

Hasil Plagiasi Yakup Wilji Sanjaya

by Yakup Wilji Sanjaya

Submission date: 14-Jul-2023 09:56AM (UTC+0800)

Submission ID: 2130825682

File name: 1.01.09.0158_SKRIPSI_MUHAMAD_YAKUP_WILJI_SANDO_CEK_PLAGIASI.docx (1.47M)

Word count: 11114

Character count: 65394

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI SD
NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES KABUPATEN KEDIRI
TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

MUHAMAD YAKUP WILJI SANDO

NPM. 18.1.01.09.0158

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2023

BAB I

52 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama yang menjadikan kehidupan bangsa yang maju, modern, dan sejahtera. Sasaran utama dalam pendidikan ialah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang mumpuni di segala bidang sehingga dapat bersaing. Dengan begitu pendidikan merupakan aspek penting yang menjadikannya sebagai salah satu pondasi utama untuk mewujudkan bangsa yang maju. Pendidikan memiliki berbagai macam bentuk salah satunya lingkungan sekolah. Di sekolah bentuk pendidikan terbagi dalam macam macam mata pelajaran yang memiliki tujuannya sendiri sendiri salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau biasa disebut PJOK merupakan pelajaran yang penting untuk di tempuh ketika di sekolah. Pendidikan jasmani mulai diajarkan ketika sekolah tingkat dasar sampai sekolah menengah atas, namun juga tetap ada ketika di perguruan tinggi bagi yang menekuni dalam bidang tersebut. Menurut Rosdiani dalam (Sari, DA & Nurrochmah, 2019) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan dimana peserta didik menerima pengalaman belajar berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang bertujuan untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosi, sosial, dan moral secara sistematis.

54

Dalam pelaksanaannya tujuan pendidikan jasmani dibagi menjadi tiga ranah aspek penting yaitu : 1) aspek kognitif meliputi kemampuan berfikir secara kritis dan bernalar, 2) aspek afektif meliputi sikap, sopan santun, jiwa sportif, berbudi pekerti luhur, mental, dan sosial, 3) aspek psikomotor meliputi kemampuan motorik dan fisik atau kebugaran.

Pendidikan jasmani berperan penting agar siswa dapat terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, baik melalui pembelajaran yang sistematis maupun melalui permainan. Pendidikan jasmani sebagian besar dalam pelaksanaan pembelajarannya dilakukan diluar kelas, oleh karena itu siswa dapat melakukan aktivitas seluas luasnya secara bebas. Dalam hal tersebut, peran guru pendidikan jasmani sebagai pembimbing juga membentuk karakter siswa sangat dibutuhkan. Selain itu dalam pendidikan jasmani seorang guru juga memiliki tugas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan salah satu tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Menurut (Erliana & Hartoto, 2019) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari hari tanpa merasakan lelah berlebih serta masih memiliki cadangan energi ekstra untuk aktivitas lainnya, contohnya: keadaan darurat (emergency). Sedangkan (Winarno, 2006) pemahaman kebugaran kebugaran jasmani merupakan kemampuan anak untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa terasa lelah dan masih memiliki cadangan energi yang tersedia untuk aktivitas santai lainnya. Seseorang akan lebih maksimal dalam menjalankan

segala jenis aktivitas fisik jika memiliki kebugaran yang baik dan memadai. Dengan demikian penting bagi seseorang untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya. Cara menjaga dan meningkatkan kualitas kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan cara olahraga secara teratur, makan makanan bergizi, menjaga pola makan, beristirahat cukup, dan lain-lain.

⁴⁵ Kebugaran jasmani memiliki dua komponen penting yaitu komponen terkait dengan kesehatan dan komponen terkait dengan keterampilan. Komponen terkait dengan kesehatan yaitu ¹ daya tahan jantung dan paru paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, serta komposisi tubuh. Sedangkan komponen yang berkaitan dengan keterampilan yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Namun semua bagian dari komponen tersebut tetap dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, latihan, factor keturunan ¹ dan lain-lain. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memberikan manfaat kesehatan serta fungsi organ tubuhnya seperti kesehatan jantung dan paru paru, lancarnya system pembuluh darah sehingga seluruh tubuh akan bekerja secara maksimal dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan. Dengan begitu akan meningkatkan kualitas dan keterlangsungan hidup secara keseluruhan.

³ Kebugaran jasmani penting bagi semua kalangan, tidak terkecuali anak usia sekolah jenjang pendidikan dasar. kebugaran jasmani tersaji di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pemantauan kebugaran jasmani penting pada siswa sekolah dasar karena pada usia tersebut pertumbuhan

dalam masa pesat. Dengan pemantauan kebugaran jasmani akan berdampak pada pertumbuhan anak juga prestasi anak. Banyak penelitian terdahulu yang mendapat kesimpulan ¹ bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif terhadap prestasi akademik. Hal tersebut membuktikan bahwa kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap capaian prestasi anak. Memiliki ⁸ kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih semangat serta antusias dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

SDN Sidomulyo 2 terletak diujung barat kecamatan wates yang berbatasan langsung antara kabupaten Kediri dan kota Kediri. Pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 dilakukan satu minggu sekali. Minimnya aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK seperti kegiatan senam yang hanya dilakukan satu minggu sekali dihari sabtu. Hal ini dinilai kurang untuk aktivitas jasmani siswa ketika berada di lingkungan sekolah. Serta tidak terdapatnya kegiatan penunjang aktivitas olahraga di lingkungan sekolah seperti ekstrakurikuler.

Hal tersebut berdampak pada aktivitas jasmani olahraga siswa. yang artinya aktivitas ¹ jasmani siswa yang dinilai kurang akan berdampak pada aspek kebugaran jasmani. Aktivitas jasmani olahraga siswa di lingkungan sekolah hanya dilakukan ketika pembelajaran pendidikan jasmani saja. Disisi lain ketika siswa dirumah, guru tidak tahu ³³ apakah siswa juga melakukan aktivitas jasmani olahraga atau tidak. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap aspek ³³ kebugaran jasmani karena siswa jarang melakukan aktivitas jasmani olahraga di sekolah juga ketika dirumah guru

tidak mengetahui³³ apakah siswa melakukan aktivitas jasmani olahraga atau tidak. Keadaan tersebut bertolak belakang dengan tujuan¹ pembelajaran pendidikan jasmani yang salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hasil wawancara dari guru pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2⁷ mengatakan bahwa guru belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani siswa secara procedural. Keterbatasan waktu dan kesulitan menjadi kendala utama guru PJOK di SD Negeri Sidomulyo 2 dalam melakukan tes kebugaran ke siswa. Penting bagi guru mengetahui dan mengontrol tingkat kebugaran siswanya, setidaknya guru melakukan tes kebugaran satu kali dalam satu semester atau 6 bulan sekali (Zawawi MA, 2018). Kelas V dan VI merupakan tingkatan¹ kelas atas di sekolah dasar yang rentan usia 11-12 tahun. Dalam masa tersebut siswa akan lebih dominan disegala hal termasuk fisik, motoric, dan nalar.

¹ Tes dan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan instrument yang telah disepakati ahli. Pada tingkatan sekolah dasar tes dan pengukuran menggunakan instrument TKJI. Namun terdapat instrument baru¹ yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yaitu tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI). Instrumen TKSI di buat sesuai dengan karakteristik siswa pada saat ini di Indonesia. Selain itu setiap butir item tes dari TKSI disusun dan sudah mencakup semua komponen kebugaran jasmani khususnya siswa sekolah dasar. TKSI dibagi menjadi 3

fase untuk tingkatan sekolah dasar yaitu fase A untuk kelas 1 & 2, fase B untuk kelas 3 & 4, dan fase C kelas 5 & 6.

Melakukan tes kebugaran jasmani kepada siswa bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh siswa. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya (Sari, DA & Nurrochmah, 2019). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah, tidak mengantuk ketika dikelas, aktif, maksimal dalam mengikuti pembelajaran, bersemangat di semua kegiatan lingkungan sekolah maupun rumah sehingga hasil belajar dan prestasi akan maksimal. Bagi guru pemahaman informasi mengenai kebugaran jasmani siswanya bisa menjadi acuan dalam mengevaluasi proses pembelajaran juga hasil pembelajaran di akhir semester (Mursidi., Junaedi, S., & Pratama, 2021). Selain itu bila mana tingkat kebugaran jasmani siswa rendah bisa menjadi acuan guru dalam menyusun program yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani di semester atau ajaran baru.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Siswa di SDN Sidomulyo 2 jarang melakukan aktivitas jasmani olahraga ketika di lingkungan sekolah dan hanya melakukan aktivitas jasmani olahraga ketika pembelajaran PJOK saja.
2. Guru pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 tidak tahu, ketika dirumah apakah siswa melakukan aktivitas jasmani olahraga atau tidak.
3. Belum teridentifikasinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di SDN Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri oleh guru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka perlu dilakukan pembatasan masalah sehingga penulis lebih focus ke permasalahan penelitian juga keterbatasan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi pada “ belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian batasan masalah di atas maka permasalahan dapat dirumuskan ke dalam penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023?''.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan oleh beberapa pihak yang memerlukannya yaitu :

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan informasi ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

2. Secara praktis

a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani sehingga siswa lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas di sekolah dan di rumah.

b. Bagi guru, sebagai bahan acuan dalam penyusunan program yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani di semester depan .

c. Bagi sekolah, sebagai salah satu upaya mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa

d. **Bagi** masyarakat umum, sebagai referensi dalam melakukan penelitian lainnya.

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Manusia ketika melakukan aktivitasnya sehari-hari yang identik dengan gerak, tidak akan bisa terlepas dari aspek kebugaran jasmani. Manusia yang memiliki aspek kebugaran jasmani yang baik akan lebih efisien dalam melaksanakan aktivitasnya. Menurut (Yuliawan D & Rizky MY, 2018) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana tubuh mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan setelahnya tubuh masih memiliki cadangan energy yang cukup untuk melaksanakan tugas lainnya. Menurut organisasi kesehatan diseluruh dunia klasifikasi kebugaran jasmani diartikan sebagai: **Sehat**, adalah terbebasnya tubuh dari segala penyakit baik fisik maupun mental. **Bugar**, adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan setelahnya masih mempunyai cadangan tenaga”.

