

TES PENGUKURAN DAN EVALUASI: PROFIL KONDISI FISIK SISWA-SISWI KELAS V SD 1 TANJUNG KARANG

Khotibul Umam¹, Jaka Sayidina Ali²

^{1,2}Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Alamat: Jl. Kutoarjo No.Km.05, Jatisari, Kebumen, Jawa Tengah 54317

Email: umkhotib3@gmail.com, jakasayidinaa@gmail.com

***Abstract:** This study aimed to assess students' physical abilities, determine their physical condition, and lay a foundation for the development of performance-oriented sports. Descriptive quantitative approach was employed, using a series of tests and measurements. The research was conducted in the field area of Elementary School 1 Tanjung Karang. Results indicated that the physical fitness of fifth-grade students at SD 1 Tanjung Karang fell within the "Moderate" category (score value 3) for both genders 8 male and 9 female students. Among the male participants, the highest score was achieved by student number 507 with a total of 30 points (categorized as "Good," value 4), while the lowest score was 20 points by student number 504 (categorized as "Moderate," value 3). For the female group, the top performer was number 511 with 31 points ("Good," value 4), whereas the lowest score belonged to number 514 with 17 points ("Poor," value 2).*

Keywords: Tests, Fitness, Physical Condition

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perkembangan kemampuan fisik siswa, Menentukan status kondisi fisik siswa, dan Sebagai dasar arahan untuk olahraga prestasi. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah Dasar (SD) 1 Tanjung Karang Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani Kelas V SD 1 Tanjung Karang pada 8 sampel putra memperoleh skor Sedang "3". Serta pada 9 sampel putri juga memperoleh skor Sedang "3". Sampel putra dengan skor tertinggi adalah nomor 507 dengan skor 30 yaitu bernilai 4 dengan kategori "Baik". Sedangkan skor terendah adalah nomor 504 dengan total skor 20 yaitu bernilai 3 dengan kategori "Sedang". Sampel putri dengan skor tertinggi adalah nomor 511 dengan total skor 31 yaitu bernilai 4 dengan kategori "Baik". Sedangkan skor terendah adalah nomor 514 dengan total skor 17 yaitu bernilai 2 dengan kategori "Kurang".

Kata Kunci: Tes, Kebugaran, Kondisi Fisik

Tes dan pengukuran adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Pengukuran menyediakan sarana yang dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi. Evaluasi merupakan suatu proses untuk memberikan penilaian terhadap data yang telah dikumpulkan. Melalui pengukuran, data kuantitatif diolah dan diinterpretasikan sehingga menghasilkan nilai yang bersifat kualitatif (Widiastuti, 2011). Data yang diperoleh tersebut dimanfaatkan sebagai sumber informasi dalam pengambilan keputusan.

Pelaksanaan tes dan pengukuran memiliki beberapa tujuan, antara lain: a) Menilai dan mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa; b) Menetapkan status kondisi fisik siswa; c) Menjadi acuan dalam memberikan bimbingan untuk meningkatkan kebugaran jasmani; d) Menjadi dasar pertimbangan dalam pemberian nilai pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; e) Menjadi landasan untuk memberikan arahan menuju pencapaian olahraga prestasi.

Tes kebugaran jasmani ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah SD 1 Tanjung Karang Kudus pada tanggal 18 Maret dan 21 Maret 2023. Dengan

sampel atau subjek tes kebugaran jasmani sebanyak 17 peserta didik, yaitu 8 putra/siswa dan 9 putri/siswi serta dengan renatang usia 10-11 tahun.

Melalui berbagai komponen tes kebugaran jasmani: 1) Tes Antrophometri, dengan mengambil data tinggi badan, berat badan, panjang lengan, dan panjang tungkai; 2) Tes Kelentukan (*Flexibility*), dengan menggunakan tes V-Sit and Reach; 3) Tes Koordinasi (*Coordination*), dengan menggunakan tes Child Ball; 4) Tes Kekuatan (*Strenght*), dengan tes Sit Up; 5) Tes Keseimbangan (*Balance*), dengan tes *Standing Stork*; 6) Tes Daya Ledak (*Power*), dengan menggunakan vertical jump test; 7) Tes Kelincahan (*Agility*), dengan Illinois Tes; 8) Tes Kecepatan (*Speed*), dengan lari Sprint 40 meter; 9) Tes Daya Tahan (*Endurance*), dengan menggunakan Pacer Tes.

