

PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

Oleh:

FARIDA MULYANINGSIH

POR - PJKR

FIK - UNY



KEBUGARAN JASMANI

- Istilah kebugaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness* yang merupakan aspek fisik dari *total fitness*
- Aspek lain dari total fitness adalah mental fitness, emotional fitness, dan social fitness



PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI

- Ditinjau secara fisiologi adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya / dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan



MENTAL FITNESS

- Memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan dirinya sendiri maupun masyarakat



EMOTIONAL FITNESS

- ADANYA RASA KETENANGAN DAN BEBAS DARI TEKANAN KELUARGA MAUPUN LINGKUNGAN MASYARAKAT SERTA MAMPU MENGHADAPI DAN MENGATASI KENYATAAN



SOCIAL FITNESS

- KEMAMPUAN MENYESUAIKAN, MENEMPATKAN DAN MENGABDIKAN DIRI DALAM LINGKUNGAN KELUARGA DAN MASYARAKAT



KOMPONEN K.J. YG BERHUB. DENGAN KESEHATAN

- DAYA TAHAN JANTUNG
- DAYA TAHAN OTOT
- KEKUATAN OTOT
- DAYA LEDAK OTOT
- KELENTUKAN



KOMPONEN K.J. YG BERHUB. DENGAN KETERAMPILAN

- KECEPATAN
- KETANGKASAN
- KESEIMBANGAN
- KECEPATAN REAKSI
- KOORDINASI
- KOMPOSISI TUBUH



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI K.J.

- Masalah kesehatan (keadaan kesehatan, penyakit menular, penyakit menahun)
- Masalah gizi (kurang protein kalori, gizi rendah, gizi tidak adekuat)
- Latihan fisik (usia mulai latihan, frekuensi tiap minggu, intensitas latihan, volume latihan)
- Faktor keturunan (bentuk anthropometris, kelainan bawaan)



Latihan Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

- Macam latihan
- Volume/Kwantitas
- Frekuensi latihan
- Intensitas latihan



Macam Latihan

- Macam latihan harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang diharapkan
- Pelari jarak jauh yang dominan daya tahan, maka endurance yang perlu dikembangkan dan dibina
- Pemain sepakbola, diperlukan kapasitas aerobik dan anaerobik, kekuatan dan daya tahan otot, serta daya ledak otot
- Parameter untuk menentukan kapasitas aerobik adalah dengan VO_2 max
- Kapasitas anaerobik dengan konsentrasi asam laktat dalam darah
- Kekuatan otot diukur dalam kg/cm^2



Volume/Kwantitas

- Latihan fisik ditentukan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang
- Untuk membina kebugaran jasmani non atlet diperlukan waktu minimal 20 menit latihan inti tidak termasuk latihan pemanasan dan pendinginan



Frekuensi Latihan

- Untuk non atlet latihan dilakukan 3 kali seminggu sudah cukup baik
- Frekuensi latihan tidak terlepas dari intensitas latihan
- Jika intensitas rendah maka frekuensi lebih besar dan waktu lebih lama
- Frekuensi latihan pada olahragawan tentunya lebih tinggi
- Untuk atlet dianjurkan 5 kali seminggu, namun prinsip individual tetap berlaku



INTENSITAS LATIHAN

- Intensitas latihan sangat individual
- Setiap kegiatan fisik tubuh memerlukan bahan bakar terutama karbohidrat guna menyediakan tenaga dan pembakarnya yaitu oxygen
- Paru-paru, jantung dan pembuluh darah adalah alat-alat yang menampung dan menyalurkan oxygen keseluruhan jaringan tubuh
- Makin banyak tubuh dapat menyediakan oksigen, maka makin besar kapasitas aerobik (VO_2 Max) seseorang



JENIS TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

- Pengukuran daya tahan jantung paru dengan tes lari 2,4 km (metode Cooper), tes lari 15 menit (metode Balke), tes lari multi tahap (dengan kaset Bleep tes)
- Pengukuran kekuatan otot dengan tes: kekuatan otot genggam (Grip Strength Test), tes kekuatan tarik dan dorong (Pull and Push Strength test), tes kekuatan otot punggung (Back Strength Test), tes kekuatan otot tungkai (Leg Strength Test)



JENIS TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

- Pengukuran daya tahan otot, dengan tes: gantung siku ditekuk (Flexed arm hang test, tes chin ups (chin ups test))
- Pengukuran fleksibilitas
- Pengukuran komposisi tubuh, dengan tes indeks massa tubuh, pengukuran lemak tubuh
- Pengukuran koordinasi dll



