	Leni Apriani, M.Pd	1. Mengikuti Saran-saran yang telah diberikan oleh penguji	
NO	DOSEN PENGUJI	SARAN-SARAN PERBAIKAN	PARAF
1	Merlina Sari, M.Pd	1. Perbaiki Penulisan 2. Pahami Tes 3. Tambahkan Jurnal	
2	Dupri, M.Pd	1. Perbaiki Jenis Penelitian dan Populasi 2. Tambahkan Jurnal 3. Perbaiki Daftar Pustaka	

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU

NOMOR : 304 /FKIP-UIR/Kpts/2020

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Menimbang : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No.	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.	Lektor - Penata/ III/c	Pembimbing Utama
2.			Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Sesi Melati
NPM	166610485
Program Study	Penjaskesrek
Judul Skripsi	Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Kutipan : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru
Tanggal : 26 Februari 2020
Dekan,



Drs. Alzaber, M.Si.
NIP. 19591204 198610 1001

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth. Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth. Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth. Ketua Program Study **Penjaskesrek** FKIP UIR Pekanbaru
4. Pertinggal..



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرِّيَاضِيَّة

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 26 Februari 2020

Nomor : 785/E-UIR/27-FKIP/2020
Hal : Izin riset

Kepada Yth Bapak Gubernur Riau
C/q Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
Di –
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Sesi Melati
Nomor Pokok Mhs : 166610485
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Penjaskesrek

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **"Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020"**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan,



Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001
Sertifikasi. 11110100600810
NIDN.0004125903



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرِّيَاضِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 03 Maret 2020

Nomor : 883/E-UIR/27-FKIP/2020

Hal : *Izin riset*

Kepada Yth Kepala Kantor Kementerian Agama Kota
Di
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Sesi Melati
Nomor Pokok Mhs : 166610485
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **"Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020."**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan,



Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi. 11110100600810

NIDN.0004125903



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/31515
TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 785/ E-UIR/27-FKIP/2020 Tanggal 26 Februari 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | SESI MELATI |
| 2. NIM / KTP | : | 166610485 |
| 3. Program Studi | : | PENJASKERREK |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | JL. LESTARI XI NO 42 |
| 6. Judul Penelitian | : | PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SD NEGERI 004 RANAH SINGKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR DENGAN MI NEGERI 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2019/2020 |
| 7. Lokasi Penelitian | : | 1. SDN 004 RANAH SINGKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR
2. MIN 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 28 Februari 2020



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI RIAU**

EVAREFITA, SE, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19720628 199703 2 004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Kampar
Up. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik di Bangkinang
3. Walikota Pekanbaru
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. / FAX. (0761) 39399 PEKANBARU

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-SKP/2020/830

- a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/31515 tanggal 28 Februari 2020, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : **SESI MELATI**
2. NIM : 1605122736
3. Fakultas : FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU
4. Jurusan : PENJASKESREK
5. Jenjang : S1
6. Alamat : DUSUN II KOTO TUO DESA KOTO TUO KEC. XIII KOTO KAMPAR-KAMPAR
7. Judul Penelitian : **PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SD NEGERI 004 RANAH SUNGKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR DENGAN MI NEGERI 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2019/2020**
8. Lokasi Penelitian : KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 1 (satu) tahun terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 2 Maret 2020

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Pekanbaru

Sekretaris

BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK

H. MAISISCO, S.Sos, M.Si

Pembina

NIP. 19710514 199403 1 007

Tembusan

- Yth : 1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru.
2. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN TUANKU TAMBUSAI TELP. (0762) 20146

BANGKINANG KOTA

Kode Pos : 28412

REKOMENDASI

Nomor : 070/BKBP/2020/202

Tentang

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kampar setelah membaca Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/31515 tanggal 28 Februari 2020, dengan ini memberi Rekomendasi /Izin Penelitian kepada:

1. Nama : **SESI MELATI**
2. NIM : 166610485
3. Universitas : UNIVERSITAS ISLAM RIAU
4. Program Studi : PENJASKESREK
5. Jenjang : S1
6. Alamat : JL. LESTARI XI NO 42
7. Judul Penelitian : **PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SD NEGERI 004 RANAH SUNGKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR DENGAN MIN NEGERI 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2019/2020**
8. Lokasi : 1.SDN 004 RANAH SUNGKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR
2.MIN 03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan Penelitian yang menyimpang dari ketentuan dalam proposal yang telah ditetapkan atau yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan riset/prariset dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan penelitian/pengumpulan data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dikeluarkan.

Demikian rekomendasi ini diberikan, agar digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Riset ini dan terima kasih.

Dikeluarkan di Bangkinang
pada tanggal 2 Maret 2020

an. **KEPALA BADAN KESBANGPOL KAB. KAMPAR**

Kabid. Ideologi, Wawasan Kebangsaan
dan Karakter Bangsa,

ONNITA, SE

Penata Tk. I

NIP. 19661009 198803 2 003

Rekomendasi ini disampaikan Kepada Yth;

1. Kepala SDN N 004 Ranah Sungkai di XIII Koto Kampar.
2. Kepala MIN 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru di Pekanbaru.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru.
4. Yang Bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 3 SIMPANGTIGA PEKANBARU
TERAKREDITASI A

Alamat: Jl. Tengku Bey N0.72 Simpang Tiga Telp. (0761) 8443423
E-mail : min3pku@yahoo.co.id. Website. min3pekanbaru.sch.id. Kode pos. 282824

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : MI. 04.8/PP.00.4/052/2020

Berdasarkan Surat Kementrian Agama Kantor Kota Pekanbaru nomor: B-1765/Kk.04.5/TL.00/03/2020 tanggal 09 Maret 2020 perihal Izin Riset/ Penelitian, maka dengan ini Kepala Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SESI MELATI
NIM : 1605122736
Fakultas : FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU
Jenjang : S.I
Jurusan : PENJASKESREK
Alamat : DUSUN II KOTO DESA KOTO TUO KEC.XIIIKOTO
KAMPAR

Telah melakukan penelitian di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Pekanbaru guna mendapatkan data yang diperlukan, untuk rencana penelitian dengan judul :

***“ PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SD NEGERI 004
RANAH SUNKAI KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR DENGAN MI NEGERI
03 SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2019/2020 “.***

Demikian surat keterangan ini kami buat kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Pekanbaru, 11 Maret 2020

Kepala Madrasah

MUHAMMAD AZROI, M.Ag

NIP. 198001232005011002

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Sesi Melati
Npm : 166610485
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Leni Apriani, M.Pd
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004
Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI
Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun
2019/2020.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
23-08-2019	Acc Judul	31
07-11-2019	Perbaiki Penulisan, Bahasa Asing, Gambar, Judul, dan ukuran kertas, ganti Buku di bawah Tahun 2000	31
25-11-2019	Perbaiki Ukuran Kertas, Penulisan, Tambah Jurnal	31
27-11-2019	Perbaiki Penulisan Judul, Bahasa Asing dimiringkan	31
29-11-2019	Acc Di Seminarkan	31
05-02-2020	Ujian Seminar Proposal	31
16-03-2020	Perbaiki Grafik dan Tabel	31
18-03-2020	Perbaiki Penulisan dan Abstrak	31
19-03-2020	Perbaiki Penulisan, Perbaiki Grafik dan Tabel	31
06-04-2020	Acc untuk Ujian Skripsi	31

Pekanbaru, April 2020

Wakil Dekan Bidang Akademi FKIP UIR



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd

NIP: 197010071 199803 2 002

NIDN: 0007107005



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيُّوْنِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 4 bulan Mei tahun 2020, Nomor : 674/Kpts/2020, maka pada hari Senin tanggal 4 bulan Mei tahun 2020 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Sesi Melati
2. Nomor Pokok Mhs : 16 661 0485
3. Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020
5. Tanggal Ujian : 4 Mei 2020
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3,35 A-
8. Prediket Kelulusan : SANGAT MEMUASKAN
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua

(Leni Apriani, S.Pd, M.Pd)

Dosen Penguji :

1. Leni Apriani, S.Pd, M.Pd
2. Dupri, S.Pd, M.Pd
3. Merlina Sari, S.Pd, M.Pd

(31)
(16)

Pekanbaru, 4 Mei 2020
Dekan

Dr. Sri Annah, S.Pd, M.Si
NIP/NPK/19701007 199803 2 002
NIDN : 0007107005

PERBAIKAN SEMINAR SKRIPSI

NAMA : SESI MELATI

NPM : 166610485

JUDUL PROPOSAL : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020.

PEMBIMBING : LENI APRIANI, M.Pd

NO	DOSEN PEMBIMBING	SARAN-SARAN PERBAIKAN	PARAF
1	Leni Apriani, M.Pd	1. Mengikuti Saran-saran yang telah diberikan oleh penguji	
NO	DOSEN PENGUJI	SARAN-SARAN PERBAIKAN	PARAF
1	Merlina Sari, M.Pd	1. Perbaiki Penulisan 2. Perbaiki Abstrak	
2	Dupri, M.Pd	1. Perhatikan dan Perbaiki Analisis Data 2. Perbaiki Pembahasan	



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM

Nomor : 316/A-UIR/661-PENJASKESREK/2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Sesi Melati
NPM	166610485
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019-2020.”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarisme 28% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana ***bukti terlampir***. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.



Drs. Daharis, M.Pd
NIDN 0020056109

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020”.