Berikut merupakan daftar profil peserta tes kebugaran kelas V SD 1 Tanjung Karang Kudus berdasarkan nomor dada.

Tabel 1. Daftar Peserta Putra Tes Kebugaran

| PUTRA | | |
|-------|-------------------------|------|
| No | TTL | Usia |
| 501 | Kudus, 29 Maret 2012 | 11 |
| 502 | Kudus, 02 Oktober 2011 | 10 |
| 503 | Kudus, 30 Desember 2011 | 10 |
| 504 | Kudus, 07 Juli 2012 | 11 |
| 505 | Jakarta, 18 Juni 2012 | 11 |
| 506 | Kudus, 16 Mei 2012 | 11 |

| | | |
|-----|------------------------|----|
| 507 | Kudus, 01 Oktober 2011 | 10 |
| 508 | Kudus, 11 Juni 2012 | 11 |

Tabel 2. Daftar Peserta Putri Tes Kebugaran

| PUTRA | | |
|-------|-------------------------|------|
| No | TTL | Usia |
| 509 | Jepara, 19 Juni 2012 | 11 |
| 510 | Kudus, 28 Oktober 2012 | 11 |
| 511 | Kudus, 15 Desember 2011 | 10 |
| 512 | Blora, 15 April 2012 | 11 |
| 513 | Kudus, 28 April 2012 | 11 |
| 514 | Kudus, 18 Mei 2012 | 11 |
| 515 | Kudus, 15 Desember 2011 | 10 |
| 516 | Kudus, 28 Januari 2012 | 11 |

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif deskriptif yang dilaksanakan melalui metode tes dan pengukuran.. Tes kebugaran jasmani ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah Dasar (SD) 1 Tanjung Karang Kudus pada tanggal 18 dan 21 Maret 2023. Sampel atau subjek tes kebugaran jasmani sebanyak 17 peserta didik, yaitu 8 siswa laki-laki dan 9 siswi perempuan dengan rentang usia 10-11 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tes Antropometri

Data hasil pengukuran antropometri dimanfaatkan untuk mempelajari, membandingkan, serta mengevaluasi bagian-bagian tubuh manusia sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, Dalam tes ini terdapat 4 tes

antropometri yang dilakukan oleh subjek yakni tes: (1) berat badan, (2) tinggi badan, (3) panjang lengan dan (4) panjang tungkai (Utami, 2016). Adapun alat yang digunakan ialah timbangan berat badan digital, meteran pakaian dan meteran untuk bangunan. Dari hasil tes antropometri terdapat hasil indeks massa tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan perbandingan antara berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. IMT digunakan sebagai metode untuk menggambarkan kondisi berat badan seseorang berdasarkan proporsinya terhadap tinggi badan. (As Rizqi, 2013). Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui berat badan ideal. Mengetahui perhitungan IMT bermanfaat terutama sebagai pengingat bagi seseorang untuk menjaga berat badan tetap sehat. Dengan mempertahankan berat badan dalam kategori normal, berbagai keuntungan dapat diperoleh.

Tabel 3. Kategori Indeks Masa Tubuh

| IMT | Kategori |
|-------------|--------------|
| <17 | Sangat Kurus |
| 17 – 18.5 | Kurus |
| 18.5 – 25.5 | Normal |
| 25 – 27 | Gemuk |
| >27 | Obesitas |

Sumber: Pedoman Gizi Seimbang
Kemenkes Indonesia (2014)

Tabel 4. Hasil Pengukuran Antropometri dan IMT Putra

| No | IMT | Kategori |
|-----|-------|--------------|
| 501 | 14.13 | Sangat Kurus |
| 502 | 22.67 | Normal |
| 503 | 18.58 | Normal |
| 504 | 18.60 | Normal |
| 505 | 19.34 | Normal |
| 506 | 17.01 | Kurus |
| 507 | 15.73 | Sangat Kurus |
| 508 | 16.00 | Sangat Kurus |