JENIS TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

- Pengukuran keseimbangan
- Pengukuran kecepatan
- Pengukuran kecepatan reaksi
- Pengukuran kelincahan
- Pengukuran ketepatan (accuracy)
- Pengukuran power



SOAL MID SEMESTER



PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

Sasaran:

- Memahami konsep dasar kebugaran jasmani
- Merencanakan dan melaksanakan berbagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani
- Mengevaluasi kebugaran jasmani

Sejarah Gerakan Kebugaran Jasmani

- Manusia mempertahankan hidupnya dengan gerakan-gerakan
- Gerakan jasmaniah merupakan kebutuhan mutlak bagi makhluk hidup
- Kehidupan yang tidak aktif akan menyebabkan hipokineses

Arti kata:

- Sehat = dalam keadaan baik seluruh badan serta bagiannya (bebas dari sakit)
- Segar = merasa nyaman dan ringan pada badan
- Bugar = sehat dan segar

Pengertian kesehatan menurut WHO:

- Keadaan sejahtera yang meliputi kesehatan badan, rokhani (mental) dan sosial, serta bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan

Kebugaran/Kesegaran Jasmani:

- Kapasitas faali dan fungsional
- Meningkatkan kualitas hidup
- Bersifat individu

Pengertian Kebugaran Jasmani (Physical Fitness):

- Secara harfiah merupakan kesesuaian fisik/kecocokan jasmani, tentang tugas-tugasnya/aktivitas sehari-hari, meliputi:
Anatomical Fitness (pertulangan/sendai)
Physiological Fitness (otot, paru, jantung)
Psychological Fitness (mental)

- Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

- Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan secara mendadak setiap saat atau untuk mengisi waktu luang.

Tugas:

- Tuliskan definisi/pengertian kebugaran/kesegaran jasmani, dan cantumkan sumbernya. (minimal 2).

Total Fitness, merupakan kapasitas untuk mencapai kualitas hidup optimal, meliputi:

1. Mental Fitness

Mempunyai pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik, serta mampu mengatasi permasalahan sendiri maupun masyarakat.

2. Social Fitness

Kemampuan menyesuaikan dan mengabdikan diri dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

3. Emotional Fitness

Ada rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan.

4. Physical Fitness

Kesanggupan untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa ada kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun aktivitas yang mendadak.

Jenis Kebugaran:

1. **Kebugaran Statis**
Keadaan bebas dari penyakit & cacad
2. **Kebugaran Dinamis**
Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus
3. **Kebugaran Motoris**
Memerlukan keterampilan khusus, seperti cabang olahraga

Kebugaran Jasmani dikelompokkan:

- 1. Health Related Fitness, kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan*
- 2. Skill Related Fitness, kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan*

Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan:

1. Daya tahan kardiorespirasi (*endurance capacity*)
2. Kekuatan otot (*muscle strength*)
3. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Komposisi tubuh (*body composition*)

Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan:

1. Kecepatan (*speed*)
2. Kelincahan (*agility*)
3. Koordinasi (*coordination*)
4. Keseimbangan (*balance*)
5. Daya ledak (*explosif power*)
6. Kecepatan reaksi (*reaction time*)

Arti masing-masing komponen:

- Daya tahan kardiorespirasi (*endurance capacity/aerobic capacity*), adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

anaerobik < 3 menit < aerobik

- Kekuatan otot (*muscle strength*), yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
- Daya tahan otot (*muscle endurance*), yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi terus-menerus pada tingkat sub maksimal. (70-80% dari kemampuan maksimal).

- Kelentukan (*flexibility*), adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Dipengaruhi: struktur sendi, kualitas otot/terlatih, ligamen, suhu dan usia.

- **Komposisi tubuh (*body composition*),** adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan masa tanpa lemak.

Masa lemak: di bawah kulit, sekitar jantung dan paru, sekitar usus dan sekitar otot.

Masa tanpa lemak: tulang, otot dan cairan tubuh.

- Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu paling singkat.
- Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat.

- Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau saat melakukan gerakan.

- Daya ledak/daya eksplosif (*explosif power*), yaitu gabungan antara kekuatan dan kecepatan, pengerahan gaya otot maksimal dengan kecepatan maksimal.
- Kecepatan reaksi (*reaction time*), yaitu waktu yang dipergunakan untuk munculnya stimulus dengan awal reaksi.
reaksi, ada kesadaran gerak.
reflek, tak ada kesadaran gerak.