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

29%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

20%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.uny.ac.id

Internet Source

8%

2

lib.unnes.ac.id

Internet Source

5%

3

fianristiawan.blogspot.com

Internet Source

2%

4

media.neliti.com

Internet Source

2%

5

es.scribd.com

Internet Source

1%

6

adoc.tips

Internet Source

1%

7

repository.upi.edu

Internet Source

1%

8

www.spssindonesia.com

Internet Source

1%

9	mafiadoc.com Internet Source	1 %
10	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1 %
11	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1 %
12	docobook.com Internet Source	1 %
13	repository.unj.ac.id Internet Source	1 %
14	baramasyudra.blogspot.com Internet Source	1 %
15	fr.scribd.com Internet Source	1 %
16	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	1 %
17	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1 %
18	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Jl. kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Telp (0761) 72126 - 674884. Fax (0761) 674834 Pekanbaru - Riau.
28284

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : SESI MELATI
 Tempat/Tgl.Lahir : KOTO TUO, 26 Oktober 1997
 NPM : 166610485
 Fakultas : FKIP
 Program Studi : Pendidikan Olahraga (Penjaskesrek)
 Jenjang Pendidikan : S1

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
MKU60110 3	BAHASA INDONESIA INDONESIAN LANGUAGE	A-	3.67	2	7.34
POR66110 1	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BASICS OF PHYSICAL EDUCATION	B-	2.67	2	5.34
DPP601101 X	LANDASAN PENDIDIKAN INTRODUCTION OF EDUCATION	A	4	2	8
POR66110 2	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK PHESICAL BUILDING	B	3	2	6
MKU60110 1	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAMIC EDUCATION	B+	3.33	2	6.66
MKU60110 2	PENDIDIKAN PANCASILA PANCASILA EDUCATION	A	4	2	8
POR66110 4	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I	B+	3.33	2	6.66
POR66110 8	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL I	B+	3.33	2	6.66
POR66110 7	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I	B	3	2	6
POR66110 5	TEORI/PRAKTEK SENAM I THEORIES&PRACTICE OF GYMNASITIC I	C	2	2	4
POR66110 6	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I	B+	3.33	2	6.66
POR66110 3	USAHA KESEHATAN SEKOLAH SCHOOL HEALTH EDUCATION	A-	3.67	2	7.34
MKU60120 4	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)	A-	3.67	2	7.34
MKU60120 6X	BAHASA INGGRIS ENGLISH LANGUAGE	A	4	2	8
MKU60120 8X	ILMU KEALAMAN NATURAL SCIENCES	A	4	2	8
POR66121 5	ILMU KESEHATAN HEALTH SCIENCE	A-	3.67	2	7.34
DPP601202	KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN CURRICULUM AND LEARNING	B	3	2	6
MKU60120 5	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN CITIZENSHIP	A	4	2	8
POR66120 9	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL II	A	4	2	8

POR661213	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II	A	4	2	8
POR661214	TEORI/PRAKTEK RENANG THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING	B	3	2	6
POR661211	TEORI/PRAKTEK SENAM II THEORIES&PRACTICE OF GYMNASIIC	C	2	2	4
POR661212	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II	B	3	2	6
POR661210X	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II THEORIES & PRAKTICE OF ATHLETIK II	A	4	2	8
MKU602309	AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT) AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT)	A-	3.67	2	7.34
POR662323	ANATOMI/ILMU URAI ANATOMY	A	4	2	8
DPP662401	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK	B+	3.33	2	6.66
POR662317X	ILMU GIZI NUTRITION SCIENCE	A-	3.67	2	7.34
POR662316	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT	A-	3.67	3	11.01
POR662320	SENAM IRAMA/AEROBIK RHYTHMIC GYMNASIICS / AEROBIC	A	4	2	8
POR662339	TAEKWONDO TAEKWONDO	A-	3.67	2	7.34
POR662318	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I	B+	3.33	2	6.66
POR662319	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I	A-	3.67	2	7.34
POR662321X	TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS	A-	3.67	2	7.34
POR662322X	TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA THEORIES & PRAKTICE OF TABLE TENNIS	A	4	2	8
MKU602410	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST) AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)	B	3	2	6
POR662442	BRIDGE BRIDGE	A	4	2	8
DPP603505	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN ETIC AND EDUCATION PROFESSION	A	4	2	8
POR662429	FISIOLOGI OLAHRAGA PHYSIOLOGY OF SPORT	A	4	2	8
POR662430	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA INJURY PREVENTION & MAINTENANCE	A	4	2	8
POR662428	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA	A	4	2	8
DPP602304	PENGELOLAAN PENDIDIKAN MANAGEMENT OF EDUCATION	A	4	2	8
DPP602303	PSIKOLOGI PENDIDIKAN EDUCATION PSYCHOLOGY	A-	3.67	2	7.34
POR662425	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II	A-	3.67	2	7.34
POR662427	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON	A	4	2	8
POR662426	TEORI/PRAK.TAKRAW II THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II	A	4	2	8

POR66242 4X	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA TEST & MEASUREMENT IN SPORTS	B+	3.33	2	6.66
POR66353 4	BIOMEKANIKA OLAHRAGA BIOMECHANICS	A	4	2	8
PPP662404	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P	A	4	3	12
MKU60351 1	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM PHILOSHOPHY OF ISLAMIC EDUCATION	B	3	2	6
POR66353 1	MASSAGE MASSAGE	A	4	2	8
PPP662402	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS	A	4	3	12
POR66353 3	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL TRADITIONAL SPORT	A	4	2	8
POR66353 2	PSIKOLOGI OLAHRAGA PSYCHOLOGY OF SPORT	A	4	2	8
PPP663503	TELAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESRE STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK	B	3	3	9
POR66354 3X	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN THEORIES & PRAKTICE OF HANDBALL	A	4	2	8
POR66363 5	BELAJAR MOTORIK MOTORIC LEARNING	A	4	2	8
DPP603607	BIMBINGAN DAN KONSELING GUIDANCE AND COUNSELING	A	4	2	8
POR66363 8	ILMU MELATIH SCIENCE TRAIN	A	4	2	8
PPF603501	KEWIRAUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN ENTERPRENEURSHIP EDUCATION	B+	3.5	2	7
POR66363 7X	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT	A-	3.75	2	7.5
POR66363 6	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	A	4	2	8
PPP663605	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH	A	4	3	12
DPP603606	STATISTIK PENDIDIKAN EDUCATIONAL STATISTIC	A	4	2	8
PPP663606	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK	B	3	3	9
POR66364 5	TEORI/PRAK.DAYUNG THEORIES AND PRACTICE ROWING	A	4	2	8
PPF 604702	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KLP) EDUCATION FIELD AND PRACTICE	A	4	4	16
PPP604807 X	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK SEMINAR	A-	3.75	2	7.5
PPF 604803	SKRIPSI UNDERGRADUATE THESIS	A-	3.75	6	22.5
		Jumlah		150	548.21
		IPK		3.65	

ABSTRAK

Sesi Melati. 2020. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. penelitian ini merupakan penelitian komparatif yaitu membandingkan 2 kelompok siswa, SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru yang berfokus pada siswa/I kelas. Subyek dari penelitian ini adalah siswa/i kelas V SD Negeri 004 Ranah sungkai dengan MI Negeri Simpang Tiga yang berjumlah 40 orang siswa. Pengambilan nilai menggunakan Instrument berupa 5 tes yaitu, Lari cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari jauh 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji Persyaratan yaitu, Uji Normalitas dan Uji Hipotesis. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti Terdapat Perbedaan rata-rata yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, Pekanbaru Tahun 2019/2020. Diterima kebenarannya karena nilai t hitung yang diperoleh (2.525) lebih besar dari nilai t table (2.024), dan nilai residual berdistribusi Normal.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Sesi Melati. 2020. Comparison of Physical Fitness Levels of State Elementary School 004 Ranah Sungkai District XIII Koto Kampar with MI N Simpang Tiga Pekanbaru City in 2019/2020.

This study aims to determine the comparison of physical fitness level of State Elementary School students 004 Ranah Sungkai District XIII Koto Kampar with MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru City students. This study is a comparative study that compares 2 groups of students, 004 Ranah Sungkai Elementary School with MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru City students that focus on class students. The subjects of this study were students of class V of 004 Ranah Sungkai Elementary School with MI N 03 Simpang Tiga, totaling 40 students. Taking the value using the instrument in the form of 5 tests namely, run 40 meters son and 30 meters daughter, lift body 30 seconds, lie sitting 30 seconds, jump upright and run away 600 meters. Data analysis techniques using the analysis of the Requirements Test, Normality Test and Hypothesis Test. The results of this study were obtained that H_a was accepted and H_0 was rejected, which means that there was a significant average difference between the Physical Fitness Level of State Elementary School 004 Ranah Sungkai and State MI 03 Simpang Tiga, Pekanbaru in 2019/2020. The truth is accepted because the calculated t value obtained (2,525) is greater than the value of t table (2,024), and the residual value has a Normal distribution.

Keywords: Physical Freshness

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan Proposal ini yang diajukan guna melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020”** dan tak lupa pula shalawat beriring salam penulis sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya-Nya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Dalam penulisan dan penyusunan Proposal ini penulis banyak menghadapi kesulitan, tetapi berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga Proposal ini dapat terselesaikan, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, yaitu:

1. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku pembimbing penulis, yang selalu memberi saran dan bimbingan sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kedua Orang Tua, Kakak dan Adik tercinta serta seluruh keluarga yang telah dengan susah payah dalam memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, serta motivasi yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
7. Serta untuk sahabat dan teman-teman yang tidak bisa dibilang satu persatu yang selalu membantu dan memberikan dorongan agar cepat menyelesaikan proporsal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar Proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam pembuatan Proposal penelitian ini. Semoga segala yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari tuhan.

Pekanbaru, Maret 2020

Penulis

Sesi Melati

NPM:166610485

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Masalah.....	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	9
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik.....	11
d. Penelitian Terdahulu	12
B. Kerangka Pemikiran.....	13
C. Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel	16
C. Definisi Operasional.....	17
D. Instrumen Penelitian.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV PENGOLAHAN DATA	33
A. Deskriptif Data	33
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Sampel Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dan MI N 03 Simpang Tiga..	17
2. Tabel TKJI Untuk Sekolah Dasar umur 10-12 Tahun Putera.....	29
3. Tabel TKJI Untuk Sekolah Dasar umur 10-12 Tahun Puteri	29
4. Norma TKJI Untuk Sekolah Dasar umur 10-12 Tahun Putera.....	30
5. Norma TKJI Untuk Sekolah Dasar umur 10-12 Tahun Puteri	30
6. Statistik Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dan MI N 03 Simpang Tiga	33
7. Uji Normalitas Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dan MI N 03 Simpang Tiga	35
8. Uji Hipotesis Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dan 03 Simpang Tiga.....	36
9. Klasifikasi hasil TKJI siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai	37
10. Klasifikasi hasil TKJI siswi puteri SD N 004 Ranah Sungkai.....	39
11. Klasifikasi hasil TKJI siswa putera MI N Simpang Tiga	40
12. Klasifikasi hasil TKJI siswi puteri MI N Simpang Tiga.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Posisi Start Lari 30 meter.....	20
2. Sikap Permulaan baring duduk	23
3. Gerakan baring menuju sikap duduk	23
4. Sikap duduk dengan siku menyentuh Paha.....	24
5. Sikap menentukan raihan tegak	26
6. Sikap awalan loncatan tegak.....	26
7. Posisi start Lari 1200 meter	28
8. <i>Stopwatch</i> dimatikan saat pelari melewati melintas garis finish	28

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Perbandingan Mean dan Median Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai Dengan MI N 03 Simpang Tiga.....	34
2. Hasil TKJI siswa putera kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai.....	38
3. Hasil TKJI siswi puteri kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai.....	39
4. Hasil TKJI siswa putera kelas V SD Negeri 03 Simpang Tiga	40
5. Hasil TKJI siswi puteri kelas V SD Negeri 03 Simpang Tiga.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar	51
2. Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru.....	52
3. Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Puteri SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar	53
4. Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Puteri MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru.....	54
5. Uji Persyaratan Analisis.....	55
6. Data Uji Independent T-Test.....	56
7. Dokumentasi Foto	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan Integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, latihan kesegaran jasmani harus biar pencapaian yang ingin dituju. Tujuan kesegaran jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga tersebut.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia yang mampu meningkatkan derajat kesehatan mulai dari jasmani dan rohani. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia, dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi. Sesuai dengan peraturan pemerintah UU RI tentang Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 yang berbunyi "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial".