Menurut (Nugroho RA, Febriati & Hakim, 2022) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan dan kapasitas seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan berarti dengan tetap memiliki

cadangan energi yang tersedia untuk kegiatan lainya. Sedangkan pendapat (Suherman, 2019) kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari hari dengan penuh semangat dan energik tanpa lelah, dan setelahnya masih memiliki cukup energi untuk bersantai dan kegiatan tak terduga lainya.

Inti dari kebugaran jasmani adalah hak yang dibutuhkan tubuh untuk menjadi bugar secara fisik. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi juga merupakan cara untuk mengukur aktivitas sehari hari seseorang. Tiga hal penting dalam kebugaran jasmani : 1) fisik, berhubungan dengan otot rangka, dan lemak, 2) fungsi organ, berhubungan dengan efisiensi sistem kerja jantung, pembuluh darah, dan paru paru, 3) respon otot berhubungan dengan kecepatan, kelentukan, dan kekuatan.

Dari pemaparan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah berfungsinya fisik, organ, dan otot yang kemudian merujuk pada kemampuan dan kapasitas tubuh untuk melakukan aktivitas sehari hari atau bekerja secara efisien dan bersemangat tanpa rasa lelah yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk pekerjaan lain .

2. **Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut (Yuliawan D & Rizky MY, 2018) mengemukakan bahwa komponen kebugaran jasmani sama dengan komponen kondisi fisik. Hal ini dikarenakan dua aspek tersebut satu keutuhan dalam tubuh dan

70 antara komponen satu dengan yang lain saling berkaitan dan mempengaruhi. 1 Komponen kebugaran jasmani adalah : 1) daya tahan, 2) kekuatan, 3) kecepatan, 4) daya ledak otot, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, 10) reaksi. 18

Menurut Rusli Lutan dalam (Sholih, 2019) menyatakan bahwa dua aspek kebugaran jasmani, 1 yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi empat unsur, antara lain: daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kekuatan otot dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani terkait dengan 1 performa meliputi antara lain: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, kekuatan, dan reaksi.

Sedangkan (Winarno, 2006) mengemukakan 27 kebugaran jasmani memiliki dua unsur yaitu kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yaitu:

a. Kebugaran jasmani berrhubungan dengan kesehatan

1) Daya tahan jantung paru (*cardiovascular endurance*)

Aktivitas jangka panjang tubuh seseorang didasarkan pada kerja otot yang dijamin, yaitu penyerapan dan pelepasan oksigen ke otot aktif. 16

2) Kekuatan otot (*muscular strength*)

Gaya yang diberikan oleh otot selama kontraksi tunggal dengan relatif maksimum terhadap beban.

3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi berulang kali dengan gerakan yang sama melawan beban selama periode waktu tertentu .

4) Kelentukan (*flexibility*)

Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan maksimal dalam rentan gerak sendi.

5) Komposisi tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh digambarkan oleh dua komponen, yaitu lemak tubuh dan massa otot.

b. Kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan

1) Koordinasi

Kemampuan untuk menggabungkan gerakan yang berbeda menjadi pola gerak yang efektif.

2) Keseimbangan

Mempertahankan berbagai posisi tubuh.

3) Kecepatan

Kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

4) Kelincahan

Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat saat berpindah dari posisi satu ke posisi lain.

5) Power

Gabungan antara kekuatan dan kecepatan secara bersamaan.

Sejalan dengan pendapat (Suharjana, 2013) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan

1) Daya tahan jantung dan paru paru

Kemampuan paru dan jantung menyediakan oksigen untuk kerja otot berkepanjangan.

2) Kekuatan otot

Kemampuan kelompok otot untuk menahan beban berat dibawah tekanan.

3) Daya tahan otot

Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berulang kali bekerja melawan beban.

4) Fleksibilitas atau kelentukan

Kemampuan sendi untuk bergerak secara bebas.

5) Komposisi tubuh

Perbandingan lemak tubuh dan massa tubuh sebagai presentase lemak tubuh.

b. Kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan

1) Kecepatan

Kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu cepat.

2) Daya ledak

Kombinasi kekuatan dan kecepatan sebagai dasar waktu tindakan.

2
3) Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan postur tubuh yang tepat saat bergerak atau berdiri.

4) Kelincahan

Kemampuan menggerakkan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat.

5) Koordinasi

Perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

1
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Setiap individu memiliki perbedaan setiap tingkatan kebugaran jasmaninya, kebugaran jasmani tersebut dipengaruhi banyak faktor. Menurut (Yuliawan D & Rizky MY, 2018) untuk mendapatkan bugar selain berlatih dan beraktivitas olahraga juga dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

a. Umur

Daya tahan *cardiorespirasi* seiring bertambahnya usia akan semakin menurun, tetapi hal ini dapat berkurang jika rutin dan teratur. Kebugaran seseorang meningkat maksimal saat usia 25-30 tahun, kemudian akan menurun sebesar 0,8-1% per tahun dari kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, hal tersebut dapat dikurangi jika berolahraga teratur.

⁴⁹ b. Jenis kelamin

Perbedaan tingkat kebugaran antara laki laki dan perempuan sangat dipengaruhi oleh kemampuan maksimal kekuatan otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah *haemoglobin*, hormon, kapasitas paru paru, dan sebagainya. Sampai pubertas kebugaran antara laki laki dan perempuan hampir sama, tetapi setelah pubertas perbedaan kebugaran antara laki laki dan perempuan akan semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan *cardiorespiratori*. Karena perempuan memiliki jaringan lemak lebih banyak, dan adanya perbedaan *hormone testosterone* dan *estrogen*, dan kadar *homeglobin* yang lebih rendah.

c. Genetik

Salah satu factor yang mempengaruhi kemampuan fisik seseorang ialah gen. Genetik atau keturunan yaitu sifat sifat spesifik yang ada pada tubuh seseorang sejak lahir. Sifat genetik seseorang mempengaruhi perbedaan dalam ledakan kekuatan,

pergerakan anggota tubuh, kecepatan lari, kecepatan *fleksibilitas*, dan keseimbangan pada setiap orang. Selain itu, sifat genetic mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot.

d. Aktivitas fisik

Kebugaran jasmani individu ⁴ berbeda beda, artinya tidak semua orang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori yang baik. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang memadai, produktifitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang berifat *aerobic* secara teratur akan mempengaruhi dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan mengurangi lemak tubuh.

³⁶ Aktivitas fisik memiliki dua kategori yaitu: aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak terstruktur (kegiatan sehari hari). Tiga aspek utama yang menggambarkan ⁴ aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga, dan kegiatan di waktu luang. Aktivitas fisik tiap individu berbeda beda tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya.

Menurut (Irianto, 2004) mengemukakan bahwa untuk mendapat kebugaran yang memadai diperlukan pola hidup sehat dan perencanaan yang sistematis, yaitu:

a. Makanan

Manusia dalam mempertahankan hidup dengan layak memerlukan makanan yang berkualitas dan cukup untuk mempertahankan hidupnya juga kebutuhan gizi, artinya makanan itu harus memenuhi syarat kandungan makanannya yang berguna memperoleh nutrisi dan energy dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

Disamping itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai bagi tubuh selain selalu memperhatikan makanan yang sehat kita juga dituntut agar menghindari minuman yang beralkohol, merokok, makanan yang berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel dengan kemampuan terbatas. Seseorang memerlukan istirahat karena tidak mampu beraktivitas secara terus menerus tanpa berhenti. Manusia memerlukan istirahat untuk proses *recovery* atau pemulihan untuk dapat melanjutkan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari. Dibutuhkan waktu 7-8 jam bagi manusia untuk istirahat setiap harinya.

c. Latihan jasmani

Latihan jasmani dalam bentuk ⁶⁶olahraga merupakan cara yang paling efektif untuk menjaga kebugaran juga meningkatkan kebugaran seseorang. Selain itu olahraga juga bermanfaat menghilangkan stress, menambah kemampuan berkonsentrasi.

Selain beberapa faktor ¹di atas, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai seseorang juga harus memperhatikan beberapa faktor yaitu:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara rutin, berkonsultasi kepada dokter terhadap kemungkinan ¹berbagai penyakit, serta imunisasi bila diperlukan.
- b. Pemenuhan nutrisi tubuh dengan makanan yang berkualitas dan berkuantitas.
- c. Memperhatikan kesehatan juga pola hidup sehat setiap harinya seperti mandi, gosok gigi, cuci tangan maupun pemeriksaan mulut.
- d. Melakukan olahraga atau aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan umur, kondisi tubuh, dan intensitas latihan.
- e. Melakukan pekerjaan yang telah sesuai dengan kemampuan individu serta dilakukan dalam kondisi tubuh yang sehat.
- f. Meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara melakukan kegiatan rekreasi dan bermain dalam situasi kegiatan yang sifatnya menyenangkan, menenangkan, dan pikiran.
- g. Istirahat yang cukup.

4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut (Yuliawan D & Rizky MY, 2018) aktivitas fisik dalam bentuk olahraga sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran seseorang apabila memenuhi syarat-syarat berikut:

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani. Karena intensitas merupakan kualitas aktivitas yang dilakukan. Semakin besar intensitas latihan, semakin besar pula efek latihan tersebut. Intensitas latihan kebugaran jasmani sebaiknya antara 60-80% dari kapasitas *aerobic* yang maksimal. Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan antara 72% dan 78% dari denyut nadi maksimal.

b. Lamanya Latihan

Jika ingin menghasilkan latihan yang baik, yang berarti cukup bermanfaat bagi kesegaran jantung dan tidak berbahaya, maka harus berlatih sampai mencapai *training zone* yaitu selama 15-25 menit.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan sangat erat hubungannya dengan intensitas latihan dan lamanya latihan. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur setiap hari atau 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga.

d. ⁶ Status Gizi

Pemenuhan zat gizi dalam tubuh manusia akan berdampak pada kemampuan otot ketika berkontraksi dan daya kardiovaskuler. Untuk mendapat kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan olahraga yang cukup, mendapat asupan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur yang cukup.

5. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Mukholid dalam (Kodir, 2019) mengemukakan bahwa manfaat kebugaran jasmani ¹ dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

a. Golongan yang berhubungan dengan pekerjaan

- 1) Bagi atlet akan meningkatkan performanya.
- 2) Bagi seorang pekerja akan menambah produktifitas kerja dan efisiensinya.
- 3) Bagi siswa pelajar dan mahasiswa akan meningkatkan secara maksimal prestasi belajar atau hasil ¹ belajar.

b. Golongan yang berhubungan dengan keadaan

- 1) Bagi orang cacat atau berkebutuhan khusus sebagai proses rehabilitasi.
- 2) Untuk proses mempersiapkan kelahiran bagi ibu hamil.

¹
c. Golongan berdasarkan umur

Bagi anak-anak kebugaran jasmani mendorong pertumbuhan dan perkembangan, dan untuk manula kebugaran jasmani berguna untuk daya tahan tubuh.

Sedangkan menurut (Suharjana, 2013) bahwa latihan kebugaran jasmani berbentuk olahraga akan memberikan keuntungan untuk kesehatan yaitu:

- a. Memperkuat jantung
- b. Mencegah darah tinggi
- c. Menyembuhkan diabetes *miletus*
- d. Mencegah *osteoporosis*

¹
Dari beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memberikan manfaat bagi ⁵⁸ semua kalangan mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Selain menunjang pekerjaan atau aktivitas sehari-hari kebugaran jasmani juga memberikan manfaat bagi kesehatan.

³
6. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Alat tes yang digunakan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani di setiap Negara berbeda-beda, hal ini disesuaikan dengan kondisi iklim, letak geografis, dll. Di Indonesia tes kebugaran jasmani ³⁹ disesuaikan dengan jenjang sekolah yaitu sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas atau kejuruan. Tes

kebugaran jasmani juga disesuaikan dengan rentan usia, berikut

beberapa tes kebugaran jasmani yaitu:

1 a. *Multistage fitness test (bleep test)*

Tes ini dilakukan untuk mengukur efisiensi fungsi jantung dan paru paru yang dilakukan melalui pengukuran konsumsi oksigen maksimum (*VO2 Max*)

1) Fasilitas dan alat yang diperlukan untuk tes yaitu lintasan datar dan tidak licin, meteran, kaset atau pita suara, kapur gamping, dan stopwatch.

2) Petugas yang diperlukan untuk tes yaitu pengukur jarak, petugas start, pengawas lintasan, pencatat hasil.

3) Pelaksanaan

a) Ukur jarak lintasan sejauh 20 meter dan beri setiap ujungnya.

b) Melakukan pemanasan sebelum tes dimulai.

c) Hidupkan kaset, jarak antara dua tanda suara "TUT" menandakan suatu interval 1 menit.

d) Pita kaset berbunyi tanda suara "TUT" sekali pada beberapa interval yang teratur.

e) Peserta harus berusaha sampai ke ujung lintasan berlawanan bertepatan dengan bunyi "TUT" yang pertama.

f) kemudian balik arah dan meneruskannya lari dengan kecepatan sama sampai ke ujung lintasan bertepatan dengan

- terdengarnya bunyi “TUT” berikutnya, begitu seterusnya sampai mencapai waktu selama satu menit.
- g) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki berada dibelakang garis start. Atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati batas garis.
- h) Akhir setiap bolak balik ditandai dengan bunyi “TUT” tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai bunyi “TUT” tiga kali.
- i) Bila tanda bunyi “TUT” belum terdengar, atlet telah melampaui garis ujung, maka untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Jika bunyi “TUT” sudah terdengar tetapi peserta belum sampai garis ujung, peserta harus menambah kecepatan lari sampai melewati garis ujung dan segera kembali lari ke arah ujung sebaliknya.
- j) Peserta secara terus menerus melakukan lari sampai tidak sesuai anatar kecepatan lari dan irama bunyi.
- k) Bila dua kali bunyi “TUT” berurutan peserta tidak mampu mengikuti irama waktu, peserta dianggap gagal dan hasinya saat terakhir melakukan lari tersebut.
- l) Interval waktu diantara kedua bunyi “TUT” akan berkurang, sehingga kecepatan lari makin bertambah.
- m) Kecepatan lari menit pertama disebut tahap (level) 1 begitupun seterusnya.

- n) Masing masing level berlangsung 1² menit dan bunyi kaset berlangsung sampai level 21.
- o) Hasil tes dicatat menggunakan formulir catatan lari multi tahap dan yang dicatat adalah angka tahap dan angka balikan.
- p) Hasil tes¹ kemudian dicocokkan dengan norma bleep tes berupa prediksi VO2 Max.

b. Lari 12 menit

Tes ini dilakukan dengan cara melakukan lari 12 menit, tetapi jika peserta lelah boleh diselingi dengan berjalan kaki. Jarak yang ditempuh selama 12 menit diukur dengan sejauh berapa kilometre yang ditempuh peserta. Untuk mengetahui seseorang dalam kondisi kebugaran baik atau kurang dapat dilihat dengan menggunakan daftar/table. Table dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu sangat kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

c. ACSP.F.T¹ (*Asian Committee For Standardization Of Physical Fitness Test*)

Tes ini digunakan bagi putra putri usia 6-32 tahun. Adapun rangkaian tesnya yaitu: (1) lari cepat 50 meter (*dash sprint*), (2) lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*), (3) lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter untuk putri usia 12 tahun keatas, dan 600 meter untuk anak anak usia dibawah 12

tahun, (4) bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun keatas, bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang 12 tahun, (5) kekuatan peras (*grip strength*), (6) lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4x10 meter, (7) baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik, dan (8) lantuk tongok kemuka (*forward flexion of trunk*).

d. *Harvard Step Test*

Tes ini sudah dilakukan di Harvard University sejak sebelum perang dunia II yang awal mulanya tes ini dilakukan oleh Amerika untuk menyeleksi tentara pada perang dunia II. Harvard Step Test adalah jenis tes kardial untuk mendeteksi atau mendiagnosa *cardiovaskuler*. Tes ini dilakukan dengan bentuk naik turun bangku dengan ketinggian 46 cm selama 5 menit dan setelah istirahat 1 menit dilakukan hitung denyut nadi.

e. **1** Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan jenis tes yang sering digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak di Indonesia. Tes ini dikelompokkan berdasarkan tingkatan umur yaitu TKJI untuk anak usia 6-9 tahun, TKJI untuk anak usia 10-12 tahun, TKJI untuk anak usia 13-15 tahun dan TKJI untuk anak usia 16-19 tahun. Rangkaian tesnya yaitu (1) usia 6-9 tahun meliputi lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, (2) usia 10-12 tahun meliputi lari 40 meter,

gantungan siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, (3) usia 13-15 tahun meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter, (4) usia 16-19 tahun putra meliputi lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter, sedangkan untuk putri meliputi lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter.

f. ¹⁵ Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI)

Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) merupakan tes kebugaran baru pengganti TKJI ³⁸ yang diterbitkan oleh (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021). Tes ini digunakan untuk jenjang ⁷² sekolah dasar yang terdiri dari 3 fase jenjang sekolah dasar disetiap tes nya.

1) Fase A untuk kelas 1 & 2 SD/MI sederajat

- a) *Fleksibilitas* tes kaku.
- b) Kelincahan *shuttle run* memindahkan balok 4x10m.
- c) Tes koordinasi lambung dan tangkap bola
- d) Tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki sambil menyangga benda.
- e) Daya tahan *cardiovaskuler* jalan dan lari.

2) Fase B untuk kelas 3 & 4 SD/MI sederajat

- a) Tes kelentukan V ¹⁴ *Sit and Reach*.
- b) Tes daya tahan otot *Half Up Test*.

- c) Tes koordinasi *Hand and Eye Coordination*.
 - d) Tes kelincahan T test.
 - e) Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku.
- 3) Fase C untuk kelas 5 & 6 SD/MI sederajat
- a) Koordinasi mata tangan *Child ball*.
 - b) Akurasi (ketepatan) tok tok *ball*.
 - c) Kelincahan (*agility*) *shuttle run 4 x 10m get ball*.
 - d) Kekuatan otot (otot perut) *move the ball*.
 - e) Daya tahan kardiovaskuler lari 600 meter.

Dari beberapa jenis tes kebugaran jasmani diatas yang akan dijadikan alat ukur atau instrument ⁷ penelitian tingkat kebugaran jasmani khususnya kelas V dan VI ¹ adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C yang terdiri dari serangkaian tes: *Child Ball*, Tok Tok *Ball*, *Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball*, *Move The Ball*, dan Lari 600m. Alasan TKSI dipilih menjadi instrument penelitian karena instrument TKSI tersebut sesuai dengan karakteristik siswa Indonesia pada saat ini, dan dibuktikan dengan derajat validitas dan reliabilitas di setiap rangkaian tesnya.

7. Karakteristik siswa sekolah dasar

Sebagai seorang guru, memahami karakteristik merupakan hal yang diperlukan dan dilakukan. Hal tersebut bertujuan agar guru tepat dalam menggunakan metode pembelajaran sesuai karakteristik siswa yang nantinya akan bermanfaat untuk keberhasilan pembelajaran. Menurut

Trisnowati Tawat dan Moekarto Mirman dalam (Jannah, 2018)

8 karakteristik siswa sekolah dasar sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan tubuh cepat dan berminat pada aktivitas jasmani.
- b. Cenderung memilih pemimpin yang kuat dalam hal fisik.
- c. PJOK menjadi sebuah wadah dalam membentuk keterampilan social antara lain: penguasaan diri terhadap keinginannya, belajar menghargai orang lain, dan peka terhadap kebutuhan orang lain serta saling mengerti

8 d. Karakteristik yang perlu diperhatikan oleh guru yaitu:

- 1) Melatih siswa dalam latihan 8 koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat, dan berlari.
 - 2) Pertumbuhan, perkembangan, dan ketahanan jasmani juga fisiknya meningkat.
 - 3) Meningkatnya koordinasi mata tangan.
 - 4) Dalam melakukan aktivitas sering mengalami cedera atau kecelakaan ringan.
- e. Karakter sosial dan emosional
- 1) Mudah terpengaruh dan tersinggung dan tersinggung terhadap sesuatu hal kecil.
 - 2) Senang mengkhayal terhadap sesuatu, senang menirukan gaya seseorang yang dikagumi, sering mengoda dan menyakiti teman temannya walau ketika jam pelajaran.
 - 3) Memiliki keinginan yang kuat.