Upaya Menuju Bugar:

- Makanan
- Istirahat
- Aktivitas/olahraga

■ Makanan

Bergizi, 4 sehat 5 sempurna

Untuk keseharian: - karbohidrat 60%

- lemak 25%

- protein 15%

vitamin dan mineral, jika lebih dibuang

■ Istirahat

usia 0 – 10 tahun	10 jam sehari
usia 11 – 14 tahun	9 – 10 jam sehari
usia 15 – 19 tahun	8 – 9 jam sehari
19 tahun lebih	7 - 8 jam sehari

■ Latihan

Merupakan usaha sistematis dengan tujuan meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan penyesuaian terhadap pembebanan sehingga mencapai kinerja yang tinggi.

- **Latihan kebugaran**

Adalah salah satu proses sistematis menggunakan rangsang gerak, berusaha meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Prinsip-Prinsip Dasar Latihan:

1. Prinsip Kekhususan latihan (*Specificity of Training*)

Latihan harus mengkhususkan pada tujuan:

- untuk apa?
- kelompok otot yang dilatih?
- pengembangan komponen kebugaran jasmani yang ingin dicapai?

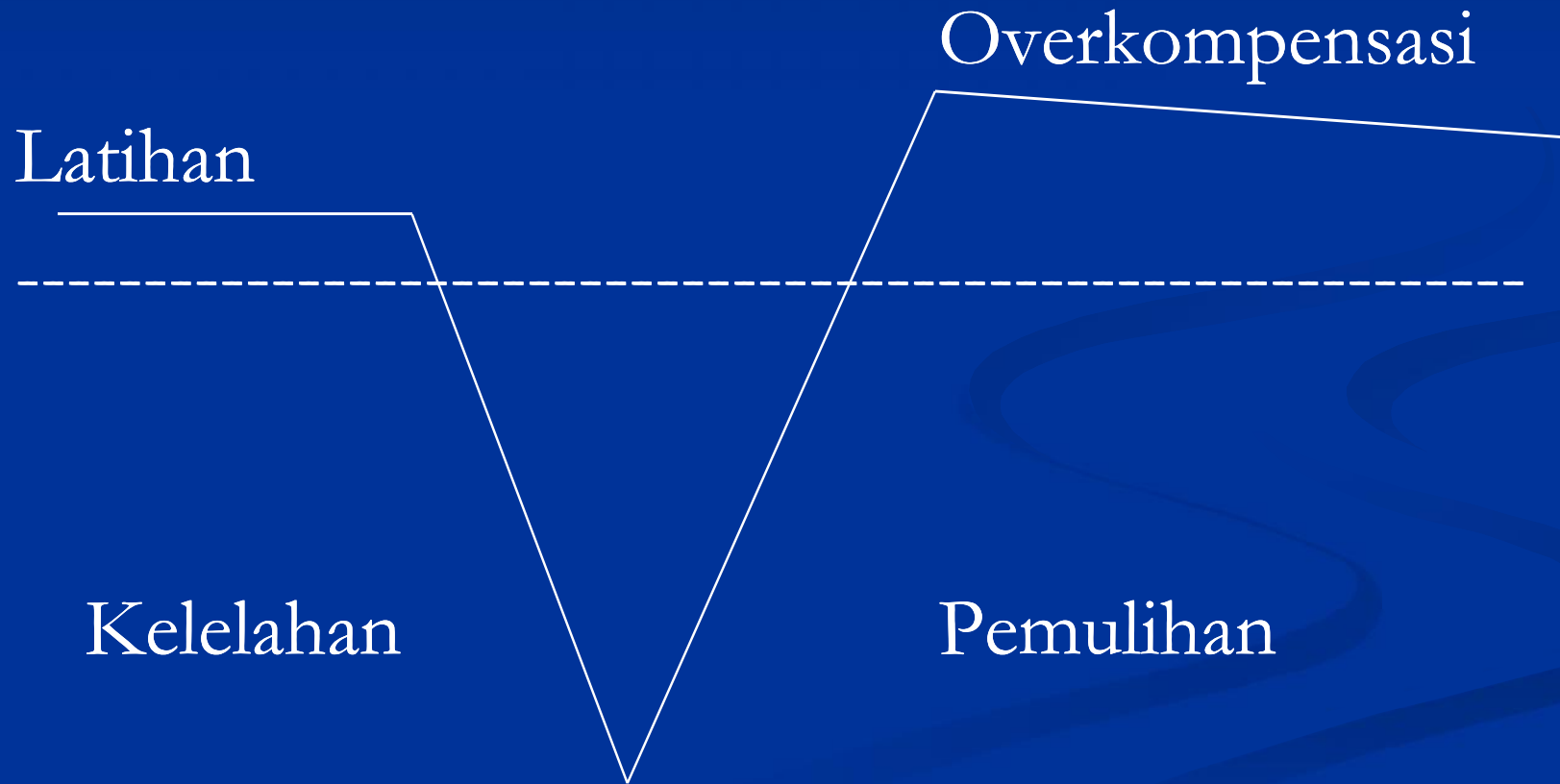
2. Prinsip Beban Berlebihan (*The Overload Principles*).