Pendidikan jasmani merupakan alat pembentukan sosial anak untuk membantu menghadapi hidup dengan bersemangat dan penuh kegairahan. Pendidikan jasmani sering pula di artikan dengan gerak badan, gerak fisik,

gerakan jasmani, kegiatan fisik, kegiatan jasmani, bina fisik, bina jasmani. Yang pada hakikatnya berarti gerakan jasmani manusia atau dapat disebut pula gerakan manusiawi (*human movement*).

Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan manusia haruslah didukung oleh tingkat kesegaran jasmani tertentu. Tingkat kesegaran jasmani setiap orang bersifat relative yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangatlah penting, dan salah satu upaya untuk menjaga kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga yang teratur.

Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan. Oleh karena itu, olahraga sangat penting untuk di masyarakatkan dan di tingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat, sehingga dengan olahraga tersebut diharapkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat. Dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan berpengaruh pada kegiatan belajar, karena siswa akan semangat untuk mengikuti proses pembelajaran dan siap dalam menerima materi yang diberikan.

SD Negeri 004 Ranah Sungkai terletak di desa kecamatan XIII Koto Kampar Kabupaten Kampar, dengan jumlah tenaga pendidik yang cukup. SD Negeri 004 Ranah Sungkai memiliki jam belajar dari pagi sampai siang, kelas V jumlah siswa/i 20 orang. Lokasi sekolahnya tidak terlalu dekat ataupun jauh dari pemukiman sehingga pergi dan pulang siswa lebih sering berjalan kaki bersama-sama ataupun ada beberapa yang di antar orang tuanya, sedangkan untuk aktifitas diluar sekolah mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-teman sekolah maupun teman lingkungan tetangga.

Sementara MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru terletak di JL. Tengku Bey No.72, Simpang tiga, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Sekolah ini memiliki tenaga pendidik yang lengkap, dan jam pembelajarannya dari pagi sampai sore sehingga para siswa lebih banyak melakukan kegiatan di ruangan. Murid di sekolah ini lebih banyak 3 kali lipat dibanding SD Negeri 004 Ranah Sungkai yang murid sekolah di MI Negeri 03 Simpang Tiga dominan tempat tinggalnya jauh dari sekolah, sehingga pergi dan pulang para siswa di antar orang tua dengan kendaraan. Diluar aktifitas sekolah para siswa tersebut menghabiskan waktunya untuk bermain gadget ataupun bersantai.

Dari hal di atas dapat dilihat bahwa SD Negeri 004 Ranah Sungkai lebih sering melakukan aktifitas kesegaran jasmani dibandingkan dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, melihat pada berat dan seringnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan pada MI Negeri 03 Simpang Tiga. Berdasarkan kondisi tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera kelas V Sekolah yang berada di Desa dengan Sekolah yang berada di Kota karena siswa lebih banyak melakukan aktifitas gerak dibandingkan siswi dan menetapkan judul penelitian yaitu **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang telah disimpulkan sebagai berikut:

1. Masih belum diketahui tingkat kesegaran jasmani antara Siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan Siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga.
2. Kondisi dan Letak Geografis antar Sekolah Dasar yang berbeda.
3. Perbedaan sarana yang digunakan dalam berangkat ke sekolah antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dan mengingat luasnya permasalahan yang berpengaruh, serta keterbatasan waktu, maka peneliti perlu membatasi masalah yakni: Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun 2019/2020.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang di kemukakan adalah: Apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara Siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan Siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga.

F. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, untuk menambah ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan lebih sering beraktifitas.
2. Bagi guru sebagai bahan masukan untuk masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan Siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga.
3. Bagi sekolah, hendaknya dapat dijadikan rujukan dalam memantau perkembangan kesegaran jasmani Siswa.
4. Bagi peneliti, sebagai tambahan wawasan dalam rangka meningkatkan pengetahuan terutama dalam bidang kesegaran jasmani.
5. Bagi Fakultas, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar strata 1 (S1) pada Prodi Penjaskesrek UIR. Dan diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada Prodi Penjaskesrek FKIP UIR sebagai salah satu pertimbangan dalam peningkatan kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani banyak sekali diungkap oleh pakar olahraga maupun pakar kesegaran jasmani, sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang cukup menarik. Dari beberapa pendapat ini dapat diambil kesimpulan sehingga dapat dijadikan landasan dalam hubungannya dengan peneliti ini. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia.

Syafruddin (2011:12) “Kebugaran/kesegaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Selain itu karena kesegaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang bisa dilakukan untuk kesehatan. Kesegaran jasmani yang baik, bisa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat”. Berdasarkan hal tersebut nilai kesegaran jasmani atau kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kebal seseorang untuk berbagi tingkat kekebalan fisik.

Menurut Sari (2016:45) “Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kesegaran

dengan metode yang benar. Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relative lama, penuh validitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”.

Sedangkan menurut Mutohir dan Maksun dalam Yulianti (2017:56) “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan”. Selain itu menurut Soedjatmo dalam Ismaryanti (2008:39) berpendapat bahwa “Kesegaran jasmani di titik beratkan pada *Physiological Fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Menurut Ambarukmi (2007:42) “Kebugaran jasmani selalu di hubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa di artikan dengan kondisi puncak seseorang bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera”.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan baik untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Menurut Getchell dalam Zulrafla (2016:74) mendefinisikan “Kesegaran jasmani sebagai suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”. Sedangkan menurut Bafirman dalam Ad’dien (2011:65) “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani system peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja”.

Menurut *morehouse* dan *miller* dalam Nurhasan (2001:131) “Istilah kesegaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Selain itu menurut Karpovich dalam Makorohim (2017:42) “bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot”. Sedangkan menurut Griwijoyo dan Dikdi Zafar (2012:17) “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”.

Dari teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan

dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang sehingga dapat mengatasi sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Tarigan di dalam Muspita (2018:71) “Ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani yang dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelenturan”.

Menurut Halim (2012:33) Unsur-unsur Kesegaran Jasmani Meliputi : 1) Daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan otot (*muscle strength*), 3) Tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Ketangkasan (*agility*), 6) Kelenturan (*flexibility*), 7) Keseimbangan (*balance*), 8) Kecepatan reaksi (*reaction time*), 9) Koordinasi (*coordination*), 10) Komposisi tubuh (*body composition*).

Menurut Ambarukmi, dkk (2007:43) ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seseorang.

1. Kelenturan: adalah ruang gerak sendi atau seri sendi-sendi.
2. Daya tahan: adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan menghambat terjadinya kelelahan.
3. Kecepatan: adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggabungkan suatu gerakan pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh.
4. Kekuatan: adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga (*force*) untuk melawan sebuah tahanan.
5. Kekuatan yang cepat (*Speed strength*) adalah tenaga maksimal yang dapat dikerahkan sebuah otot atau kelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Sedangkan menurut Nurhasan (2001:132) unsur-unsur kesegaran jasmani terdapat 2 aspek :

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan : a) Daya tahan jantung dan paru-paru, b) Kekuatan otot, c) Daya tahan otot, d) *Flexibilitas* dan, e) Komposisi tubuh.
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan : a) Kecepatan, b) *Power*, c) Keseimbangan, d) Koordinasi, e) Kecepatan reaksi.

Dan Menurut Widiastuti (2011:14) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

1. Daya tahan jantung dan paru / *Endurance* kesanggupan system jantung. Paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan otot / *Strength* adalah secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
3. Kelenturan / *Fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
4. Kecepatan / *Speed* adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya eksplosif / *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarah gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. Kelincahan / *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
7. Keseimbangan / *Balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*).
8. Ketetapan / *Acuricy* sebagai keterampilan motoric merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketetapan berupa gerak (*performance*) atau sebagai ketetapan hasil (*result*).
9. Koordinasi / *Coordination* merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Dari teori-teori di atas dapat diketahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu sama lain, masing-masing

komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi dalam kesegaran jasmani, agar kondisi ini tetap terjaga maka latihan yang tepat dan teratur menjadi salah satu kunci untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik

Kesegaran jasmani tiap manusia berbeda satu dengan yang lainnya tergantung pola hidup orang tersebut, menurut Sutrisno, dkk (2010:52) menambahkan bahwa factor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu terdiri dari :

1. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinu akan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makanan, mandi yang teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, gosok gigi, kebiasaan hidup bersih, dan lain-lain.

2. Istirahat atau tidur yang cukup

Menurut penelitian, waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah 12 jam per hari, untuk pelajar rata-rata waktu tidur 8 jam dalam sehari, untuk orang dewasa memerlukan waktu tidur 5-7 jam perhari.

3. Makanan yang cukup bergizi

Fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi dalam tubuh. Fungsi-fungsi tersebut dapat di pengaruhi bila makanan yang kita konsumsi cukup dan bergizi.

4. Latihan jasmani atau olahraga

Salah satu untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dengan melakukan latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan kontinu.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa kesegaran jasmani tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi kesegaran jasmani dipengaruhi oleh factor kebiasaan hidup sehat, waktu istirahat yang cukup, asupan makanan bergizi serta frekuensi latihan jasmani dan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin disiplin seseorang dalam menjalani hidup yang sehat maka semakin baik pula kondisi kesegaran jasmaninya.

d. Penelitian Terdahulu

Menurut Penelitian Ahmad Toimul Khafid tahun 2013 dengan Judul Perbandingan Tingkat Kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01. Mendapatkan kesimpulan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya maka dari hasil penelitian: Tidak terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mempunyai nilai rata-rata 14,76 dengan klasifikasi sedang, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler mempunyai nilai rata-rata 14,32 dengan klasifikasi sedang.

Sedangkan Menurut Penelitian Rafelta Gamel tahun 2016, dengan judul skripsi Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa SD Negeri 15 Kota Pekanbaru dengan siswa SD Negeri 002 Kuntu Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 15 Kota Pekanbaru dengan siswa SD Negeri 002 Kuntu kecamatan Kampar kiri kabupaten Kampar, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat perbedaan tingkat jasmani antara siswa putra SD Negeri 15 Kota pekanbaru dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 002 Kuntu kecamatan Kampar Kiri

kabupaten Kampar, di terima kebenarannya, karena nilai “t” hitung yang di peroleh (13,44) lebih besar dari nilai “t” (2,94).