- 4) Sering bertindak ceroboh, senang membuat onar ketika dikelas ataupun diluar kelas.
- 5) Lebih suka permainan yang berkelompok.
- 6) Suka membandingkan dirinya sendiri dengan temannya dalam segala hal.
- 7) Gemar menirukan seseorang yang dikaguminya.
- 8) Senang melakukan aktivitas lomba atau pertandingan antar teman.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

⁴⁸ Berikut hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Mursidin (2020) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV, V, VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Ajaran 2020/2021”, ¹ populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SD Negeri Sukoharjo berjumlah ¹² 116 siswa dengan rincian laki laki 58 dan perempuan 58. Sampel yang digunakan berjumlah 51 ¹ siswa dengan rincian 28 siswa laki laki dan 23 siswi perempuan, instrument yang digunakan adalah TKJI siswa usia 10-¹⁵ 12 tahun. Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ¹² tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri sukoharjo berada pada kategori baik sekali dengan prosentase sebesar 0% (tidak

ada), kategori baik dengan prosentase sebesar 6,78% (4 siswa), kategori sedang dengan prosentase sebesar 11,86% (7 siswa), kategori kurang dengan prosentase sebesar 44,07% (26 siswa), kategori kurang sekali dengan prosentase sebesar 37,29% (22 siswa) dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Sukoharjo termasuk dalam kategori kurang.

2. Penelitian Irma Wirantika (2017) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”, pendekatan penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif, dan populasi dalam penelitian adalah siswa kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam yang berjumlah 24 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh, dan instrument menggunakan TKJI usia 10-12 tahun. Analisis data menghasilkan siswa kelas IV SDN Puhrubuh I kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dan jumlah prosentase 0%, kategori baik sebanyak 1 siswa dengan prosentase 8,33%, kategori sedang sebanyak 5 siswa dengan prosentase 41,67%, kategori kurang sebanyak 5 siswa dengan prosentase 41,67%, kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan prosentase 8,33%, sedangkan siswa kelas VI MI Mambaul Hikam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan prosentase 0%, kategori baik sebanyak 1 siswa dengan prosentase 8,33%, kategori sedang sebanyak 6 siswa

deengan persentase 6 siswa dengan persentase 50,00%, kategori kurang sebanyak 4 siswa dengan persentase 33,33%, kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 8,33%.

¹ C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani ¹ adalah berfungsinya fisik, organ, dan otot yang kemudian merujuk pada kemampuan tubuh untuk mealkukan aktivitas sehari hari atau bekerja secara efisien dengan antusias ⁴⁴ tanpa mengalami lelah yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani yang memadai sangat penting dimiliki seseorang. Ketika individu ¹ memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih efisien dalam melakukan segala bentuk aktivitas sehari hari.

Seseorang memiliki kebugaran ¹ jasmani yang baik apabila mempunyai daya tahan (daya tahan *cardiovaskuler*, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, power, *fleksibilitas*, kelincahan). Kebugaran jasmani ² dipengaruhi beberapa faktor yaitu keturunan, umur jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, istirahat. Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga ⁴³ mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani sangat banyak manfaatnya selain dapat menunjang aktivitas fisik atau pekerjaan sehari hari manusia, kebugaran jasmani juga terdapat manfaat di kehatan manusia.

Hampir semua kalangan merasakan manfaat dari kebugaran jasmani, tidak terkecuali siswa sekolah dasar. Siswa ⁶³ yang sehat dan bugar akan lebih bersemangat dalam mengikuti aktivitas pembelajaran juga aktivitas

lain di sekolah. Kebugaran jasmani yang memadai, akan menunjang siswa dalam memperoleh keberhasilan dalam belajar. ¹ Pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa seekolah dasar kelas V dan VI menggunakan instrument TKSI fase C untuk kelas 5 & 6 sekolah dasar , yang meliputi rangkaian tes yaitu koordinasi mata-tangan: *child ball*, akurasi (ketepatan): *tok tok ball*, kelincahan (*agility*): *shuttle run 4x10m get ball*, dan daya tahan *cardiovascular*: lari 600 meter.

Kerangka Bagan Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

³ A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019) ¹ variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini hanya satu yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas ¹⁵ V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023

2. Definisi Operasional

¹ Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas/aktivitas sehari hari secara efisien dan antusias tanpa kelelahan berlebih dan kemudian masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan/aktivitas lainnya. ¹ Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 dengan menggunakan instrument TKSI Fase C untuk kelas 5 & 6 SD/MI meliputi rangkaian tes: *Child Ball*, *Tok Tok Ball*, *Shuttle Run* 4x10 m *Get Ball*, *Move The Ball*, dan Lari 600 meter.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud hanya menggambarkan keadaan objek atau nilai satu atau lebih variabel secara mandiri tanpa menghubungkan atau memberi perlakuan terhadap variabel. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dikarenakan data hasil penelitian berupa angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2019).

2. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah survei. Metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapat data yang terjadi di masa lampau tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, dan perilaku, dari sampel yang telah ditetapkan dari populasi tertentu (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini bertujuan mendapatkan data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 yang berada di

alamat ³⁵ Jl Sidowarek RT 03 RW 07 Dsn Batumulyo Ds Sidomulyo

Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

⁴² 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2022.

Tabel 3.1

Jatwal Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Bulan			
		Mei'22	Jun'22	Des'22	Jul'22
³⁴ 1	Pengesahan Judul				
2	Bab I				
3	Bab II				
4	Bab III				
5	Ujian Proposal				
6	Penelitian				
7	Pengolahan Data				
8	Bab IV				
9	Bab V				
10	Ujian Skripsi				

³ D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019) populasi adalah seluruh wilayah yang terdiri atas objek/subjek dari generalisasi yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan dibuat sebuah kesimpulan. Populasi merupakan seluruh objek/subjek yang akan diteliti. Dalam ¹ penelitian ini yang menjadi

populasi adalah seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 45 siswa.

Tabel 3.2

Populasi kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

No	Kelas	Jumlah		Jumlah
		Laki laki	perempuan	
1	V	8	12	20
2	VI	15	10	25
Jumlah total				45

2. Sampel

Menurut (Winarno, 2013) sampel adalah bagian dari populasi atau sejumlah anggota dari populasi yang mewakili karakteristik dari populasi tersebut. Penentuan sampel dalam sebuah penelitian dikarenakan populasi berjumlah besar dan tidak mungkin peneliti mempelajari semua yaitu keterbatasan dana, tenaga, dan waktu.

Penentuan teknik sampel dalam penelitian ini adalah sampling total. Yaitu teknik pengembalian sampel yang mana seluruh populasi dijadikan sampel semua, hal ini dilakukan karena populasi penelitian di bawah 100 (Sugiyono, 2019).

E. ²⁴ Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2016) instrumen adalah alat atau fasilitas yang peneliti tentukan dan gunakan untuk ⁵⁵ mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih baik, akurat, sistematis sehingga hasilnya mudah diolah. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk siswa kelas 5 & 6 SD/MI yang diterbitkan oleh (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021) ³⁸ yang ¹ terdiri dari 5 item tes yaitu:

- a. Koordinasi Mata-tangan: *Child Ball*
- b. Akurasi (Ketepatan): *Tok Tok Ball*
- c. Kelincahan (*Agility*): *Shuttle Run 4x10m Get Ball*
- d. Kekuatan otot (otot perut): *Move The Ball*
- e. Daya tahan kardiovaskuler: Lari 600 meter

Alasan peneliti memilih instrument TKSI tersebut yaitu instrument TKSI sudah teruji dari segi validitas dan reliabilitas dan juga instrument tersebut sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar Indonesia pada saat ini. Setiap butir tes TKSI tersebut disusun dan sudah mencakup semua komponen kebugaran khususnya siswa sekolah dasar. Dalam pelaksanaan tes TKSI Fase C untuk kelas 5 & 6 SD/MI terdapat ketentuan ketentuan yang sudah ditetapkan agar memenuhi nilai keabsaan dan kesalehan yaitu:

a. Child Ball

1) Deskripsi

Tes ini merupakan koordinasi mata tangan yang dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan. Jarak lemparan ke dinding sejauh 2 meter, dengan ketinggian minimal 2 meter.

2) Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa.

3) Peralatan

- a) Bola tenis/kasti
- b) Lakban
- c) Dinding dengan permukaan rata
- d) Peluit
- e) Stopwatch
- f) formulir

4) Prosedur pelaksanaan tes

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan dinding permukaan rata dan diberi tanda garis mendatar menggunakan lakban dengan ketinggian garis 2 meter dari permukaan lantai.
- (2) Membuat batas lempar jarak 2 meter dari dinding.
- (3) Menyiapkan bola tenis/kasti
- (4) Menyiapkan stopwatch

(5) Menyiapkan peluit

(6) Menyiapkan formulir dan alat tulis tes

b) Pelaksanaan

(1) Siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 meter dari dinding.

(2) Saat aba aba “Ya” siswa melempar bola ke dinding dengan 1 (satu) tangan , posisi tangan di samping atas kepala kemudian menangkap bola kembali dengan 2 (dua) tangan.

(3) Siswa melakukan tes selama 30 detik, dan lemparan bola minimal setinggi batas garis yang telah dibuat.



Gambar 3.1 tes Child Ball

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

c) Pencatatan skor

- (1) Dihitung berapa kali siswa berhasil menangkap bola yang dilempar ke dinding selama 30 detik.
- (2) Bola tidak dihitung jika tidak ditangkap dengan dua tangan, bola sudah memantul di lantai, dan lemparan bola di bawah garis batas 2 meter.
- (3) Peneliti mengkonversi hasil yang diperoleh dengan norma tes.