Untuk mendapatkan efek latihan, organ tubuh harus diberi beban melebihi beban aktivitas sehari-hari.

3. Prinsip Beban Bertambah.

Berat beban bertambah secara bertahap dengan meningkatkan: berat beban, set, repetisi, frekwensi dan lama latihan.

Overload:



4. Prinsip Individu

Target latihan disesuaikan dengan tingkat kebugaran seseorang atau tujuan yang ingin dicapai.

5. Prinsip Latihan Bervariasi (*The Principles of Variety*).

Untuk mengatasi kejenuhan dan menghilangkan kebosanan, model latihan berubah-ubah tapi tujuannya sama.

6. Prinsip Kembali Asal (*The Principles of Reversibility*).

- kualitas latihan akan menurun kembali apabila tidak dilakukan secara teratur
- 1 minggu turun 50%
- 3 minggu kembali asal

Penerapan prinsip overload harus aman bagi keselamatan anak didik. Ada 4 faktor yang harus diperhatikan, yaitu **FIWT**:

- **Frekuensi (F)**
- **Intensitas (I)**
- **Waktu/Durasi (W)**
- **Tipe/Kekhasan (T)**

Frekwensi Latihan

- Banyaknya unit latihan per satuan waktu
- 3 – 5 kali per minggu
- Peningkatan kekuatan 3 kali per minggu
- Sebaiknya dilakukan berselang

Intensitas Latihan

- Menunjuk berat ringannya/kualitas latihan.
- Tergantung dari jenis dan tujuan latihan.
- Intensitas latihan kebugaran:
 - secara umum 60% - 90% DJM/MHR (Denyut Jantung Maksimum/Maksimum Heart Rate = $220 - \text{Umur}$).
 - untuk pemula < 65% DJM/MHR.
 - membakar lemak 65% - 75% DJM/MHR.
 - daya tahan kardiorespirasi 75% - 85% DJR/MHR.

Waktu/Durasi Latihan

- Waktu yang diperlukan setiap kali latihan.
- Untuk dayatahan aerobik 20 – 60 menit.

Tipe/Kekhasan Latihan

- Bentuk latihan/aktivitas jasmani yang dilakukan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani.
- Terkait dengan sistem energi.
- Latihan aerobik dengan sistem oksigen.
- Latihan kekuatan/daya tahan otot dengan sistem ATP (*adenosin triposphate*)

3 Tingkatan Kebugaran Jasmani:

1. **Tingkat Dasar**, tingkat minimum untuk mencapai derajat kesehatan dinamis
2. **Tingkat Menengah**, tingkat kebugaran yang dibutuhkan untuk mampu melaksanakan kegiatan olahraga rekreasi dengan menyenangkan, termasuk derajat sehat yg memuaskan
3. **Tingkat Tinggi**, kebugaran untuk berprestasi dalam olahraga/pertandingan resmi.

CARA MEMBINA KEBUGARAN AEROBIK

- Kebugaran aerobik/daya tahan aerobik/kapasitas aerobik/kebugaran kardiorespiratori/daya tahan kardiovaskuler
- Kardio (jantung), vaskular (pembuluh darah), respiratori (paru-paru dan ventilasi, dan aerobik (bekerja dengan oksigen).