Tabel 5. Hasil Pengukuran Antropometri dan IMT Putri

| No | IMT | Kategori |
|-----|-------|--------------|
| 509 | 14.97 | Sangat Kurus |
| 510 | 16.08 | Sangat Kurus |
| 511 | 17.33 | Kurus |
| 512 | 20.54 | Normal |
| 513 | 13.66 | Sangat Kurus |
| 514 | 17.20 | Kurus |
| 515 | 15.50 | Sangat Kurus |
| 516 | 17.69 | Kurus |

Pada hasil tes antropometri Kelas V SD 1 Tanjung Karang Kudus yaitu memiliki:

Tabel 6. Frekuensi Data Hasil Pengukuran IMT U 10-12 Th

| IMT | Kategori | Putra | | Putri | |
|-------------|--------------|-------|------|-------|------|
| | | F | % | F | % |
| <17 | Sangat Kurus | 3 | 38% | 5 | 56% |
| 17 - 18.5 | Kurus | 1 | 13% | 3 | 33% |
| 18.5 - 25.0 | Normal | 4 | 50% | 1 | 11% |
| 25 - 27 | Gemuk | 0 | 0% | 0 | 0% |
| >27 | Obesitas | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | | 8 | 100% | 9 | 100% |

2. Tes Keseimbangan

Tes keseimbangan yang dilakukan ialah tes keseimbangan dengan *standing stork*. Pengukuran keseimbangan statis

dilakukan dengan menggunakan tes *stork stand*, yaitu tes berdiri diujung satu kaki (jinjit), pada kaki yang dominan. Terdapat pedoman norma yang bersumber dari Johnson & Nelson tahun 2000, yaitu

Tabel 6. Norma Penilaian Standing Stork Usia 10-12 Tahun (dtk)

| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
|---------|---------|-------|---------------|
| <51 | <28 | 5 | Sangat Baik |
| 37 - 50 | 23 - 27 | 4 | Baik |
| 15 - 36 | 8 - 22 | 3 | Sedang |
| 5 - 13 | 3 - 6 | 2 | Kurang |
| 0 - 4 | 0 - 2 | 1 | Sangat Kurang |

Tabel 7. Hasil Tes Keseimbangan *Standing Stork*

| No. Dada | Hasil (dtk) <i>Standing stork</i> | | | Kategori |
|-----------------|-----------------------------------|------|-------|---------------|
| | Kanan | Kiri | Sko r | |
| Hasil Tes Putra | | | | |
| 501 | 4 | 6 | 2 | Kurang |
| 502 | 5 | 3 | 2 | Kurang |
| 503 | 9 | 10 | 2 | Kurang |
| 504 | 5 | 7 | 2 | Kurang |
| 505 | 7 | 6 | 2 | Kurang |
| 506 | 4 | 4 | 1 | Sangat Kurang |
| 507 | 9 | 16 | 3 | Kurang |
| 508 | 5 | 3 | 1 | Sangat Kurang |
| Hasil Tes Putri | | | | |
| 509 | 4 | 6 | 2 | Kurang |
| 510 | 2 | 4 | 2 | Kurang |
| 511 | 11 | 8 | 3 | Sedang |
| 512 | 1 | 11 | 3 | Sedang |
| 513 | 8 | 5 | 3 | Sedang |
| 514 | 6 | 6 | 2 | Kurang |
| 515 | 3 | 2 | 2 | Kurang |
| 516 | 8 | 19 | 3 | Sedang |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--------|
| 517 | 3 | 7 | 3 | Sedang |
|-----|---|---|---|--------|

Tabel 8. Frekuensi Standing Stork

| Frekuensi <i>Standing Stork</i> U 10-12Th | | | | | | |
|---|-------|---------------|-------|------------|-------|------------|
| Hasil Berdasar Norma | Nilai | Kategori | Putra | | Putri | |
| | | | F | Presentase | F | Presentase |
| | 5 | Sangat Baik | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | 4 | Baik | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | 3 | Sedang | 1 | 13% | 5 | 56% |
| | 2 | Kurang | 5 | 63% | 4 | 44% |
| | 1 | Sangat Kurang | 2 | 25% | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% | 9 | 100% |
| Min | | | 3 | | 1 | |
| Max | | | 16 | | 19 | |

3. Tes Kelentukan

es kelentukan dalam kebugaran jasmani ini menggunakan metode *V-sit and Reach*, yaitu tes yang bertujuan mengukur fleksibilitas punggung bagian bawah dan pinggul. Prosedur tes ini diadaptasi dari FUKUDA (2019).