5) Norma Tes

Berikut merupakan norma tes Child Ball dengan 5 kategori:

Tabel 3.3

Norma tes Child Ball

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 17	> 14	5	Baik Sekali
14 – 16	11 – 13	4	Baik
11 – 13	10 – 12	3	Sedang
8 – 10	9 – 11	2	Kurang
< 3	< 8	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

b. Tok Tok Ball

1) Deskripsi

Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm.

2) Tujuan

Mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa.

3) Peralatan

- a) Bola tenis/kasti 10 buah
- b) Keranjang diameter 30 cm tinggi 30 cm
- c) Lakban atau kapur
- d) Peluit
- e) Formulir tes dan alat tulis

4) Prosedur pelaksanaan tes

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan 10 bola
- (2) Menyiapkan keranjang
- (3) Menyiapkan area tes dengan permukaan rata
- (4) Membuat garis batas lemparan dengan jarak 3 meter dari sasaran.
- (5) Menyiapkan peluit
- (6) Menyiapkan formulir dan alat tulis
- (7) Menyiapkan alat tes lain yang dibutuhkan

b) Pelaksanaan

- (1) Siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan
- (2) Peneliti memberi aba aba "Ya" dan siswa melakukan 10 kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran atau target yaitu keranjang.



Gambar 3.2 Tes Tok Tok Ball

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

c) Cara memberi skor

(1) Menghitung banyaknya bola yang masuk ke keranjang.

(2) Peneliti mengkonversi banyaknya bola yang masuk ke sasaran yang diperoleh dengan norma.

5) Norma Tes

Berikut merupakan norma tes Tok Tok Ball dengan 5 kategori:

Tabel 3.4

Norma Tes Tok Tok Ball

Putra	Putri	Skor	Kategori
>8	>6	5	Baik Sekali
6 – 7	4 – 5	4	Baik
3 – 5	2 – 3	3	Sedang
1 – 2	1 – 2	2	Kurang
= 0	= 0	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

c. Shuttle Run 4x10m Get Ball

1) Deskripsi

Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya.

2) Tujuan

Tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan siswa.

3) Peralatan

a) Lintasan yang rata dan tidak licin

b) Penanda (kapur/lakban)

c) Meteran

d) Stopwatch

e) Peluit

f) Bola tenis/bola plastic/balok

g) Wadah/box

h) Formulir tes

4) Prosedur pelaksanaan tes

a) Persiapan tes

(1) Membuat lintasan sepanjang 10 meter, beri tanda pada garis start dan finish.

(2) Meletakkan bola pada wadah sejumlah 4 buah dengan jarak 30 cm dari ujung lintasan.

- (3) Meletakkan keranjang atau box pada jarak 30 cm dibelakang garis start.
- (4) Menyiapkan formulir
- (5) alat tulis, dan alat lainnya.

b) Pelaksanaan tes

- (1) Peserta bersiap dengan cara dibelakang garis start dan Peneliti memberi aba aba “Ya” sambil menghidupkan waktu.
- (2) Siswa berlari dan mengambil 1 buah bola dan meletakkan kembali pada keranjang digaris start.
- (3) Siswa melakukan berulang ulang sampai semua bola berpindah di keranjang garis start.
- (4) Peneliti menghentikan dan mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.
- (5) Siswa melakuannya dengan secepat cepatnya



Gambar 3.3 Tes shuttle run 4x10m get ball

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

c) Pencatatan skor

(1) Peneliti mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.

(2) Peneliti membandingkan perolehan waktu dengan norma.

5) Norma Tes

Berikut merupakan norma tes shuttle run 4x10m get ball dengan 5 kategori yaitu:

Tabel 3.5

Norma tes shuttle run 4x10m get ball (detik)

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 23.18	>24.58	5	Baik Sekali
23.19 – 27.19	24.59 – 28.29	4	Baik
27.20 – 30.18	28.30 – 31.02	3	Sedang
30.19 – 34.20	31.03 – 35.74	2	Kurang
<34.21	<35.76	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

d. Move The Ball

1) Deskripsi

Tes ini dilakukan dengan cara memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor atau wadah diantara dua kaki selama 30 detik.

- 2) Tujuan
 - 1) Mengukur kekuatan otot perut siswa
- 3) Peralatan
 - a) Matras/lantai yang datar
 - b) Bola plastic warna warni
 - c) Ban motor/wadah
 - d) Stopwatch
- 4) Prosedur pelaksanaan tes
 - a) Persiapan
 - (1) Menyiapkan matras/lantai yang rata
 - (2) Menyiapkan ban/kardus/box dan bola
 - (3) Menyiapkan stopwatch
 - (4) Menyiapkan formulir tes, alat tulis, dan peralatan lain
 - 1) Pelaksanaan
 - (1) Siswa berbaring terlentang di matras/lantai yang rata
 - (2) Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki disamping kanan dan kiri ban motor/kardus.
 - (3) Kedua tangan lurus keatas
 - (4) Peneliti memberi aba aba “Ya” kemudian siswa mengangkat tubuh dan mengambil bola dengan kedua tangan.

- (5) Bola diletakkan di kedua tangan ke atas kepala menyentuh matras (pada saat posisi terlentang di matras).
- (6) Gerakan tersebut dilakukan dengan berulang ulang tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.



Gambar 3.4 Tes Move The Ball

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

c) Pencatatan skor

- (1) Peneliti mencatat jumlah bola yang berhasil dipindah siswa selama 30 detik.
- (2) Peneliti mengkonversi hasil menggunakan norma tes.

5) Norma Tes

Tabel 3.6

Norma tes Move The Ball kategori 5

Putra	Putri	Skor	Kategori
>17	>16	5	Baik Sekali
14 – 16	12 – 15	4	Baik
11 – 13	10 – 12	3	Sedang

10 – 11	8 – 10	2	Kurang
<9	<7	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

e. Lari 600 meter

1) Deskripsi

2

Tes lari menempuh jarak 600 meter

2) Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru paru.

3) Peralatan

1

a) Lintasan lari yang rata dan tidak licin sejauh 600 meter

b) Stopwatch

c) Bendera start

d) Peluit

e) Formulir pembantu tes

f) meteran

4) Prosedur pelaksanaan tes

a) Persiapan Tes

(1) Menyiapkan lintasan tes sejauh 600 meter

(2) Menyiapkan bendera start

(3) Menyiapkan stopwatch, peluit, dan alat tes lainnya

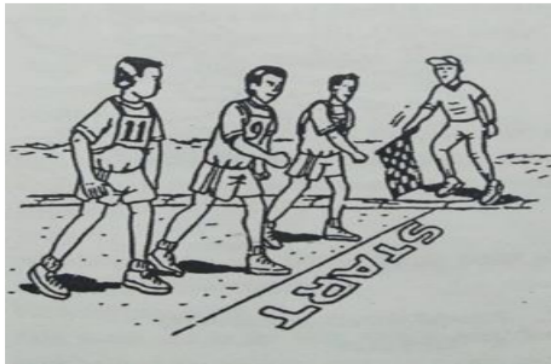
1

b) Pelaksanaan Tes

(1) Siswa berdiri dibelakang garis start

(2) Start dilakukan dengan start gantung

- (3) Peneliti memberi aba aba “Siap” dan pada aba aba “Ya” siswa berlari.
- (4) Siswa lari menempuh jarak 600 meter, dan menuju garis finish.
- (5) Penguji mencatat waktu yang diperoleh

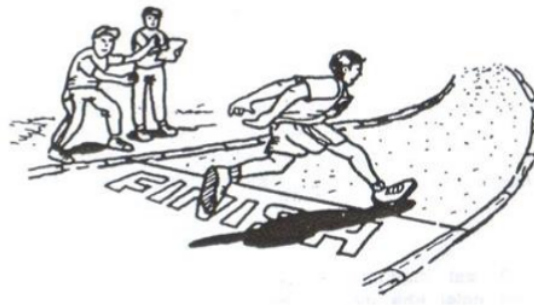


Gambar 3.5 Start Tes Lari 600 Meter

Sumber: (Suharjana, 2013)

c) Pencatatan Skor

- (1) Peneliti mencatat waktu yang dilakukan dari saat bendera diangkat sampai siswa melewati garis finish.



Gambar 3.6 Start Tes Lari 600 Meter

Sumber: (Suharjana, 2013)

4

- (2) Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik
- (3) Peneliti mengkonversi waktu yang diperoleh

5) Norma tes

Tabel 3.7

Tabel norma Tes Lari 600 meter dengan 5 kategori

Putra	Putri	Skor	Kategori
<02.52.00	<03.55.00	5	Baik Sekali
02.53.00 – 04.57.00	03.55.00 – 04.79.00	4	Baik
04.58.00 – 05.27.00	04.80.00 – 06.04.00	3	Sedang
05.28.00 – 06.63.00	06.05.00 – 07.30.00	2	Kurang
>06.64.00	<07.31.00	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

73

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

- a. Validitas Instrumen TKSI Fase C SD/MI Kelas 5 & 6

Tabel 3.8

Nilai Validitas TKSI Fase C

Item Tes	Nilai Validitas	Hasil
<i>Child Ball</i>	0.511	Valid
<i>Tok Tok Ball</i>	0.376	Valid
<i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	0.654	Valid
<i>Move The Ball</i>	0.472	Valid

Lari 600 meter	0.545	Valid
----------------	-------	-------

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

b. Reliabilitas Instrumen TKSI Fase C SD/MI Kelas 5 & 6

Tabel 3.9

Nilai Reliabilitas TKSI Fase C

Item Tes	Nilai Reliabilitas	Hasil
<i>Child Ball</i>	0.494	Sedang
<i>Tok Tok Ball</i>	0.524	Sedang
<i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	0.473	Sedang
<i>Move The Ball</i>	0.508	Sedang
Lari 600 meter	0.490	Sedang

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber dan Langkah Pengumpulan Data

a. Sumber Data

Dalam penelitian ini¹² untuk mendapatkan data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 peneliti menggunakan sumber data primer.