Kapasitas aerobik berkaitan dengan berkurangnya resiko:

- Tekanan darah tinggi
- Penyakit jantung coroner
- Kegemukan
- Diabetes
- Beberapa bentuk kanker
- Masalah kesehatan orang dewasa

Tuntunan pengajaran kebugaran aerobik

- Intensitas latihan dengan memantau denyut jantung/nadi
- Latihan aerobik untuk pemula harus dilakukan dengan hati-hati
- Kenalilah riwayat kesehatan anak

Memantau denyut nadi

- Metode arteri carotid (leher)
- Metode pergelangan tangan
- Denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{Usia}$
- 100% = Batas denyut nadi maksimal (DNM)
- 95% = DNM diperkenankan untuk latihan
- 85% = Denyut nadi untuk pemeliharaan kebugaran jasmani
- 70% = Denyut nadi mulai berpengaruh terhadap otot jantung dan peredaran darah
- 60% = Denyut nadi pemanasan/warm up

Zona denyut nadi latihan:

- Adalah perhitungan denyut nadi minimal dan maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan
- Jika zona tak tercapai, latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran
- Jika melampaui zona latihan, resiko yang membahayakan kesehatan

Cara melatih kebugaran aerobik:

1. **Bentuk Interval**
 - a. Lari bayangan
 - b. Lari orientasi di sekolah
 - c. Loncat-loncat
 - d. Sirkuit
2. **Bentuk Kontinyu**
 - a. Lari 3, 5, 10, 15 menit tanpa henti
 - b. Lari di alam terbuka (lintas alam)

Cara melatih kekuatan otot:

- **Panjat tiang**
- **Tarik tambang**
- **Push up**
- **Bola medicine**
- **Kantong pasir**
- **Barbel**

Cara melatih daya tahan otot:

- **Bentuk latihan Weigh Training/Beban**
- **Beban ringan ulangan banyak**
- **Dilakukan secara pelan-pelan**

Cara melatih kelentukan:

- **Statik: 15 – 30 detik**
- **Balistik: 6 – 15 ulangan**

Cara melatih keseimbangan:

1. Statis

a. bertumpu satu/dua tangan

b. bertumpu satu/dua kaki

2. Dinamis

a. loncat sambil putar

b. meniti

Cara melatih koordinasi:

- Keterampilan gerakan sederhana
- Belajar berenang
- Gerakan dasar senam

Cara melatih kecepatan:

- **Lari 10 – 50 meter**

Cara melatih kelincahan:

- **Lari bolak-balik**
- **Lari belak-belok**

Cara melatih daya ledak:

- Loncat tegak
- Dapat dengan beban

Cara melatih kecepatan reaksi:

- **Dengan permainan hijau - hitam**

Komposisi tubuh:

- **Komposisi tubuh berkaitan erat dengan faktor keturunan, lingkungan, budaya, otot yang kuat dan daya tahan, kebugaran aerobik, serta fleksibilitas.**
- **Pada waktu istirahat, sel-sel otot membakar lebih banyak kalori daripada sel-sel lemak**
- **Aktivitas aerobik membakar kalori dan meningkatkan metabolisme saat istirahat**
- **Tubuh yang fleksibel dapat mengatasi berbagai aktivitas lebih baik**

Tes Kesegaran Jasmani:

- **International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (I.C.S.P.F.T)** merupakan organisasi internasional yang sasaran kegiatannya menyusun dan membakukan atau menstandarkan berbagai bentuk tes kesegaran jasmani.
- **Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Tes (A.C.S.P.F.T)** merupakan anak dari I.C.S.P.F.T

Penilaian Kesegaran Jasmani dari I.C.S.P.F.T:

- Merupakan rangkaian (battery) tes yang terdiri dari 8 jenis (item) tes.
- Diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6 sampai 32 tahun.

Rangkaian Tes I.C.S.P.F.T (8 butir):

- Lari cepat 50 m (dash/sprint)
- Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump)
- Bergantung angkat badan (pull up) untuk putra umur 12 tahun keatas, dan bergantung siku tekuk (flexed arm hang) untuk putri dan putra umur kurang dari 12 tahun
- Kekuatan peras (grip strength)
- Lari hilir-mudik (shuttle run) 4 X 10 m
- Baring duduk (sit up) selama 30 detik
- Lentuk togok ke muka (forward flexion of trunk)
- Lari jauh:
 - a. 600 m (putra dan putri kurang dari 12 tahun)
 - b. 800 m (putri 12 tahun ke atas)
 - c. 1000 m (putra 12 tahun ke atas)

Tes Kesegaran Jasmani A.C.S.P.F.T untuk SD:

1. Lari cepat 50 m
2. Lompat jauh tanpa awalan
3. a. gantung angkat badan untuk putra umur 12 th.
ke atas
b. gantung siku tekuk untuk pi. 12 th. ke atas, serta
pa dan pi kurang dari 12 tahun
4. Lari hilir mudik 4 X 10 m
5. Baring duduk 30 detik
6. Lentuk togok ke muka
7. Lari: - 1000 m untuk pa 12 th. Ke atas
- 800 m untuk pi. 12 th ke atas
- 600 m untuk pa. dan pi. Kurang dari 12 th.