Tabel 9. Norma Penilaian *V-Sit and Reach*

| Usia 10-12 Tahun (cm) | | | |
|-----------------------|----------|-------|---------------|
| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
| >9 | >16 | 5 | Sangat Baik |
| 4 – 9 | 11 - 16 | 4 | Baik |
| 2 – 3.9 | 8 – 10.9 | 3 | Sedang |
| -6 – 1.9 | 4 – 7.9 | 2 | Kurang |
| <-6 | <4 | 1 | Sangat Kurang |

Tabel 10. Hasil Tes *V-Sit and Reach*

| No. Dada | <i>V-Sit and Reach</i> | | |
|-----------------|------------------------|------|----------|
| | Hasil (cm) | Skor | Kategori |
| Hasil Tes Putra | | | |
| 501 | 5 | 4 | Baik |
| 502 | 6 | 4 | Baik |
| 503 | 7 | 4 | Baik |
| 504 | 6 | 4 | Baik |
| 505 | 6 | 4 | Baik |
| 506 | 4 | 4 | Baik |
| 507 | 8 | 4 | Baik |
| 508 | 6 | 4 | Baik |

| No. Dada | <i>V-Sit and Reach</i> | | |
|-----------------|------------------------|------|----------|
| | Hasil (cm) | Skor | Kategori |
| Hasil Tes Putri | | | |
| 509 | 7 | 2 | Kurang |
| 510 | 6 | 2 | Kurang |
| 511 | 7 | 2 | Kurang |
| 512 | 7 | 2 | Kurang |
| 513 | 14 | 4 | Baik |
| 514 | 6 | 2 | Kurang |
| 515 | 10 | 3 | Sedang |
| 516 | 6 | 2 | Kurang |
| 517 | 7 | 2 | Kurang |

Tabel 11. Frekuensi Hasil *V-Sit and Reach*

| <i>V-Sit&Reach</i> Kelentukan U 10-12Th | | | | | | | |
|---|----------|-------|------------|----------|-------|------------|--|
| Nilai Kategori | Norma | Putra | | | Putri | | |
| | | F | Presentase | Norma | F | Presentase | |
| 5 Sangat Baik | >9 | 0 | 0% | >16 | 0 | 0% | |
| 4 Baik | 4 – 9 | 8 | 100% | 11 - 16 | 1 | 11% | |
| 3 Sedang | 2 – 3.9 | 0 | 0% | 8 – 10.9 | 1 | 11% | |
| 2 Kurang | -6 – 1.9 | 0 | 0% | 4 – 7.9 | 7 | 78% | |
| 1 Sangat Kurang | <-6 | 0 | 0% | <4 | 0 | 0% | |
| Jumlah | | 8 | 100% | 9 | 100% | | |
| Min | | 4 | | | 6 | | |
| Max | | 8 | | | 14 | | |
| Rata-rata | | 6 | | | 8 | | |

4. Tes Koordinasi

Tes koordinasi mata dan tangan dilakukan dengan melempar bola ke dinding menggunakan satu tangan, lalu menangkapnya kembali dengan kedua tangan. Jarak antara posisi pelempar dan dinding adalah 2 meter, dengan tinggi lemparan minimal 2 meter. Tes ini merupakan modifikasi dari Penelitian Miller, (2002) dengan judul *Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old with a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer*. Tujuan dari tes ini ialah untuk mengukur

kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa.