b. Langkah Pengumpulan Data

Cara¹ pengumpulan data penelitian dapat dilakukan dengan berbagai cara, berbagai sumber, dan setting (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini⁶⁴ teknik pengumpulan data dilakukan dengan

cara tes dan pengukuran. Menurut (Fenanlampir, A & Faruq, M, 2015) tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C kelas 5 & 6 SD meliputi 5 item tes. Pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif (Fenanlampir, A & Faruq, M, 2015). Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dengan cara seluruh siswa kelas V dan VI menjalankan rangkaian 5 tes TKSI Fase C sesuai petunjuk untuk diambil nilainya melalui pengukuran. Tujuannya mendapatkan data data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Dalam hal ini sumber data dan langkah langkah pengumpulan data sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

a) Surat Ijin Penelitian

Mengajukan surat penelitian dari Dekan FIKS UN PGRI Kediri, yang ditujukan ke tempat penelitian yaitu SD Negeri Sidomulyo 2. Surat tersebut berisi ijin kepada kepala sekolah SD Negeri Sidomulyo 2 untuk melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir skripsi.

b) Datang ke Tempat Penelitian

Peneliti melakukan ijin ke kepala sekolah SD Negeri Sidomulyo 2 untuk melakukan penelitian dan menyerahkan surat resmi dari dekan ke kepala sekolah.

c) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

(1) Bola Tennis/Kasti

Alat pelaksanaan

(2) Bola plastic kecil warna warni

Alat pelaksanaan

(3) Lakban dan kapur

Pembatas tes

(4) Peluit

Koordinasi, memulai tes, dll

(5) Formulir dan alat tulis

Mencatat hasil tes

(6) Keranjang/tempat sampah diameter dan tinggi 30 cm

Tempat memasukkan bola saat tes

(7) Kun atau tali rafia

Pembatas lintasan tes

(8) Meteran

Mengukur lintasan dan tes lain

(9) *Stopwatch*

Mengukur hasil tes berupa waktu

(10) Ban motor

Tempat bola saat tes

(11) Bendera start

Pemerangkatan tes lari

2) Pelaksanaan

Satu hari sebelum pelaksanaan tes, peneliti memeriksa segala perlengkapan juga sarana prasarana tes. Memberitahu siswa peserta tes untuk mempersiapkan diri, menjaga kesehatan, dan pagi hari sebelum berangkat untuk sarapan pagi.

Pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Pengarahan tes

Sebelum tes TKSI dimulai peneliti memberikan pengarahan tentang tes yang akan dijalankan, tujuannya agar siswa tidak binggung ketika melakukan tes.

b) Presensi siswa peserta tes

Mengecek kehadiran siswa tes sehingga data populasi penelitian merupakan data sebenarnya.

c) Pemanasan

Menyiapkan fungsi otot siswa dalam menerima beban saat tes TKSI, dan untuk mencegah terjadinya cedera saat tes.

d) Siswa melakukan tes TKSI

Melakukan serangkaian tes meliputi 5 item TKSI secara urut dan sesuai prosedur tes.

¹
e) Pendinginan

Mengembalikan kondisi tubuh meliputi otot seperti sebelum melakukan tes dengan cara stretching dan jalan.

¹
G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Teknik analisis tersebut ¹ sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. ¹ Data yang sudah terkumpul dari setiap item tes yang sudah dikonversikan dengan norma masing masing tes, kemudian dijumlahkan dan dicocokkan dengan nilai kategori ¹ tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C siswa kelas 5 & 6 SD/MI yaitu:

Tabel 3.10
Rentan Nilai TKSI Fase C

No	Rentan Nilai	¹¹ Kategori
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	<9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

Selanjutnya data yang sudah dicocokkan dengan norma nilai kategori tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) tersebut dianalisis menggunakan

1 cara deskriptif kuantitatif dengan presentase, tujuannya untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 dan menjawab rumusan masalah penelitian. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Presentase yang dicari

f = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini hanya satu yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Dalam menentukan seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani, peneliti melakukan pengukuran kepada seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 yang berjumlah total 45 siswa menggunakan instrument tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang terdiri dari Tes: *Child Ball*, *Tok Tok Ball*, *Shuttle Run 4x10m* *Get Ball*, *Move The Ball*, dan Lari 600 Meter.

Pengambilan data tingkat kebugaran jasmani dilakukan sesuai jadwal mata pelajaran PJOK pada tanggal 7 Desember 2022 untuk kelas V dan tanggal 10 Desember 2022 untuk kelas VI di SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates yang beralamat Jl Sidowarek RT 12 RW 05 Dsn Batumulyo Ds Sidomulyo Kec Wates Kabupaten Kediri.

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Prosedur analisis data merupakan langkah langkah peneliti dalam mengolah dan menganalisis data yang sudah terkumpul. Analisis yang digunakan deskriptif dengan presentase. Kegiatan dalam analisis data yaitu mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data, dan

melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2019). Berikut dijelaskan secara rinci prosedur analisis data:

- a. Mengelompokkan dan mencocokkan data hasil tes kebugaran (TKSI) dari masing masing 5 item tes berdasarkan nama siswa dan kelas agar sesuai.
- b. Mentabulasi data dengan cara memberi nilai/skor serta mengkategorikan nilai/skor sesuai dengan tabel norma dari masing masing item tes kebugaran (TKSI) sesuai nama siswa dan dikemas berbentuk tabel menggunakan agar mudah dipahami dan diolah lebih lanjut.
- c. Menyajikan data hasil tabulasi ¹ tingkat kebugaran siswa, hasil dari masing masing item tes kebugaran (TKSI) lengkap dengan nilai/skor dan kategori.
- d. Perhitungan data angka hasil penelitian dengan cara mengitung frekuensi, persentase dari hasil tabulasi tes seluruh kebugaran siswa (TKSI), dan hasil seluruh tabulasi item tes kebugaran siswa (TKSI). Menghitung nilai statistic dengan menggunakan program software Microsoft excel ⁶¹ meliputi nilai rata rata, nilai maximum, nilai minimum, median, modus, dan standart deviation. Dikemas berbentuk deskriptif, tabel, dan diagram agar mudah dipelajari dan dipahami.

2. Hasil Analisis Data

Hasil analisis deskriptif presentase data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 yaitu berupa angka yang kemudian dideskripsikan oleh peneliti dengan bentuk kalimat, tabel, dan diagram.

Deskriptif hasil penelitian didapat skor terendah (*minimum*) 10; skor tertinggi (*maximum*) 22; rata rata (*mean*) 15,2; nilai tengah (*median*) 15; nilai yang sering muncul (*mode*) 18; dan standar deviasi (SD) 2,82521117. Hasil selengkapnya dapat dilihat dari pada tabel berikut:

Tabel 4.1

Nilai Statistik TKSI Kelas V dan V SD Negeri Sidomulyo 2

<i>N</i>	45
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	22
<i>Mean</i>	15,2
<i>Median</i>	15
<i>Mode</i>	18
<i>Std. Deviation</i>	2,82521117

Bentuk distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan V SD Negeri Sidomulyo Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 dapat dilihat dan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2

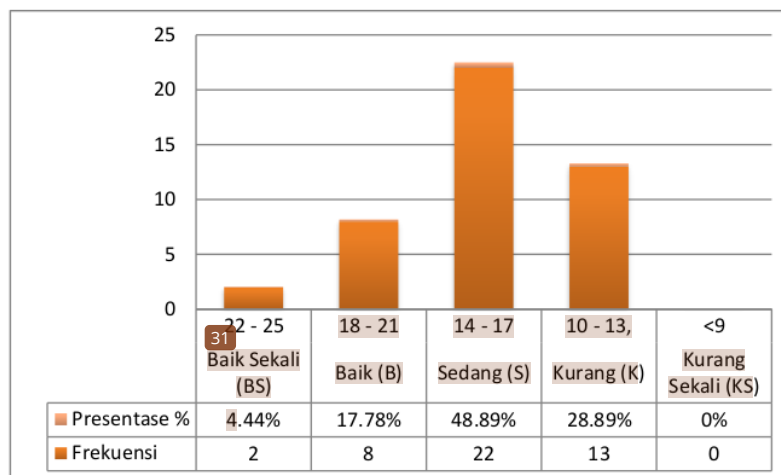
Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

Rentan Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	2	4,44%
18 – 21	Baik (B)	8	17,78%
14 – 17	Sedang (S)	22	48,89%
10 – 13	Kurang (K)	13	28,89%
<9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		45	100,00%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 sebagai berikut:

Gambar 4.1

Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 2 siswa dengan presentase (4,44%), kategori “Baik” sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori “Sedang” sebanyak 22 siswa dengan presentase (48,89%), kategori “Kurang” sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%). Hasil nilai statistic rata rata 15,2 dan frekuensi terbanyak berjumlah 22 siswa dengan rentan nilai 14-17 dan presentase (48,89%), maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Sedang”.

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 dari masing masing item tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C Kelas 5 & 6 SD/MI meliputi Tes *Child Ball*, Tok Tok *Ball*, *Shuttle Run 4x10m* *Get Ball*, *Move The Ball*, dan Lari 600 meter. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk deskriptif, tabel, dan diagram, selengkapanya dari masing masing item tes adalah sebagai berikut:

a. Tes Child Ball

Tes Child Ball merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata tangan Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil data dari tes child ball kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 sebagai tabel berikut:

Tabel 4.3

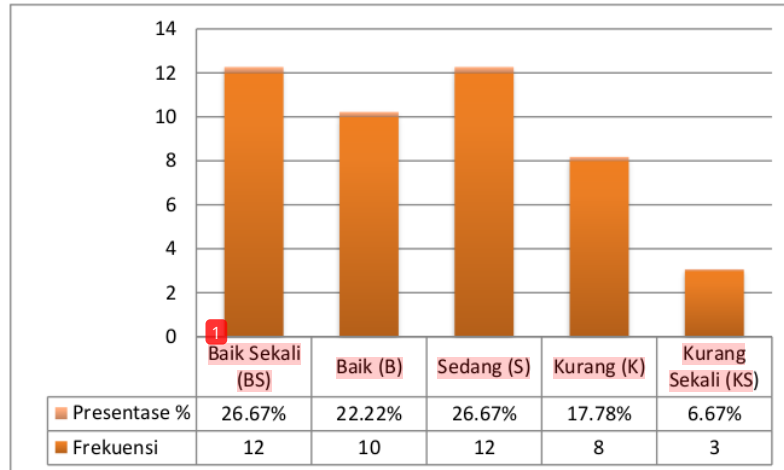
Hasil Skor Tes *Child Ball* Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