Dan menurut penelitian Rino Hariyono dan Sasminta Chistina Yuli Hartati tahun 2013 dengan Judul Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X berdasarkan letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirijo dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02. Mendapatkan hasil penelitian: a).Terdapat perbedaan yang signifikan dengan taraf signifikan 0,05 antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di daerah dataran rendah (SMA Negeri 1 Ngadirijo) dengan siswa yang bersekolah di daerah dataran tinggi (SMA Negeri 1 Tulakan). Ini terbukti dengan adanya Nilai $t_{hitung} (3,76) > t_{tabel} (2,021)$. b).Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang bersekolah di datara rendah dengan siswa yang bersekolah di dataran tinggi adalah 8,54%. c).Tingkat Kebugaran Jasmani siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tulakan (Dataran Tinggi) dengan *mean* atau rata-rata 42,143 lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Ngadirijo (dataran rendah) dengan *mean* atau rata-rata 36,043.

B. Kerangka Pemikiran

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan sistem respirasi dan sirkulasi untuk pulih dari beban kerja seseorang, sehingga mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang perlu dilakukan tes tertentu. Sistem otomatisasi seperti ini menyebabkan manusia sehari-hari cenderung kurang melakukan fisik begitu pula halnya dengan siswa di

sekolah, dari tingkat pendidikan dasar sampai ke tingkat pendidikan menengah sampai kejenjang pendidikan tinggi. Aktivitas pergerakan cenderung lamban, Kondisi ini dapat mengakibatkan rendahnya kesegaran jasmani manusia.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi dapat dipengaruhi juga oleh beberapa faktor yaitu, keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani menggunakan alat atau instrument. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa lebih baik.

Kesegaran jasmani yang tinggi merupakan modal dasar untuk dapat menyelesaikan aktivitas secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Kesegaran jasmani dapat dijadikan sebagai salah satu indikator berkualitasnya sumber daya manusia untuk melaksanakan kegiatan pembangunan di segala bidang, termasuk mencapai prestasi maksimal dalam kegiatan belajar dan pengembangan bakat. Oleh karena itu, untuk bisa mencapai prestasi maksimal dalam bidang olahraga dan hasil belajar di dalam bidang akademik, harus ditunjang oleh tingkat kesegaran jasmani yang prima, tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dapat memberi efek positif terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan teori di atas, maka penulis mengemukakan kerangka pemikiran penelitian sebagai berikut “Semakin baik Tingkat Kesegaran Jasmani maka semakin baik pula kesiagaan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian

terhadap pembebanan fisik yang di berikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan terhadap Siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan Siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru”.

C. **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya melalui fakta-fakta. Berdasarkan asumsi dan kerangka pemikiran di atas, maka Hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

1. Ha: Terdapat Perbedaan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, Pekanbaru Tahun 2019/2020.
2. H0: Tidak terdapat Perbedaan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, Pekanbaru Tahun 2019/2020.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*). Sebagaimana menurut Arikunto (2006:6) “Penelitian perbandingan adalah Penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variable atau ukuran-ukuran tertentu”. Makna dari kata tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi yang ada di dua tempat.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/I kelas I sampai VI SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan Siswa/i kelas I sampai VI MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

2. Sampel

Arikunto (2010:174) “ Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jadi Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa/i kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan Siswa/i kelas V.B MI Negeri 03 Simpang Tiga tahun pelajaran 2019/2020, sesuai dengan pendapat Arikunto (2006.134)

“Apabila jumlah subyeknya besar atau di atas 100% dapat di ambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik “*Cluster Random Sampling*”. Dalam *Cluster Random Sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *Cluster*. Teknik random bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka random, dimana jumlah kelompok kelas di SD Negeri 004 Ranah Sungkai sebesar 6 kelas Dan kelompok kelas di MI Negeri 03 Simpang Tiga sebesar 18 kelas. Dari hasil random SD Negeri 004 Ranah Sungkai yang terpilih menjadi sampel penelitian adalah kelas V dengan jumlah 20 siswa, dan dari MI Negeri 03 Simpang Tiga yang terpilih kelas V.B dengan jumlah 20 siswa.

Tabel 1: Data Sampel Siswa/I Sd Negeri 004 Ranah Sungkai Dan Mi Negeri 03 Simpang Tiga

NAMA SEKOLAH	POPULASI		SAMPEL
	PA	PI	
SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kelas V	14	6	20
MI Negeri 03 Simpang Tiga Kelas V.B	14	6	20
JUMLAH			40

Sumber: Profil SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan MI Negeri 03 Simpang Tiga

C. Definisi operasional

Berhubungan adanya beberapa istilah yang harus dipahami dalam penelitian ini untuk memperjelas istilah-istilah yang digunakan untuk menghindari salah tafsir akan artinya, maka peneliti akan menjelaskan istilah Kesegaran Jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam

batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Cara mengukur kesegaran jasmani dengan menggunakan beberapa tes yaitu, tes lari bolak-balik, tes lompat jauh tanpa awalan, tes push up, tes sit up, tes lari jarak jauh 1 km atau 1000 meter, angkat tubuh (*pull up*), lari cepat 50 meter dan loncat tegak.

D. Instrument Penelitian

Arikunto (2006:160) “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”.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Berikut adalah Tes Kesegaran Jasmani untuk kelompok usia 16-19 Tahun Putra.

Instrument ini menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk umur 10 s/d 12 tahun dibuku Fenanlampir dan Muhyi (2015:80).

1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

A. tes lari cepat 40 Meter putra dan 30 meter putri

1) Tujuan :

Untuk mengetahui kecepatan lari seseorang.

2) Perlengkapan :

- a) Lintasan lurus, rata dan tidak licin, batas-batas lintasannya jelas, jarak antara garis start dan garis finish 30 meter
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) *Stopwatch*
- f) Formulir tes perorangan/gabungan
- g) Alat tulis
- h) Nomor dada

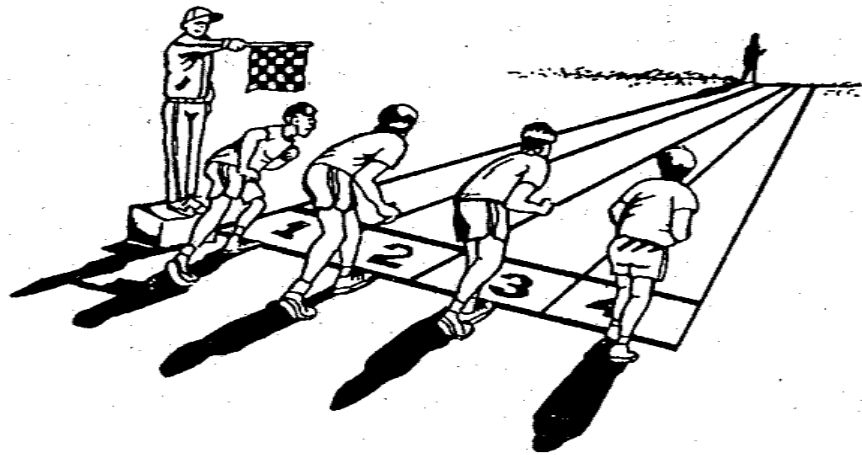
3) Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

b) Gerakan

- 1) Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari. (Lihat gambar’ 1)
- 2) Pada aba-aba “Ya”, peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 30 meter.



Gambar 1. Posisi Start Lari 40 Putra Dan 30 Puteri Meter (Depdiknas, 2000:7)

c) Lari masih bisa di ulang bilamana:

- 1) Pelari mencuri *start*.
- 2) Pelari tidak melewati garis finish.
- 3) Pelari tergantung oleh pelari lain.
- 4) Pelari tidak berlari dalam lintasan.

d) Pengambilan waktu :

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

B. Tes angkat tubuh 30 detik

1) Tujuan :

untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Perlengkapan:

a) Lantai yang rata dan bersih

- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sehingga orang yang paling tinggi pun betul-betul dapat bergantung. Pipa pegangan terbuat dari besi bergaris tengah 3-4 cm.
 - c) *Stopwatch*
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat untuk tangan testi.
 - e) Nomor dada
 - f) Formulir tes perorangan/gabungan
 - g) Alat tulis
- 3) Pelaksanaan :
- a) Sikap permulaan, berbaring telentang di atas lantai atau rumput dengan kedua lutut lurus. Kedua tangan memegang palang tunggal. Telapak tangan menghadap ke arah kepala. Kedua ibu jari berada di antara palang ke kepala.
 - b) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - c) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.

Gagal bila:

- a) Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- b) Pada waktu mengangkat badan, pinggul tidak lurus dengan badan dan kaki

- c) Pada waktu mengangkat badan, lutut tidak lurus (salah satu atau keduanya).

4) Penilaian :

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (*frekuensi*) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

C. Tes baring duduk 30 detik

1) Tujuan :

untuk mengetahui ketahanan otot perut.

2) Perlengkapan :

Lantai/lapangan rumput yang datar dan bersih, stopwatch, nomor dada, formulir perseorangan/gabungan, alat tulis

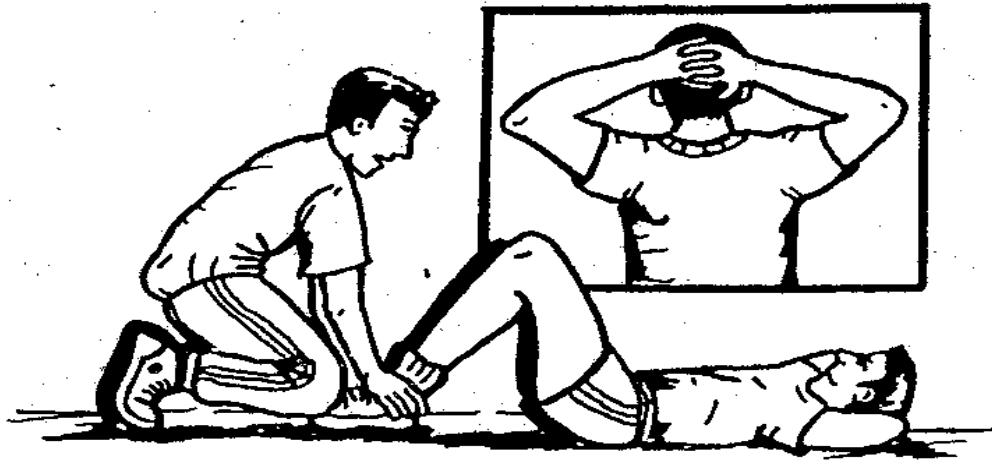
3) Petugas :

Pengamat waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.