Tabel 12. Norma Penilaian *Child Ball* Usia 10-12 Tahun (rep)

| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
|---------|---------|-------|---------------|
| ≥17 | ≥16 | 5 | Sangat Baik |
| 14 - 16 | 11 - 13 | 4 | Baik |
| 11 - 13 | 10 - 12 | 3 | Sedang |
| 8 - 10 | 9 - 11 | 2 | Kurang |
| ≤6 | ≤8 | 1 | Sangat Kurang |

Sumber: Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kemdikbud (2022)

Tabel 13. Hasil Penilaian *Child Ball*

| No. Dada | Hasil (rep) | Skor | Kategori |
|-----------------|-------------|------|---------------|
| Hasil Tes Putra | | | |
| 501 | 16 | 4 | Baik |
| 502 | 20 | 5 | Sangat Baik |
| 503 | 9 | 2 | Kurang |
| 504 | 5 | 1 | Sangat Kurang |
| 505 | 18 | 5 | Sangat Baik |
| 506 | 11 | 3 | Sedang |
| 507 | 20 | 5 | Sangat Baik |
| 508 | 17 | 5 | Sangat Baik |

| No. Dada | Child Ball | | |
|-----------------|-------------|------|---------------|
| | Hasil (rep) | Skor | Kategori |
| Hasil Tes Putri | | | |
| 509 | 3 | 1 | Sangat Kurang |
| 510 | 2 | 1 | Sangat Baik |
| 511 | 16 | 5 | Sangat Kurang |
| 512 | 2 | 1 | Sangat Kurang |
| 513 | 2 | 1 | Sangat Kurang |
| 514 | 2 | 1 | Sangat Kurang |
| 515 | 9 | 2 | Kurang |
| 516 | 10 | 3 | Sedang |
| 517 | 3 | 1 | Sangat Kurang |

Tabel 14. Frekuensi Hasil Penilaian *Child Ball*

| Child Ball Putra U 10-12Th | | | | |
|----------------------------|-------|-------------|---|------------|
| Norma | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| ≥17 | 5 | Sangat Baik | 4 | 50% |

| 14 - 16 | 4 | Baik | 1 | 13% |
|----------------------------|-------|---------------|----|------------|
| 11 - 13 | 3 | Sedang | 1 | 13% |
| 8 - 10 | 2 | Kurang | 1 | 13% |
| ≤6 | 1 | Sangat Kurang | 1 | 13% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |
| Min | | | 5 | |
| Max | | | 20 | |
| Rata-rata | | | 15 | |
| Child Ball Putri U 10-12Th | | | | |
| Norma | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| ≥16 | 5 | Sangat Baik | 1 | 11% |
| 11 - 13 | 4 | Baik | 0 | 0% |
| 10 - 12 | 3 | Sedang | 1 | 11% |
| 9 - 11 | 2 | Kurang | 1 | 11% |
| ≤8 | 1 | Sangat Kurang | 6 | 67% |
| Jumlah | | | 9 | 100% |
| Min | | | 2 | |
| Max | | | 16 | |
| Rata-rata | | | 5 | |

5. Tes Kekuatan

Tes yang digunakan dalam komponen kekuatan ini ialah tes *Sit Up*. *Sit up* adalah gerakan yang bertumpu pada pinggul dan pantat dengan lutut yang diangkat kearah atas dan dilakukan secara berulang-ulang. *Sit up* tidak mudah untuk dilakukan oleh pemula, tetapi jika kalian sudah biasa dalam melakukannya maka akan terasa nyaman dan tidak sulit pastinya. Biasanya latihan ini dilakukan oleh pria untuk membantu membentuk otot bagian perut mereka.

Tabel 15. Norma Penilaian *Sit Up*
Usia 10-12 Tahun (rep)

| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
|------------|------------|-------|---------------|
| 23 ke atas | 20 ke atas | 5 | Sangat Baik |
| 18 – 22 | 14 – 19 | 4 | Baik |
| 12 – 17 | 7 – 13 | 3 | Sedang |
| 4 – 11 | 2 – 6 | 2 | Kurang |
| 0 – 3 | 0 – 1 | 1 | Sangat Kurang |

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2003)