Acuan Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
> 17 (Pa) > 14 (Pi)	Baik Sekali (BS)	12	26,67%
14 – 16 (Pa) 11 – 13 (Pi)	Baik (B)	10	22,22%
11 – 13 (Pa) 10 - 12 (Pi)	Sedang (S)	12	26,67%
8 – 10 (Pa) 9 – 11 (Pi)	Kurang (K)	8	17,78%
< 3 (Pa) < 8 (Pi)	Kurang Sekali (KS)	3	6,67%
Jumlah		45	100,00%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, hasil data tes child ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Gambar 4.2

Diagram Batang Tes Child Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa hasil tes child ball siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 12 siswa dengan presentase (26,67%), kategori “Baik” sebanyak 10 siswa dengan presentase (22,22%), kategori “Sedang” sebanyak 12 siswa dengan presentase (26,67%), kategori “Kurang” sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 3 siswa dengan presentase (6,67%).

b. Tes Tok Tok Ball

Tes Tok Tok Ball adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan akurasi siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun 2022/2023. Hasil analisis data Tes Tok Tok Ball siswa kelas V dan VI SD Negeri

Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 sebagai tabel berikut:

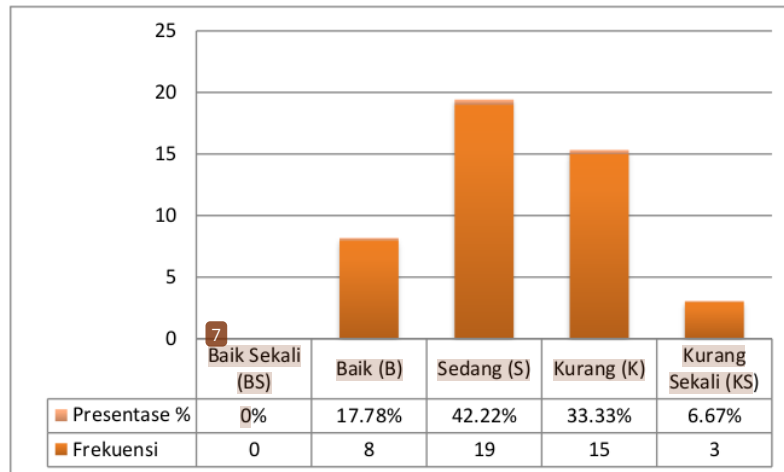
Tabel 4.4
Hasil Skor Tes Tok Tok Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

Acuan Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
> 8 (Pa) > 6 (Pi)	Baik Sekali (BS)	0	0%
6 – 7 (Pa) 4 – 5 (Pi)	Baik (B)	8	17,78%
3 – 5 (Pa) 2 – 3 (Pi)	Sedang (S)	19	42,22%
1 – 2 (Pa) 1 – 2 (Pi)	Kurang (K)	15	33,33%
= 0 (Pa) = 0 (Pi)	Kurang Sekali (KS)	3	6,67%
Jumlah		45	100,00%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, hasil analisis data tes tok tok ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Gambar 4.3

Diagram Batang Tes Tok Tok Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2



Berdasarkan pemaparan tabel dan diagram batang di atas hasil tes tok tok ball kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%), kategori “Baik” sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori “Sedang” sebanyak 19 siswa dengan presentase (42,22%), kategori “Kurang” sebanyak 15 siswa dengan presentase (33,33%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 3 siswa dengan presentase (6,67%). Dari deskripsi diatas dihasilkan frekuensi terbanyak sebanyak 19 siswa dengan presentase (42,2%) maka tes tok tok ball siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 masuk dalam kategori “Sedang”.

c. Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball

Dalam penelitian ini tes Shuttle Run 4x10m Get Ball merupakan tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil analisis data Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan sebagai tabel berikut:

Tabel 4.5

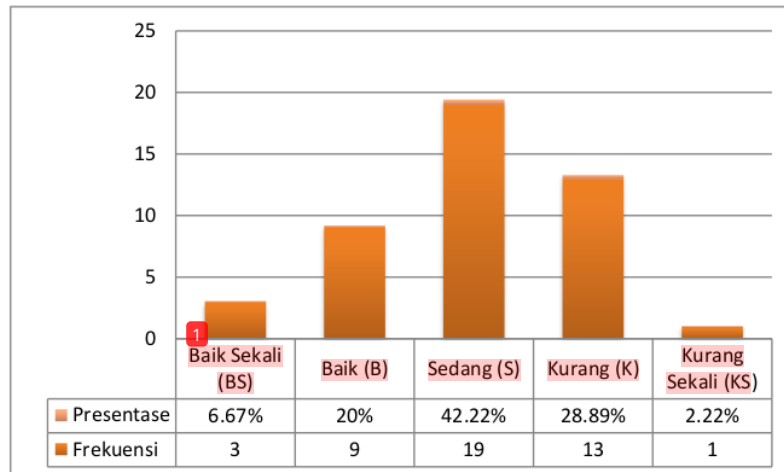
Hasil Skor Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

Acuan Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
> 23.18 (Pa) > 24.58 (Pi)	Baik Sekali (BS)	3	6,67%
23.19 – 27.19 (Pa) 24.59 – 28.29 (Pi)	Baik (B)	9	20%
27.20 – 30.18 (Pa) 28.30 – 31.02 (Pi)	Sedang (S)	19	42,22%
30.19 – 34.20 (Pa) 31.03 – 35.74 (Pi)	Kurang (K)	13	28,89%
< 34.21 (Pa) < 35.76 (Pi)	Kurang Sekali (KS)	1	2,22%
Jumlah		45	100,00%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, hasil analisis data Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Gambar 4.4

Diagram Batang Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas hasil tes *shuttle run* 4x10m *get ball* siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 3 siswa dengan presentase (6,67%), kategori “Baik” sebanyak 9 siswa dengan presentase (20%), kategori “Sedang” sebanyak 19 siswa dengan presentase (42,22%), kategori “Kurang” sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 1 siswa dengan presentase (2,22%). Frekuensi terbanyak berjumlah 19 siswa dengan kategori “Sedang), maka tes *shuttle run* 4x10m *get ball* kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 masuk dalam kategori “Sedang”.

d. Tes Move The Ball

Move The Ball digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil data tes move the ball kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan dalam tabel berikut:

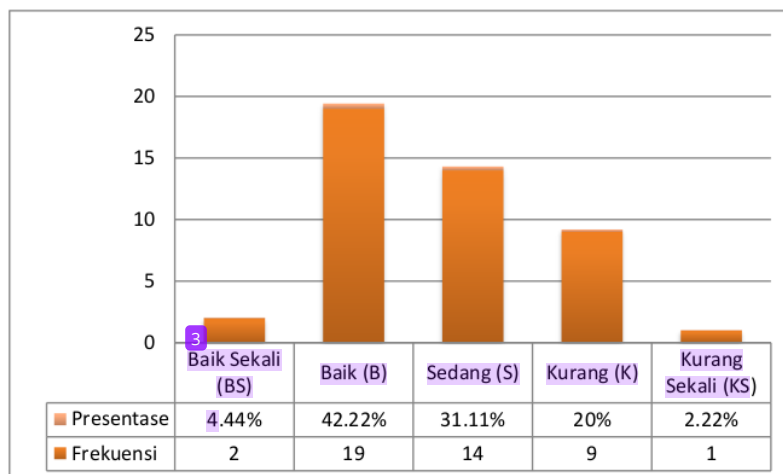
Tabel 4.6
Hasil Skor Tes Move The Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

Acuan Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
> 17 (Pa) > 16 (Pi)	Baik Sekali (BS)	2	4,44%
14 – 16 (Pa) 12 – 15 (Pi)	Baik (B)	19	42,22%
11 – 13 (Pa) 10 – 12 (Pi)	Sedang (S)	14	31,11%
10 – 11 (Pa) 8 – 10 (Pi)	Kurang (K)	9	20%
< 9 (Pa) < 7 (Pi)	Kurang Sekali (KS)	1	2,22%
Jumlah		45	100,00%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, hasil analisis data Tes Move The Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Gambar 4.5¹

Diagram Batang Tes Move The Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2



Berdasarkan penyajian tabel dan diagram batang di atas hasil tes¹ move the ball kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 2 siswa dengan presentase⁵ (4,44%), kategori “Baik” sebanyak 19 siswa dengan presentase (42,22%), kategori “Sedang” sebanyak 14 siswa dengan presentase (31,11%), kategori “Kurang” sebanyak 9 siswa dengan presentase (20%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 1 siswa dengan presentase (2,22%).

e. ¹ Tes Lari 600 Meter

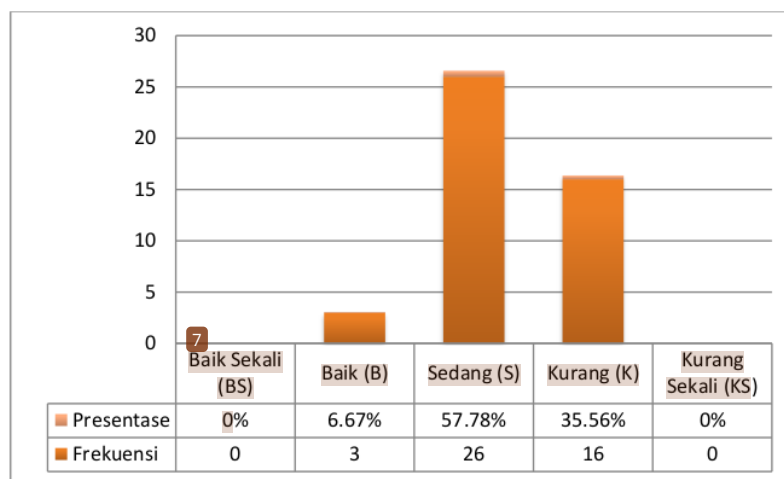
Tes Lari 600 meter digunakan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil data tes 600 meter siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 ⁷⁴ disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.7
²¹ Hasil Skor Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2

Acuan Nilai	Kategori	Frekuensi	(%)
< 02.52.00 (Pa) < 03.55.00 (Pi)	Baik Sekali (BS)	0	0%
02.53.00 – 04.57.00 (Pa) 03.55.00 – 04.79.00 (Pi)	Baik (B)	3	6,67%
04.58.00 – 05.27.00 (Pa) 04.80.00 – 06.04.00 (Pi)	Sedang (S)	26	57,78%
05.28.00 – 06.63.00 (Pa) 06.05.00 – 07.30.00 (Pi)	Kurang (K)	16	35,56%
> 06.64.00 (Pa) < 07.31.00 (Pi)	¹¹ Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		45	100,00%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, hasil analisis data Tes Lari 600 Meter Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Gambar 4.6
Diagram Batang Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas hasil tes lari 600 meter siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%), kategori “Baik” sebanyak 3 siswa dengan presentase (6,67%), kategori “Sedang” sebanyak 26 siswa dengan presentase (57,78%), kategori “Kurang” sebanyak 16 siswa dengan presentase (35,56%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%). Berdasarkan data di atas, maka hasil tes lari 600 meter siswa

kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 masuk dalam kategori “Sedang”.