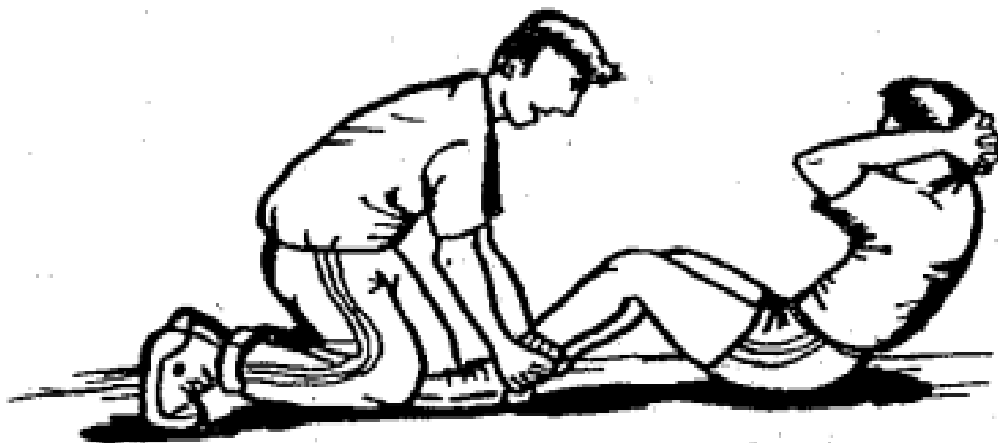
4) Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan :

- 1) Berbaring terlentang di atas lantai atau rumput, kedua lutut ditekut dengan sudut $\pm 90^\circ$. Kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terjalin dan kedua lengan menyentuh lantai. **(Lihat gambar 2)**
- 2) Seorang membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar kakinya tidak terangkat.



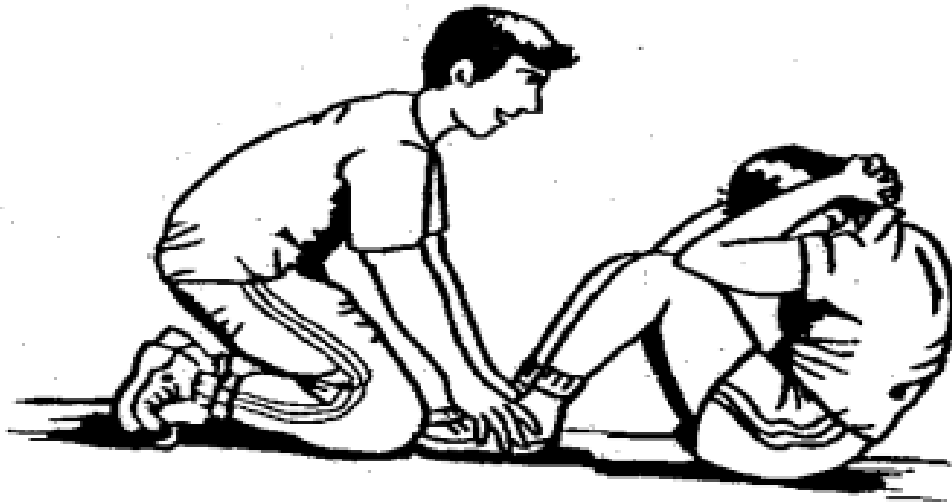
Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk (Depdiknas, 2000:14)



Gambar 3. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk (Depdiknas, 2000:14)

b) Gerakan :

- 1) Pada aba-aba “Ya”, peserta bergerak mengambil sikap duduk (Lihat gambar 3) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. **(Lihat gambar 4)**



Gambar 4. Sikap Duduk Dengan Siku Menyentuh Paha (Depdiknas, 2000:15)

- 2) Gerakan dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.
- c) Gerakan dianggap gagal, bilamana :
 - 1) Kedua tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 - 2) Lutut ditekuk dengan sudut lebih besar dari 90°
 - 3) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - 4) Ada waktu istirahat di antaranya.
- d) Penilaian :
 - 1) Yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
 - 2) Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
 - 3) Testi yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

D. Tes loncat tegak

1) Tujuan :

Untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai seseorang.

2) Perlengkapan :

- a) Dinding datar dengan lantai yang cukup luas.
- b) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, dipasang atau digantung pada dinding.
- c) Jarak antara lantai dengan angka 0 pada 100 cm.
- d) Kapur yang warnanya berbeda dengan warna papan.
- e) Formulir.
- f) Alat tulis

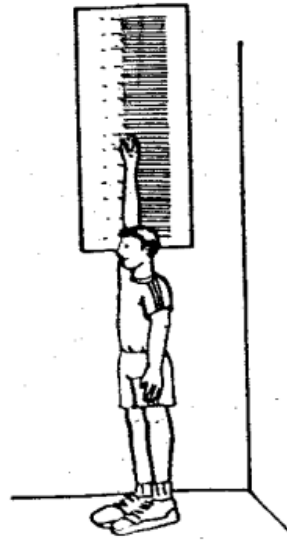
3) Petugas :

- a) Pengamat/pembaca hasil tes.
- b) Pencatat hasil tes.

4) Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan :

- 1) Ujung jari kedua tangan testi dioles serbuk kapur.
- 2) Papan skala berada di samping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat papan skala diangkat lurus ke atas dan ujung jarinya dikenakan pada papan.
- 3) Tetsti berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kirir atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. **(Lihat gambar 5)**



Gambar 5. Sikap Menentukan Raihan Tegak (Depdiknas, 2000:18)

b) Gerakan :

- 1) Testi mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas. **(Lihat gambar 6)**
- 2) Ulangi loncatan ini sampai tiga kali berturut-turut.



Gambar 6. Sikap Awal Loncatan Tegak (Depdiknas, 2000:18)

c) Penilaian :

- 1) Tinggi raihan tanpa loncatan
- 2) Tinggi raihan dari loncatan pertama
- 3) Tinggi raihan dari loncatan kedua
- 4) Tinggi raihan dari loncatan ketiga

E. Tes lari jauh 600 meter

1) Tujuan :

Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

2) Perlengkapan :

Lapangan yang rata, garis start dan garis finish diusahakan letaknya berdejetan, bendera start, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, nomor dada, formulir perorangan/gabungan, alat tulis.

3) Petugas :

- a) Starter/pemberi aba keberangkatan
- b) Pengukur waktu (*timer*)
- c) Pencatat hasil
- d) Pembantu umum

4) Pelaksanaan :

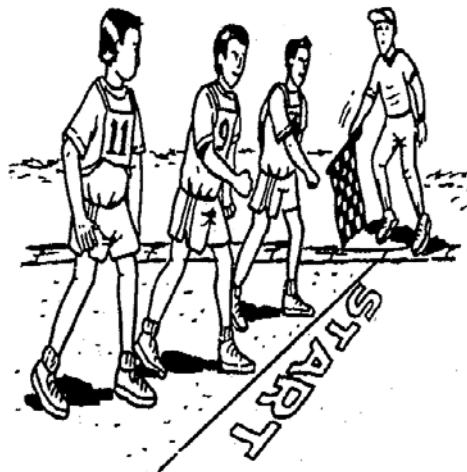
a) Sikap permulaan :

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan :

- 1) Pada aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap start berdiri. Bersiap untuk lari.

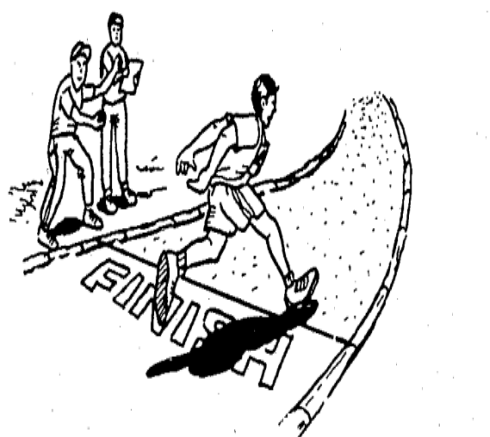
- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 (enam ratus) meter. **(lihat gambar 7)**
- 3) Lari masih bisa di ulang bilamana ada pelari mencuri start.
- 4) Lari dianggap gagal bilamana pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 7. Posisi Start Lari 600 Meter (Depdiknas, 2000:21)

c) Pengambilan waktu :

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. **(Lihat gambar 8)**



Gambar 8. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melewati Melintas Garis Finish (Depdiknas, 2000:21)

5) Penilaian :

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter.
- b) Waktu yang dicatat sampai persepuluh detik.
- c) Umpamanya 3.00,7 (tiga menit Sembilan tujuh persepuluh detik)

1. Petunjuk penilaian

a. Tabel Nilai

TABEL 2
TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK SEKOLAH DASAR UMUR 10-12 TAHUN
PUTERA

Nilai	Lari cepat 30 meter	Angkat Tubuh 30 Detik	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
100	5.5				1'51"	100
99				84	1'52"	99
98	5.6				1'53"	98
97			26		1'54"	97
96	5.7	31			1'55"	96

TABEL 3
TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK SEKOLAH DASAR UMUR 10-12 TAHUN
PUTERI

Nilai	Lari cepat 30 meter	Angkat Tubuh 30 Detik	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
100					1'30"	100
99				84	1'31"	99
98	4.6				1'32"	98
97				83	1'33"-1'34"	97
96	4.7	31	31		1'55"	96

a. Table Norma

TABEL 4
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK SEKOLAH DASAR UMUR 10-12 TAHUN
PUTERA

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	221 – ke atas	Baik Sekali (B.S)
2	159 – 202	Baik (B)
3	111 – 158	Sedang (S)
4	66 – 110	Kurang (K)
5	Sampai dengan 65	Kurang Sekali (K.S)

TABEL 5
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK SEKOLAH DASAR UMUR 10-12 TAHUN
PUTERI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	198 – ke atas	Baik Sekali (B.S)
2	148 – 187	Baik (B)
3	104 – 147	Sedang (S)
4	65 – 103	Kurang (K)
5	Sampai dengan 65	Kurang Sekali (K.S)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian dimana peneliti mengadakan metode pengamatan awal secara langsung kepada Siswa.

2. Kepustakaan, teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori yang berhubungan dengan permasalahan yang akan di teliti dan di jabarkan dalam teori.
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Siswa kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan Siswa Kelas V.B MI Negeri 03 Simpang Tiga.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa statistik, karena tabel yang diperoleh angka-angka serta statistik dapat meringkas data yang besar ke dalam bentuk yang lebih mudah diketahui. Data tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan data tingkat kesegaran jasmani siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga yang diperoleh melalui tes, maka dilakukan analisa untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan program *software IBM SPSS version 17.0 for windows*.

1. Mean dan Median
2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variable, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan :

- a. Jika nilai Signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal.