Tabel 16. Frekuensi Hasil Tes *Sit Up*
Sit Up Putra U 10-12Th

| Sit Up | Nilai | Kategori | F | Presentase |
|-----------|-------|---------------|----|------------|
| <23 | 5 | Sangat Baik | 7 | 88% |
| 18 – 22 | 4 | Baik | 1 | 13% |
| 12 – 17 | 3 | Sedang | 0 | 0% |
| 4 – 11 | 2 | Kurang | 0 | 0% |
| 0 – 3 | 1 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |
| Min | | | 10 | |
| Max | | | 21 | |
| Rata-rata | | | 14 | |

Sit Up Putri U 10-12Th

| Sit Up | Nilai | Kategori | F | Presentase |
|-----------|-------|---------------|----|------------|
| <20 | 5 | Sangat Baik | 1 | 11% |
| 14 – 19 | 4 | Baik | 2 | 22% |
| 7 – 13 | 3 | Sedang | 4 | 44% |
| 2 – 6 | 2 | Kurang | 2 | 22% |
| 0 – 1 | 1 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 9 | 100% |
| Min | | | 4 | |
| Max | | | 22 | |
| Rata-rata | | | 12 | |

6. Daya Ledak

Tes yang dilakukan ialah dengan *vertical jump* test. Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur kekuatan ledakan otot serta kemampuan tenaga eksplosif. Peralatan dan fasilitas yang digunakan

meliputi: (a) meteran kain yang telah di pasang pada tembok; (b) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm; (c) Bedak bayi; (d) Alat Penghapus dan, (d) Form dan nomor dada. Pada pencatatan hasil yaitu selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga silsilah tersebut dicatat.

Tabel 17. Norma Tes Vertical Jump
Usia 10-12 Tahun (cm)

| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
|------------|------------|-------|---------------|
| 46 ke atas | 42 ke atas | 5 | Sangat Baik |
| 38 – 45 | 34 – 41 | 4 | Baik |
| 31 – 37 | 28 – 33 | 3 | Sedang |
| 24 – 30 | 21 – 27 | 2 | Kurang |
| 23 dst | 20 dst | 1 | Sangat Kurang |

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2003)

Tabel 18. Hasil Tes *Vertical Jump*

| No. Dada | <i>Vertical Jump</i> | | |
|-----------------|----------------------|------|---------------|
| | Hasil (cm) | Skor | Kategori |
| Hasil Tes Putra | | | |
| 501 | 32 | 3 | Sedang |
| 502 | 23 | 1 | Sangat Kurang |
| 503 | 24 | 2 | Kurang |
| 504 | 15 | 1 | Sangat Kurang |
| 505 | 23 | 1 | Sangat Kurang |
| 506 | 26 | 2 | Kurang |
| 507 | 29 | 2 | Kurang |
| 508 | 21 | 1 | Sangat Kurang |
| Hasil Tes Putri | | | |
| 509 | 22 | 2 | Kurang |
| 510 | 18 | 1 | Sangat Kurang |
| 511 | 27 | 2 | Kurang |
| 512 | 27 | 2 | Kurang |
| 513 | 18 | 1 | Sangat Kurang |
| 514 | 18 | 1 | Sangat Kurang |
| 515 | 25 | 2 | Kurang |
| 516 | 21 | 1 | Sangat Kurang |
| 517 | 19 | 1 | Sangat Kurang |

7. Kecepatan

Tujuan tes ini ialah untuk mengukur kecepatan lari seseorang tes *sprint* ini menggunakan pedoman jarak 40m (Amin et al, 2014). Prosedur pelaksanaan: (1) Peserta berdiri di belakang garis start dengan posisi tegak. Setelah aba-aba “ya” diberikan, peserta berlari secepat mungkin ke depan menempuh jarak 40 meter.

(2) Stopwatch dihentikan ketika peserta menyentuh atau melewati garis finish. Catatan: Lari dapat diulang apabila peserta melakukan pelanggaran start atau mengalami gangguan dari pelari lain.