Tes Kesegaran Jasmani A.C.S.P.F.T Untuk Siswa SLTP:

1. Lari cepat 50 m
2. Lompat jauh tanpa awalan
3. a. gantung angkat badan untuk pa
b. gantung siku tekuk untuk pi
4. Lari hilir mudik 4 X 10 m
5. Baring duduk 30 detik
6. Lentuk togok ke muka
7. Lari jauh: a. 1000 m untuk pa
b. 800 m untuk pi

Tes Kesegaran Jasmani A.C.S.P.F.T Untuk Siswa SLTA:

1. Lari cepat 50 m
2. Lompat jauh tanpa awalan
3. a. gantung angkat badan untuk pa
b. gantung siku tekuk untuk pi
4. Lari hilir-mudik 4 X 10 m
5. Baring duduk 30 detik
6. Lentut togok ke muka
7. Lari jauh: a. 1000 m untuk pa
b. 800 m untuk pi

Tes Kesegaran Jasmani A.C.S.P.F.T Untuk Mahasiswa dan Taruna:

1. Lari cepat 50 m
2. Lompat jauh tanpa awalan
3. a. gantung angkat badan untuk pa
b. gantung siku tekuk untuk pi
4. Lari hilir-mudik 4 X 10 m
5. Baring duduk 30 detik
6. Lentuk togok ke muka
7. Lari jauh: a. 1000 m untuk pa
b. 800 m untuk pi

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

- **Dikelompokkan berdasarkan umur:**
 - a. TK
 - b. umur 6 – 9 tahun
 - c. umur 10 – 12 tahun
 - d. umur 13 – 15 tahun
 - e. umur 16 – 19 tahun

Petunjuk Umum Bagi Peserta TKJI:

- **Harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes**
- **Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum tes**
- **Disarankan memakai pakaian dan sepatu olahraga**
- **Memahami cara pelaksanaan tes**
- **Melakukan seluruh butir tes, jika tidak melaksanakan satu atau lebih butir tes, dia dinyatakan gagal dan tidak mendapat nilai**

Petunjuk Umum Bagi Petugas TKJI:

- Memberikan pemanasan terlebih dahulu
- Perpindahan butir tes yang satu ke yang lain secepat mungkin (3 menit)
- Memberi kesempatan peserta untuk mencoba serta memberi contoh
- Memberi nomor dada yang jelas dan mudah dilihat
- Tidak memberikan nilai bagi peserta yang tidak melakukan satu atau lebih butir tes
- Mencatat hasil tes menggunakan formulir

Alat dan Fasilitas untuk TKJI:

- **Lintasan lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, nomor dada, palang tunggal yang dapat dinaik turunkan, tiang pancang/kun, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, peluit, formulir tes dan alat tulis, dan lain-lain**

Ketentuan Pelaksanaan TKJI:

- **TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu**

Rangkaian TKJI Untuk Murid TK:

1. Memindahkan beban 2 kg, 10 kali X 2 m
2. Loncat kanguru 2 X 10 m
3. Lari ulang alik 4 X 10 m
4. Lompat terobos 2 X 10 m
5. Lari lintas silang 2 X 10 m
6. Meniti balok 3 m

Rangkaian TKJI Umur 6 – 9 Tahun Putra dan Putri:

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

Rangkaian TKJI Umur 10 – 12 Tahun Putra dan Putri:

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

Rangkaian TKJI Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun

Putra:

1. Lari 50 m
2. Gantung Angkat Tubuh, 60 detik
3. Baring Duduk, 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari jauh 1000 m

Putri:

1. Lari 50 m
2. Gantung Siku Tekuk
3. Baring Duduk, 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari 800m

Rangkaian TKJI Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun

Putra:

1. Lari 60 m
2. Gantung angkat Tubuh, 60 detik
3. Baring Duduk, 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari 1200 m

Putri:

1. Lari 60 m
2. Gantung Siku Tekuk
3. Baring Duduk, 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari 1000 m