- b. Jika nilai Signifikansi $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis (Uji perbedaan) untuk menguji dua populasi menggunakan uji t (Independent Saampel T-Test). Analisis data yang digunakan Uji-t untuk sampel kecil yang berkorelasi, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua mean (dua variable yang dikomparatitkan). Gunanya uji komparatif adalah untuk menguji kemampuan generalisasi. Adapun pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel dalam uji *independent sampel t test* ini dapat berpedoman pada dasar keputusan berikut ini:

- a. Jika nilai t hitung $< t$ tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil tes kesegaran jasmani antara siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru.
- b. Jika nilai t hitung $> t$ tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil tes kesegaran jasmani antara siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru.

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif Data

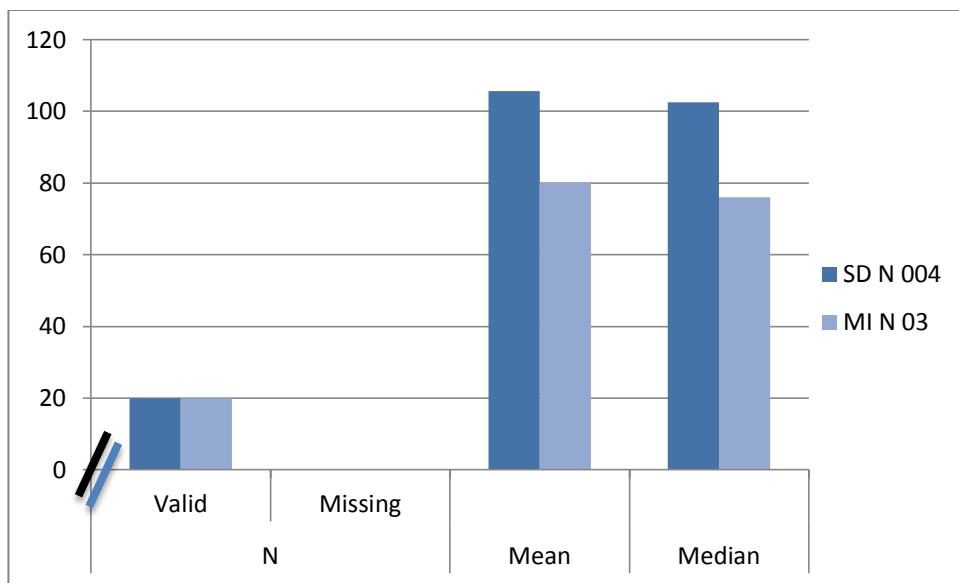
Data yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah data untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. data diperoleh dengan melakukan serangkaian tes yang sesuai dengan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 S/D 12 Tahun Putera dan Puteri. Dalam tes ini peneliti hanya melakukan sampel tes pada siswa putera kelas V dengan jumlah 14 orang dan puteri kelas V dengan jumlah 6 orang. Tujuannya untuk memudahkan dalam pengambilan dan pengolahan data dari hasil penelitian, adapun tes peneliti lakukan yaitu : 1) Lari Cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, 2) Angkat tubuh 30 detik, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari jauh 600 meter.

Sebelum dilakukan analisis data perlu diketahui Mean. Hasil Mean dari analisa data yang dilakukan menggunakan program *software* IBM SPSS *version* 17.0 *for windows*. Untuk lebih jelas dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 6: Statistik Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga

Statistics		SD N 004	MI N 03
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		105.60	80.25
Median		102.50	76.00

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil Mean dan Median dari tes dari kesegaran jasmani Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 1 : Perbandingan Mean Dan Median Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI N 03 Simpang Tiga

Berdasarkan data tes pengukuran yang dilakukan terhadap tes kesegaran jasmani kelas V pada Siswa/i SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, terdapat Mean untuk Siswa/i SD Negeri 003 Ranah Sungkai adalah 105.60 dan Median 102.50. Sedangkan Mean untuk MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru adalah Mean 80.25. dan Median 76.00.

Pengujian Persyaratan Analisis

Persyaratan Analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis Data. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas dan Uji Hipotesis, yaitu sebagai berikut:

Uji Normalitas

Data yang diperoleh dari tes pengukuran kesegaran jasmani antara SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga terlebih dahulu dilakukan Uji Normalitas sebelum dilakukan Uji Hipotesis. Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov* menggunakan program *software IBM SPSS version 17.0 for windows*.

Tabel 7: Uji Normalitas Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	32.32672069
Most Extreme Differences	Absolute	.105
	Positive	.105
	Negative	-.081
Kolmogorov-Smirnov Z		.469
Asymp. Sig. (2-tailed)		.980

Berdasarkan hasil uji normalitas dari tabel di atas diketahui nilai signifikansi $0.980 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal.

Uji Hipotesis

Setelah Uji persyaratan dilakukan dan ternyata semua data variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut yaitu pengujian hipotesis. Menguji hipotesis yang telah dikemukakan tentang ada tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera dan puteri kelas

V pada siswa putra SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan siswa putra MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, menggunakan program *software* IBM SPSS *version 17.0 for windows*. Untuk lebih jelas dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 8: Uji Hipotesis Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
								95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower Upper
hasil	Equal variances assumed	.567	.456	2.525	38	.016	25.350	10.038	5.030 45.670
	Equal variances not assumed			2.525	37.046	.016	25.350	10.038	5.013 45.687

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program *software* IBM SPSS *version 17.0 for windows* diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,016 < 0,05$. Membandingkan t hitung dengan t tabel dalam Uji Independent Sampel T-Test diketahui nilai t hitung adalah sebesar 2.525. Selanjutnya dengan diketahui df 38 maka dapat dicari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% yaitu t hitung $>$ t tabel ($2.525 > 2.024$). Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji independent dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru tahun 2019/2020.

B. Analisis Data

1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan Xiii Koto Kampar.

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Dasar yang berumur 10-12 tahun yang didalamnya dilengkapi dengan norma atau pencapaian hasil yang terdiri dari 5 kategori. Adapun siswa yang mempunyai nilai baik sekali atau 221 ke atas dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 159-202 terdapat 2 orang responden yaitu 14,29%, dari responden klasifikasi sedang 111-158 terdapat 7 orang responden yaitu 50,00%, kemudian diklasifikasi kurang 66-110 terdapat 4 orang responden yaitu 28,57%, sedangkan pada klasifikasi kurang sekali 65 kebawah terdapat 1 orang responden yaitu 7,14%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 9 : Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai

No	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Presentse
1	BAIK SEKALI (B.S)	221 - Ke atas	0	0%
2	BAIK (B)	159 – 202	2	14,29%
3	SEDANG (S)	111 – 158	7	50,00%
4	KURANG (K)	66 – 110	4	28,57%
5	KURANG SEKALI (K.S)	sampai dengan 65	1	7,14%
JUMLAH			14	100%

Sumber: (Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa, 2020)

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil tes dari kesegaran jasmani siswa putera kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 2 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai

2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar.

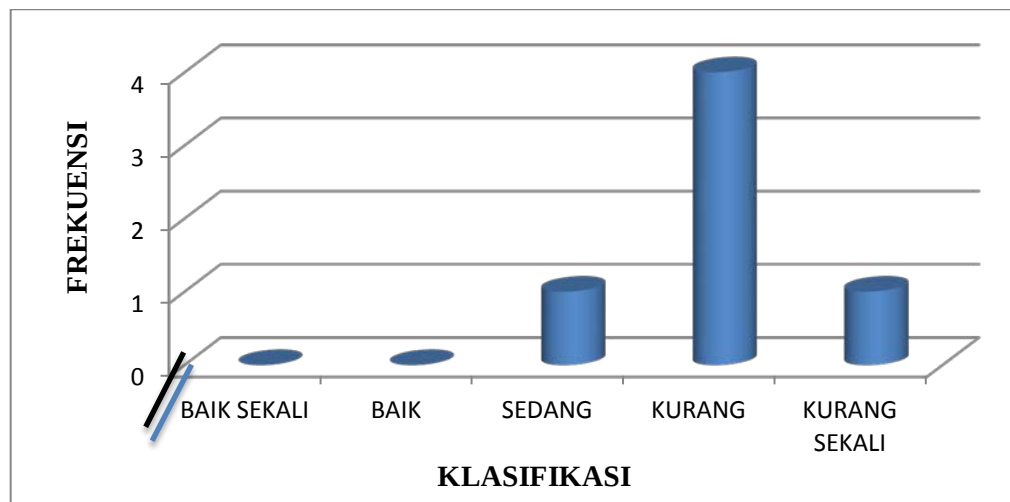
Berdasarkan hasil tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk Siswa Sekolah Dasar yang berumur 10-12 tahun yang didalamnya dilengkapi dengan norma atau pencapaian hasil yang terdiri dari 5 kategori, adapun data hasil tes kesegaran jasmani siswa puteri SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar tidak terdapat nilai baik sama sekali atau 198 ke atas responden yaitu 0%, pada klasifikasi baik 148-187 juga tidak terdapat responden yaitu 0%, selanjutnya klasifikasi sedang 104-147 terdapat 1 orang responden yaitu 16,67%, kemudian klasifikasi kurang 65-103 terdapat 4 orang responden yaitu 66,66%, sedangkan klasifikasi kurang sekali 65 ke bawah terdapat 1 orang responden yaitu 16,67%. Lebih jelasnya dapat dilihat table di bawah ini :

Tabel 10 : Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai

No	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Presentase
1	BAIK SEKALI (B.S)	198 - Ke atas	0	0%
2	BAIK (B)	148 – 187	0	0%
3	SEDANG (S)	104 – 147	1	16,67%
4	KURANG (K)	65 – 103	4	66,66%
5	KURANG SEKALI (K.S)	sampai dengan 65	1	16,67%
JUMLAH			6	100%

Sumber: (Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa, 2020)

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil tes dari kesegaran jasmani siswa puteri kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 3: Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai

3. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Data hasil tes kesegaran jasmani siswa putera MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sama sekali atau 221 ke atas responden yaitu 0%, pada klasifikasi baik 159-202 terdapat 0 orang responden yaitu 0%,