Tabel 19. Norma Penilaian Lari *Sprint* 40meter

| Norma <i>Sprint</i> 40meter Usia 10-12 Tahun (dtk) | | | |
|--|-------------|-------|---------------|
| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
| S.d – 6.3” | S.d. – 6.7” | 5 | Sangat Baik |
| 6.4” – 6.9” | 6.8” – 7.5” | 4 | Baik |
| 7.0” – 7.7” | 7.5” – 8.3” | 3 | Sedang |
| 7.8” – 8.8” | 8.4” – 9.6” | 2 | Kurang |
| 8.9” – dst | 9.7” – dst | 1 | Sangat Kurang |

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2003)

Tabel 20. Frekuensi Hasil Lari *Sprint* 40 Meter

| <i>Sprint</i> 40m Putra U 10-12Th | | | | |
|-----------------------------------|-------|---------------|---|------------|
| <i>Sprint</i> 40m | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| S.d – 6.3” | 5 | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 6.4” – 6.9” | 4 | Baik | 8 | 100% |
| 7.0” – 7.7” | 3 | Sedang | 0 | 0% |
| 7.8” – 8.8” | 2 | Kurang | 0 | 0% |
| 8.9” – dst | 1 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |
| Min | | | | 9.51 |
| Max | | | | 5.2 |

| Rata-rata | | 6.81 | | |
|--|-------|---------------|---|------------|
| <i>Sprint</i> 40m Putri U 10-12Th | | | | |
| <i>Sprint</i> 40m | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| S.d. – 6.7” | 5 | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 6.8” – 7.5” | 4 | Baik | 2 | 22% |
| 7.5” – 8.3” | 3 | Sedang | 0 | 0% |
| 8.4” – 9.6” | 2 | Kurang | 5 | 56% |
| 9.7” – dst | 1 | Sangat Kurang | 2 | 22% |
| Jumlah | | | 9 | 100% |
| Min | | | | 10.2 |
| Max | | | | 6.98 |
| Rata-rata | | | | 8.91 |

8. Kelincahan

Tes yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dalam kelincahan berlari ini menggunakan *Illinois Test*. Panjang area tes ditetapkan 10 meter dengan lebar (jarak antara titik start dan finis) 5 meter. Empat buah kun digunakan sebagai penanda start, finis, serta titik putar. Selain itu, empat kun lainnya ditempatkan di bagian tengah antara titik start dan finis, dengan jarak antar kun di tengah tersebut adalah 3,3 meter.

Tabel 21. Norma Penilaian *Illinois Test* Usia 10-12 Tahun (cm)

| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
|-------------|-------------|-------|---------------|
| <15.2 | <17.0 | 5 | Sangat Baik |
| 15.2 – 16.1 | 17.0 – 17.9 | 4 | Baik |
| 16.2 – 18.1 | 18.0 – 21.7 | 3 | Sedang |
| 18.2 – 18.3 | 21.8 – 23.0 | 2 | Kurang |
| >18.3 | >23 | 1 | Sangat Kurang |

Sumber: Brian Mackenzie (2005)

Tabel 22. Frekuensi Hasil *Illinois Test*

| <i>Illinois Test</i> Putra U 10-12Th | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------------|---|------------|
| <i>Illinois</i> | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| <15.2 | 5 | Sangat Baik | 0 | 0% |

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|----------|-------------------|
| 15.2 – 16.1 | 4 | Baik | 2 | 25% |
| 16.2 – 18.1 | 3 | Sedang | 2 | 25% |
| 18.2 – 18.3 | 2 | Kurang | 2 | 25% |
| >18.3 | 1 | Sangat Kurang | 2 | 25% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |
| Min | | | 18.85 | |
| Max | | | 15.38 | |
| Rata-rata | | | 17.37 | |
| Illinois Test Putri U 10-12Th | | | | |
| Illinois | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| <17.0 | 5 | Sangat Baik | 1 | 11% |
| 17.0 – 17.9 | 4 | Baik | 1 | 11% |
| 18.0 – 21.7 | 3 | Sedang | 7 | 78% |
| 21.8 – 23.0 | 2 | Kurang | 0 | 0% |
| >23 | 1 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 9 | 100% |
| Min | | | 21.59 | |
| Max | | | 16.2 | |
| Rata-rata | | | 19.21 | |

9. Daya Tahan

Tes ini menggunakan metode *Pacer Test*, yang serupa dengan MFT, namun berbeda pada format lembar penilaiannya. Keduanya sama-sama dilakukan dengan lari bolak-balik sejauh 20 meter, di mana kecepatan lari meningkat setiap menit sesuai dengan irama yang telah ditentukan.