C. Pembahasan

Individu dikatakan sehat dan bugar apabila ¹ mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami lelah dan hambatan yang berarti, setelahnya masih bisa menikmati waktu luang dengan baik (Aprilia & Januarto, 2022). Hakikat kebugaran jasmani penting dan diperlukan khususnya untuk siswa sekolah dasar. ⁵⁹ Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan lebih maksimal dalam melaksanakan segala bentuk aktivitas khususnya di lingkungan sekolah seperti tidak cepat mengalami kelelahan, tidak mengantuk di kelas, semangat dalam mengikuti pembelajaran, maksimal dalam hasil belajar dan berprestasi.

Dalam penelitian yang dilakukan (Aprilia & Januarto, 2022) dengan judul “Literature Review: Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa” menghasilkan kesimpulan bahwa kebugaran jasmani erat kaitannya dengan prestasi belajar. Hal tersebut membuktikan bahwa siswa ¹ yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih maksimal dalam prestasi belajarnya.

¹⁰ Hasil tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C ¹ pada siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 2 siswa ⁵ dengan

presentase (4,44%), kategori “Baik” sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori “Sedang” sebanyak 22 siswa dengan presentase (48,89%), kategori “Kurang” sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%).

Hasil tersebut tidak terlepas dari beberapa factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Menurut Sepriadi (2018) dalam (Aprilia & Januarto, 2022) Factor factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu latihan fisik, jenis kelamin, lemak tubuh, usia, dan aktivitas hariannya. Program pola hidup meliputi aktivitas fisik, istirahat, makanan bergizi, rekreasi, dan aktivitas olahraga terstruktur juga mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang.

Dari beberapa pendapat diatas, bila dikaitkan dengan hasil tes tingkat kebugaran siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 sebagai berikut:

1. Kategori Baik Sekali (BS) dicapai sebanyak 2 siswa. Para siswa tersebut aktif berolahraga, ketika disekolah bersemangat mengikuti pembelajaran PJOK, ketika istirahat sering melakukan aktivitas olahraga bola voli. Salah satu dari siswa tersebut mengikuti kegiatan SSB ketika sore hari. Hal tersebut membuktikan bahwa aktivitas fisik berbentuk olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Kategori Baik (B) dicapai sebanyak 8 siswa. Para siswa tersebut aktif bersepeda, bermain badminton, aktivitas fisik berupa bermain petak

umpet, kerjar kejaran, dan sepak bola setiap pulang sekolah atau sore hari.

3. Kategori Sedang (S) dicapai sebanyak 22 siswa. Golongan siswa tersebut melakukan kegiatan olahraga di lingkungan sekolah saja, dan bermain permainan setelah pulang sekolah dan sore hari.
4. Kategori “Kurang” dicapai sebanyak 13 siswa. Golongan siswa tersebut jarang aktif dalam kegiatan olahraga, mengikuti kegiatan les pada sore hari, kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK, dan 3 dari siswa berkomposisi tubuh berlebih atau obesitas.

Siswa masih banyak yang belum mengerti pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. ¹⁰ Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali dan baik diharuskan untuk menjaga kebugarannya. Siswa yang masih kurang tingkatan kebugarannya, diharapkan meningkatkannya dengan cara aktivitas olahraga, dan menerapkan pola hidup sehat. Peran guru dalam menjaga, mengedukasi, dan meningkatkan kebugaran siswanya sangat diperlukan. Guru perlu ¹⁸ memberi latihan yang sesuai dengan komponen kebugaran siswa yang dikemas dalam pembelajaran PJOK.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

¹³ A. Simpulan

Berdasarkan analisis data, penyajian data, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada dan ¹ masuk dalam kategori “Sedang” dengan rincian pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 2 siswa ⁵ dengan presentase (4,44%), kategori “Baik” sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori “Sedang” sebanyak 22 siswa dengan presentase (48,89%), kategori “Kurang” sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%).

¹ B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut

1. Penting bagi siswa memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani karena selain berguna saat di lingkungan sekolah juga berguna ketika di lingkungan rumah, juga bagi kesehatan, keterlangsungan, dan kualitas hidup keseluruhan.
2. Peran guru dalam mengedukasi, menjaga, dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa ketika di lingkungan sekolah sangat diperlukan.

3. Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali dan baik perlu dijaga, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan kurang perlu ditingkatkan dengan cara aktivitas olahraga yang rutin dan menjaga pola hidup.

C. Saran-saran

Adapun saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian:

1. Bagi Sekolah

Lebih memperhatikan aspek kebugaran jasmani siswa dan melengkapi sarana prasarana dalam menunjang kegiatan olahraga siswa.

2. Bagi Guru PJOK

Memberikan latihan yang berhubungan dengan komponen kebugaran siswa dalam pembelajaran PJOK, mengedukasi pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pertimbangan dan referensi untuk menindak lanjuti permasalahan tentang kebugaran jasmani dalam lingkup yang lebih luas.

Hasil Plagiasi Yakup Wilji Sanjaya

ORIGINALITY REPORT

34%

SIMILARITY INDEX

33%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

17%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.uny.ac.id

Internet Source

14%

2

core.ac.uk

Internet Source

2%

3

repository.unpkediri.ac.id

Internet Source

1%

4

text-id.123dok.com

Internet Source

1%

5

Submitted to Universitas Pendidikan
Indonesia

Student Paper

1%

6

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

1%

7

adoc.pub

Internet Source

1%

8

lib.unnes.ac.id

Internet Source

1%

9

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

1%

10	docplayer.info Internet Source	1 %
11	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1 %
12	jurnal.icjambi.id Internet Source	<1 %
13	ejournal.utp.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
15	123dok.com Internet Source	<1 %
16	Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
17	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1 %
18	engkoskosasih.wordpress.com Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
20	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %

21	repository.utp.ac.id Internet Source	<1 %
22	www.scribd.com Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Cendrawasih Student Paper	<1 %
24	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
25	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
26	ojs.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
27	anzdoc.com Internet Source	<1 %
28	Sri Mulyati. "Kemampuan Siswa dalam Penggunaan Huruf Kapital dan Tanda Baca pada Penulisan Karangan Deskripsi", Jurnal Basicedu, 2022 Publication	<1 %
29	Submitted to Politeknik Negeri Bandung Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
31	edukasimu.org Internet Source	<1 %

32	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1 %
33	boedy13.blogspot.com Internet Source	<1 %
34	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
35	hayusakola.com Internet Source	<1 %
36	www.jawapos.com Internet Source	<1 %
37	Submitted to UC, San Diego Student Paper	<1 %
38	blog.ub.ac.id Internet Source	<1 %
39	fahyu7.wordpress.com Internet Source	<1 %
40	Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper	<1 %
41	paneljurusan.fik.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
42	Submitted to College of the Canyons Student Paper	<1 %
43	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %

44

staff.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

<1 %

45

Tri Septia Sari, Muhammad Suhdy,
Muhammad Supriyadi. "Hubungan Kesegaran
Jasmani dengan Teknik Dasar Bermain Kasti
Siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau", e-
SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan
dan Rekreasi, 2022

Publication

<1 %

46

[Submitted to Universitas Negeri Semarang](#)

Student Paper

<1 %

47

brother-quiet.xyz

Internet Source

<1 %

48

digilib.unila.ac.id

Internet Source

<1 %

49

www.beucare.com

Internet Source

<1 %

50

jurnal.univpgri-palembang.ac.id

Internet Source

<1 %

51

Agus Amin Sulistiono. "Kebugaran Jasmani
Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di
Jawa Barat", Jurnal Pendidikan dan
Kebudayaan, 2014

Publication

<1 %

52

adoc.tips

Internet Source

<1 %

53	fik.um.ac.id Internet Source	<1 %
54	pasca.um.ac.id Internet Source	<1 %
55	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.stkippacitan.ac.id Internet Source	<1 %
57	Submitted to St. Ursula Academy High School Student Paper	<1 %
58	hmjanaliskesehatanmks.blogspot.com Internet Source	<1 %
59	journal.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
60	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
61	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
62	www.antarariau.com Internet Source	<1 %
63	Bimo Satrio, Mashuri Eko Winarno. "Quality of sports physical fitness extracurricular participants", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2019 Publication	<1 %

64 Dita Hindriani, Sugiyanto Sugiyanto, Syafrial Syafrial. "ANALISIS KEMAMPUAN KIDS ATHLETICS PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA BENGKULU", KINESTETIK, 2018
Publication <1 %

65 bienharoon.wordpress.com
Internet Source <1 %

66 blogkesehatan.net
Internet Source <1 %

67 digilibadmin.unismuh.ac.id
Internet Source <1 %

68 etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source <1 %

69 peeweeisme.blogspot.com
Internet Source <1 %

70 perencanaanpembelajaranpak.blogspot.com
Internet Source <1 %

71 repositori.uin-alauddin.ac.id
Internet Source <1 %

72 repository.uinsaizu.ac.id
Internet Source <1 %

73 repository.unp.ac.id
Internet Source <1 %

74 repository.upstegal.ac.id
Internet Source <1 %

75

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

76

jurnal.unsil.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On