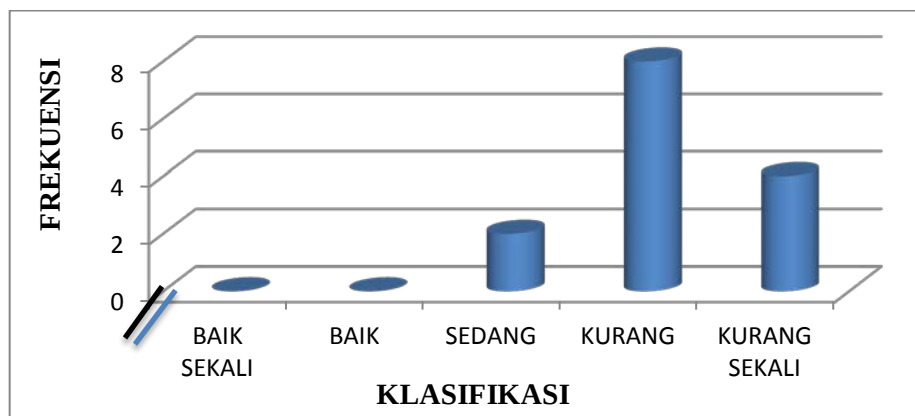
selanjutnya klasifikasi sedang 111-158 terdapat 2 orang responden yaitu 14,29%, kemudian klasifikasi kurang 66-110 terdapat 8 orang responden yaitu 57,14%, sedangkan klasifikasi kurang sekali 65 ke bawah terdapat 4 orang responden yaitu 28,57%. Lebih jelasnya dapat dilihat table di bawah ini :

Tabel 11: Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas V MI Negeri 03 Simpang Tiga

No	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Presentase
1	BAIK SEKALI (B.S)	221 - Ke atas	0	0%
2	BAIK (B)	159 – 202	0	0%
3	SEDANG (S)	111 – 158	2	14,29%
4	KURANG (K)	66 – 110	8	57,14%
5	KURANG SEKALI (K.S)	sampai dengan 65	4	28,57%
JUMLAH			14	100%

Sumber: (Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa, 2020)

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil tes dari kesegaran jasmani siswa putera kelas V MI Negeri 03 Simpang Tiga dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 4: Hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas V MI Negeri 03 Simpang Tiga

4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Data hasil tes kesegaran jasmani siswa puteri MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sama sekali atau 198 ke atas responden

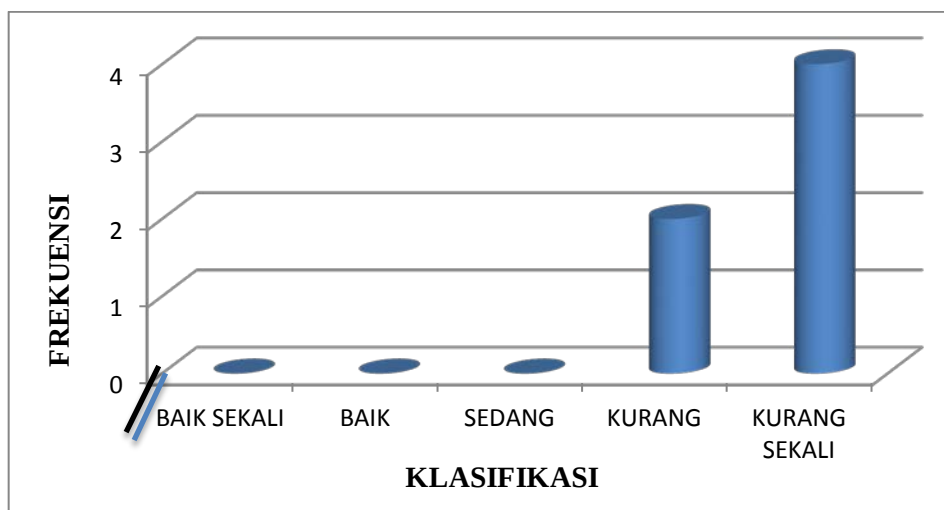
yaitu 0%, pada klasifikasi baik 148-187 juga tidak terdapat responden yaitu 0%, selanjutnya klasifikasi sedang 104-147 juga tidak terdapat responden yaitu 0%, kemudian klasifikasi kurang 65-103 terdapat 4 orang responden yaitu 66,67%, sedangkan klasifikasi kurang sekali 65 ke bawah terdapat 2 orang responden yaitu 33,33%. Lebih jelasnya dapat dilihat table di bawah ini :

Tabel 12: Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Kelas V MI Negeri 03 Simpang Tiga

No	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Presentase
1	BAIK SEKALI (B.S)	198 - Ke atas	0	0%
2	BAIK (B)	148 – 187	0	0%
3	SEDANG (S)	104 – 147	0	0%
4	KURANG (K)	65 – 103	2	33,33%
5	KURANG SEKALI (K.S)	sampai dengan 65	4	66,67%
JUMLAH			6	100%

Sumber: (Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa, 2020)

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil tes dari kesegaran jasmani siswa puteri kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 5: Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Kelas V MI Negeri 03 Simpang Tiga

C. Pembahasan

Tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh manusia juga tidak bisa menyimpan oksigen, kemampuan tubuh dalam melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020. Perbedaan kedua sekolah ini yaitu, untuk SD Negeri 004 Ranah sungkai terletak di desa Kecamatan XIII Koto Kampar Kabupaten Kampar yang jauh dari kota, sekolah ini dekat dengan lingkungan masyarakat, dikelilingi sungai-sungai kecil, untuk pergi dan pulang sekolah para Siswa/I biasanya berjalan kaki bersama-sama, dilihat dari kondisi sekolah yang dikelilingi pohon dan tumbuhan membuat udara masih sehat dan asri serta nyaman untuk para murid. Jam belajar di sekolah ini dari pagi jam 07.30 s/d 12.30. Kegiatan anak-anak SD N 004 Ranah sungkai sehabis pulang untuk kelas II – V SD mereka belajar lagi di MDA, biasanya mereka pulang sehabis sholat asar dan melanjutkan mengisi kegiatan sore dengan bermain bola, main kesungai ataupun mandi dan sekedar mencari ikan, dan ada juga berkumpul dan bermain bersama dekat rumah. Di desa ini untuk mencari nafkah para orang tua dengan cara berkebun karet ataupun mencari ikan di sungai-sungai kecil.

Sedangkan MI Negeri 03 Simpang Tiga berada di Kota Pekanbaru tepatnya di kelurahan Bukit Raya yang tidak jauh dari Bandara Kota Pekanbaru, Siswa/I di sekolah ini tidak hanya orang yang rumahnya dekat dengan sekolah melainkan banyak yang dari luar kelurahan bersekolah disini. Posisi sekolah padat penduduk dan Cuma ada sedikit pohon di tengah sekolah yang menyebabkan udara kurang sehat, untuk pergi dan pulang sekolah para murid di antar orang tua karena jalanan selalu ramai kendaraan dan demi keamanan siswa. kegiatan di sekolah ini dimulai dari pagi sampai sore atau ba'da asar. Jadi para murid lebih banyak melakukan kegiatan belajar di sekolah, pulang sekolah Siswa/I lebih sering berkegiatan dirumah daripada diluar, bermain gadget ataupun menonton TV.

Jadi perbedaan antara SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga terlihat jelas, dari posisi sekolah, sarana yang digunakan murid untuk pergi dan pulang sekolah, kegiatan siswa di dalam dan di luar sekolah. Karena adanya perbedaan antara kedua sekolah jadi dilakukan penelitian perbandingan antara kedua sekolah tersebut.

Dari Hasil tes yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang “Sedang”, dan untuk siswa putera MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani “Rendah”. Jadi dapat dibandingkan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai dan siswa putera MI N 03 Simpang Tiga, ternyata tingkat kesegaran jasmaninya lebih tinggi siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai.

Berdasarkan dari hasil penelitian peneliti mendapatkan perbedaan yang menonjol dari Siswa/I sekolah yang berada di desa dan di kota, untuk siswa yang bersekolah di desa lebih jauh bersemangat dibanding di kota dalam pelajaran olahraga. MI N 03 Simpang Tiga lebih suka duduk dan bermain ketimbang fokus dan ikut serta dalam berolahraga, mereka asyik dengan dunianya sendiri tanpa menghiaraukan guru. Untuk siswa SD N 004 mereka menyimak apa yang dikatakan guru dan mengikuti dengan serius serta berlomba siapa yang lebih bagus.

Dan dari hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan untuk siswi puteri dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi puteri SD N 004 Ranah Sungkai memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani “Kurang” untuk siswi puteri MI N 03 Simpang Tiga memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani “Kurang Sekali”. jadi dapat dibandingkan tingkat kesegaran jasmani antar siswi puteri SD N 004 Ranah Sungkai dan Siswi puteri MI N 03 Simpang Tiga lebih tinggi siswi puteri SD N 004 Ranah Sungkai.

Menurut Syafruddin (2011:64) “Kesegaran jasmani secara umum dapat diartikan dengan keadaan atas kemampuan fisik. Keadaan tersebut dapat meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Selanjutnya menurut Soemowerdojo dalam buku Ismaryanti (2008:39) “lebih dititik beratkan pada *Physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain

yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Perbedaan aktifitas yang dilakukan sehari-hari menjadikan perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa antara kedua sekolah tersebut sangat berarti. Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 004 Ranah sungkai lebih tinggi dari MI Negeri 03 Simpang Tiga, dengan klasifikasi **Sedang** dan **Kurang**. Sama hal nya dengan siswi puteri SD Negeri 004 Ranah Sungkai lebih unggul dibanding MI Negeri 03 Simpang Tiga dengan klasifikasi **Kurang** dan **Kurang Sekali**. Hasil yang dapat disimpulkan bahwa kedua sekolah harus meningkatkan lagi olahraganya dan aktifitas yang menggunakan fisik agar kesegaran jasmani siswa menjadi baik sekali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti Terdapat Perbedaan rata-rata yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, Pekanbaru Tahun 2019/2020. Diterima kebenarannya karena nilai t hitung yang diperoleh (2.525) lebih besar dari nilai t table (2.024), dan nilai residual berdistribusi Normal.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini penulis ingin memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik bukan hanya mampu mengenal teknologi dan bergaul dengan masyarakat yang memiliki sumber daya manusia yang baik pula, yang terpenting harus bisa melakukan aktifitas gerak dan menghirup udara segar serta pemanfaatan lingkungan hidup yang sehat.
2. Ditujukan kepada guru penjasokes agar dapat meningkatkan latihan-latihan fisik dengan beban latihan yang meningkat, sehingga semakin tinggi

aktifitas olahraga maka akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

3. Mengingat tingkat kesegaran jasmani ikut dipengaruhi oleh status gizi, maka bagi para siswa hendaknya menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya tetap terjaga secara ideal.
4. Selanjutnya agar peneliti lainnya mampu memberikan suatu hasil dan penelitian yang baru untuk kemajuan dan perkembangan pendidikan Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien. (2011). *Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti dengan Permainan Bentung Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Vital Kapasitas Paru-Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare-Pare*. Makasar. Universitas Negeri Makasar
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Gamel, Rafelta. (2016). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa SD Negeri 15 Kota Pekanbaru dengan siswa SD Negeri 002 Kuntu Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar*. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga, Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Halim, Susilodinata. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani Untuk Menilai Tingkat Kesegaran. *Kedokteran Medika*. Volume 18. Nomor 47. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- Hariyono, Rino dan Sasminta Cristina Yuli Hartati. (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera X SMA Negeri 1 Ngadirojo Dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan. *Pendidikan Olahraga dan kesehatan*. Volume 01. Nomor 02. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LP PUNS dan UNS Press
- Khafid, Ahnad Toimul. (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01. Nomor 01. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya
- Makorohim. M.Franszazeli. (2017). Tingkat kesegaran jasmani penghuni lapas anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*. Volume 2, Nomor 2. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau

- Muspita. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*. Volume 3, Nomor 1. Riau. Universitas Islam Riau
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasman, prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Depdiknas
- Sari, Merlina. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*. Volume 1. Nomor 1. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau
- Sukardi. (2003). *Metodologi penelitian pendidikan, kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. Universitas Negeri Padang
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 1 ayat 4. Bandung: Fokusindo Mandiri
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA
- Yulianti, Mimi. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*. Volume 3, Nomor 1. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau
- Zulrafli. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *journal Sport Area*. Volume 5, Nomor 1. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Lampiran 1

Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Negeri 003 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar

NO	NAMA	LARI CEPAT 40 METER		ANGKAT TUBUH 30 DETIK		BARING DUDUK 30 DETIK		LONCAT TEGAK		LARI 600 METER		NILAI	KATEGORI
		HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI		
1	Ahmad Faris	7.3	67	0	0	16	37	34	15	4'01"	13	132	S
2	Ahmad Khoiri Kholqi	7.7	61	6	4	15	18	28	10	3'22"	30	123	S
3	Aldi Erlangga	6.8	77	12	14	13	24	28	10	3'17"	33	158	S
4	Andira Pratama	6.7	77	12	14	15	32	30	11	3'25"	29	163	B
5	Angga Maulana	7	72	10	10	5	4	30	11	3'58"	14	111	S
6	Bidin Fadli	6.8	75	8	6	13	24	28	10	4'28"	6	121	S
7	Dika Kardina Putra	8.8	45	0	0	2	1	23	6	4'11"	10	62	K.S
8	Fero Ardiansyah	8.1	55	4	2	6	5	23	6	4'22"	8	76	K
9	Muhammad Hidayat	7.6	62	5	3	10	14	15	2	5'18"	1	82	K
10	Muhammad Oktri Yuda	7.78	61	0	0	3	1	23	16	3'53"	16	94	K
11	Nesta Pratama	6.4	83	11	12	17	42	29	11	3'24"	29	177	B
12	Rahman Agus Mulia	7	72	10	10	8	9	28	10	4'07"	12	113	S
13	Reza Fahlevi	9	42	11	12	13	24	21	5	4'10"	11	94	K
14	Teuku Rafli	7.5	63	12	14	11	17	27	9	3'55"	15	118	S
JUMLAH			912		101		252		132		227	1624	SEDANG
RATA-RATA			65.14		7.21		18		9.42		16.21	116	

Lampiran 2

Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru

NO	NAMA	LARI CEPAT 40 METER		ANGKAT TUBUH 30 DETIK		BARING DUDUK 30 DETIK		LONCAT TEGK		LARI 600 METER		NILAI	KATEGORI
		HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI		
1	Byantara Nadief	8.1	55	17	29	20	58	32	13	4'46"	3	158	S
2	Daffa Adha Nur	8.2	53	0	0	15	32	23	6	5'04"	1	92	K
3	Dwi Farel Noviard	10.8	22	14	20	14	28	23	6	4'51"	2	78	K
4	Fadhil Muhammad	7.7	61	4	2	17	42	27	9	3'45"	19	133	S
5	Faiz Al Hafizh	8.2	53	6	4	13	24	29	11	5'23"	2	94	K
6	Fakhril Hamdani	10.1	17	0	0	13	24	25	7	4'23"	6	54	K.S
7	Farellyo Andezta	8.2	53	3	5	12	21	30	11	6'04"	1	91	K
8	Fitruddin Aslam Fazmi	9	42	0	0	6	5	18	3	5'55"	2	52	K.S
9	M. Razif Faizasyah	7.9	58	11	12	6	5	37	18	4'10"	11	104	K
10	M. Ammar Ridha	9.4	37	15	23	10	14	30	11	4'32"	6	91	K
11	Muhammad Gibran	9.8	32	2	4	11	17	19	4	5'42"	1	58	K.S
12	Muhammad Hafidz	9.9	31	5	3	13	24	48	31	6'35"	1	90	K
13	Zaki Amanda Putra	7.8	59	11	12	1	1	35	16	4'14"	9	97	K
14	Zeva Adha Ali Zahza	8.9	43	3	5	10	14	12	1	5'41"	1	54	K.S
JUMLAH			616		119		309		147		65	1246	KURANG
RATA-RATA			44		8.5		22.07		10.5		4.64	89	

Lampiran 3

Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Puteri SD Negeri 003 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar

NO	NAMA	LARI CEPAT 30 METER		ANGKAT TUBUH 30 DETIK		BARING DUDUK 30 DETIK		LONCAT TEGAK		LARI 600 METER		NILAI	KATEGORI
		HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI		
1	Amelia Safitri	7.1	39	3	1	6	4	15	2	4'30"	1	47	K.S
2	Andina Azzahra	6.5	51	11	12	12	14	26	8	4'25"	3	88	K
3	Mutiara Negara	5.7	69	4	2	10	10	26	6	3'16"	25	112	S
4	Najwa Auliyya Ratu	6.5	51	5	3	11	12	35	16	5'06"	1	83	K
5	Nuraini Syakira	6.4	53	11	12	6	4	36	17	4'12"	5	91	K
6	Putri Azizah	7.1	39	10	10	10	10	24	7	4'44"	1	67	K
JUMLAH			302		40		54		56		36	488	KURANG
RATA-RATA			50.33		6.66		9		9.33		6	81.33	

Lampiran 4

Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Puteri MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru

NO	NAMA	LARI CEPAT 30 METER		ANGKAT TUBUH 30 DETIK		BARING DUDUK 30 DETIK		LONCAT TEGAK		LARI 600 METER		NILAI	KATEGORI
		HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI		
1	Anaya Usmarinda	8.3	20	10	10	11	12	22	5	4'15"	4	51	K.S
2	Anggun Permata Sari	8.3	20	10	10	12	14	26	8	5'02"	1	53	K.S
3	Anisa Putri Nuraini	6.8	45	10	10	8	6	20	4	4'07"	6	71	K
4	Azizah Arlina Putri	7	41	3	1	0	0	23	6	6'02"	1	49	K.S
5	Dea Alnisa Resmarani	6.4	53	8	6	4	2	30	11	4'28"	2	74	K
6	Fatma Purwaningsih	6.5	51	5	3	0	0	19	4	4'25"	3	61	K.S
JUMLAH			230		40		34		38		17	359	KURANG SEKALI
RATA-RATA			38.33		6.67		5.67		6.33		2.83	59.83	

Lampiran 5

Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	32.32672069
Most Extreme Differences	Absolute	.105
	Positive	.105
	Negative	-.081
Kolmogorov-Smirnov Z		.469
Asymp. Sig. (2-tailed)		.980

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Hipotesis

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.567	.456	2.525	38	.016	25.350	10.038	5.030	45.670
	Equal variances not assumed			2.525	37.046	.016	25.350	10.038	5.013	45.687

Lampiran 6

Data Uji Independent T-Test

NO	SD N 004 RANAH SUNGKAI		MI N 03 SIMPANG TIGA	
	NAMA SISWA	NILAI	NAMA SISWA	NILAI
1	Ahmad Faris	132	Byantara Nadief	158
2	Ahmad Khoiri Kholqi	123	Daffa Adha Nur	92
3	Aldi Erlangga	158	Dwi Farel Noviardi	78
4	Andira Pratama	163	Fadhil Muhammad	133
5	Angga Maulana	111	Faiz Al Hafizh	94
6	Bidin Fadli	121	Fakhril Hamdani	54
7	Dika Kardina Putra	62	Farelyo Andezta	91
8	Fero Ardiansyah	76	Fitruddin Aslam Fazmi	52
9	Muhammad Hidayat	82	M. Razif Faizasyah	104
10	Muhammad Oktri Yuda	94	M. Ammar Ridha	91
11	Nesta Pratama	177	Muhammad Gibran	58
12	Rahman Agus Mulia	113	Muhammad Hafidz	90
13	Reza Fahlevi	94	Zaki Amanda Putra	97
14	Teuku Rafli	118	Zeva Adha Ali Zahza	54
15	Amelia Safitri	47	Anaya Usmarinda	51
16	Andina Azzahra	88	Anggun Permata Sari	53
17	Mutiara Negara	112	Anisa Putri Nuraini	71
18	Najwa Auliyya Ratu	83	Azizah Arlina Putri	49
19	Nuraini Syakira	91	Dea Alnisa Resmarani	74
20	Putri Azizah	67	Fatma Purwaningsih	61
JUMLAH		2112		1605
RATA-RATA		105.6		80.25

Lampiran 7

Dokumentasi Foto

Pemanasan Sebelum Melakukan Tes



Tes Lari Cepat 40 Meter Putera



Tes Lari Cepat 30 Meter Puteri



Tes Angkat Tubuh 30 Detik Putera



Tes Baring Duduk 30 Detik Puteri



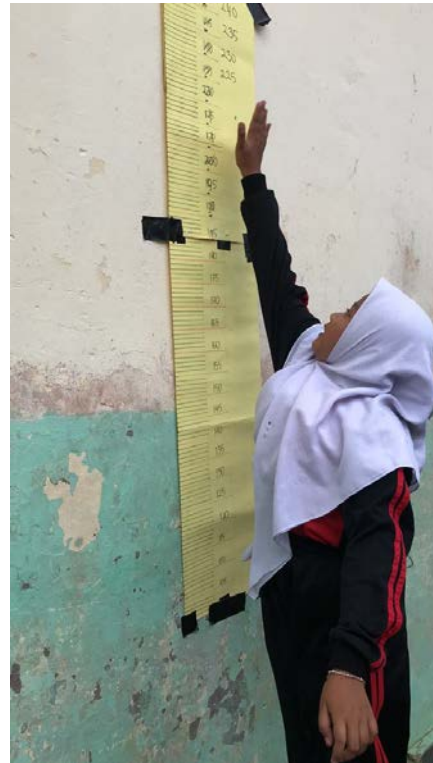
Tes Baring Duduk 30 Detik Putera



Tes Baring Duduk 30 Detik Puteri



Tes Loncat Tegak



Tes Lari Jauh 600 Meter