Tabel 23. Norma Penilaian *Pacer Test*

| Norma MFT Usia 10-12 Tahun | | | |
|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------------|
| Putra | Putri | Nilai | Kategori |
| ≥ 72 | ≥ 41 | 5 | Sangat Baik |
| 56 - 71 | 33 - 40 | 4 | Baik |
| 40 - 55 | 25 - 32 | 3 | Sedang |
| 24 - 39 | 16 - 24 | 2 | Kurang |
| ≤ 23 | ≤ 15 | 1 | Sangat Kurang |

Tabel 24. Frekuensi Hasil *Pacer Test*

| Hasil Putra U 10-12Th | | | | |
|------------------------------|--------------|-----------------|----------|-------------------|
| Norma | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| ≥ 72 | 5 | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 56 - 71 | 4 | Baik | 0 | 0% |
| 40 - 55 | 3 | Sedang | 8 | 100% |
| 24 - 39 | 2 | Kurang | 0 | 0% |
| ≤ 23 | 1 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |
| Min VO2Max | | | 42.6 | |
| Max VO2Max | | | 46.8 | |
| Rata-rata VO2Max | | | 45.4 | |
| Hasil Putri U 10-12Th | | | | |
| Norma | Nilai | Kategori | F | Presentase |
| ≥ 41 | 5 | Sangat Baik | 1 | 11% |
| 33 - 40 | 4 | Baik | 7 | 78% |
| 25 - 32 | 3 | Sedang | 1 | 11% |
| 16 - 24 | 2 | Kurang | 0 | 0% |
| ≤ 15 | 1 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 9 | 100% |
| Min VO2Max | | | 27.6 | |
| Max VO2Max | | | 42.2 | |
| Rata-rata VO2Max | | | 37.3 | |

SIMPULAN

Berdasarkan hasil keseluruhan dari tes kebugaran jasmani Kelas V SD 1 Tanjung Karang pada 8 sampel putra memperoleh skor Sedang “3”. Serta pada 9 sampel putri juga memperoleh skor Sedang “3”. Tes yang memiliki frekuensi perolehan terendah pada sampel putra maupun putri yaitu pada tes daya ledak (*vertical jump*).

Sampel putra dengan skor tertinggi ialah sampel Nomor 507 dengan total skor sesuai angka norma memperoleh skor 30 yaitu bernilai 4

dengan kategori “Baik”. Sedangkan skor terendah ialah sampel Nomor 504 dengan total skor sesuai angka norma memperoleh skor 20 yaitu bernilai 3 dengan kategori “Sedang”.

Sampel putri dengan skor tertinggi ialah sampel Nomor 511 dengan total skor sesuai angka norma memperoleh skor 31 yaitu bernilai 4 dengan kategori “Baik”. Sedangkan skor terendah ialah sampel Nomor 514 dengan total skor sesuai angka norma memperoleh skor 17 yaitu bernilai 2 dengan kategori “Kurang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Agus, S. (2014). Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan. Jurnal: Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. Balitbang Kemendikbud.
- As Rizqi (2013). *International Journal of Obesity*. 25(3): 914- 919. Centre for Obesity Research and Education, 2007. Body Mass Index: BMI. Calculator.
- Depdiknas, (2003). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Anak Umur 13-15 Tahun). Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Dieter, B
- Johnson, BL. Dan Nelson, JK. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Kemenkes RI, Dirjen Bina Gizi. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI.
- Kemenpora. (2022). Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.
- Mackenzie, B. (2005). *Performance Evaluation Tests*. London: Electric World Plc, 24(25), 57-15
- Miller, David K. (2002). *Measurement by the Physical Educator*. New York City: Mcgraw-Hill Companies.
- Utami, N. W. A. (2016). Modul Antropometri. Diklat/Modul Antopometri, 6, 4-36.
- Widiastuti. (2011). Tes Pengukuran Dan Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya