

Farhan Rida
Satriawan_HUBUNGAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN
KETERAMPILAN MOTORIK
SISWA USIA 10 DAN 11 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI
KALIBOTO 3 KABUPATEN

Submission date: 28-Dec-2023 11:11AM (UTC+0700)

Submission ID: 2265215229

File name: Skripsi_BAB_I-V_Farhan_Rida_Satriawan.docx (2M)

Word count: 11679

Character count: 70363

KEDIRI

by Turnitin *

5 BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani menjadi bagian yang penting dalam program pendidikan, dengan tujuan tambahan seperti menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan motorik, memperbaiki kemampuan berpikir kritis, memperkuat keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan berpikir logis, meningkatkan stabilitas emosional dan moral, serta mempromosikan gaya hidup sehat. Pendekatan ini diterapkan secara terencana untuk mencapai kesuksesan dalam skala nasional. Fokusnya adalah menyediakan kesempatan bagi semua kalangan masyarakat untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan memperkuat tubuh. (Fitron & Mu'arifin, 2020).

Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari seluruh sistem pendidikan dengan tujuan mengembangkan beberapa aspek kunci. Aspek-aspek tersebut mencakup kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, kesehatan, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan perilaku moral melalui kegiatan fisik dan olahraga. Aktivitas pendidikan jasmani merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa, dimana pengetahuan yang diperoleh dikembangkan untuk meningkatkan tingkat kebugaran tubuh. (Manalu, Dwiyoogo, & Heynoek, 2020).

Program Pendidikan jasmani berbasis sekolah yang efektif ini akan berpotensi untuk meningkatkan tingkat aktifitas fisik dan pengetahuan tentang kebugaran dan oleh karena itu memiliki peran penting untuk mempromosikan ¹ komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan berkontribusi pada kesehatan masyarakat (Wallhead & Buckworth, 2004). Jika pendidikan jasmani sudah mencapai tujuan pembelajaran maka secara tidak langsung siswa bisa mencapai kebugaran jasmani dan juga siswa dapat memahami tentang kebugaran, selain itu siswa tersebut pun bisa berkontribusi terhadap kesehatan di lingkungan masyarakat.

Waring, Warburton, dan Martin (2007) menyarankan bahwa, dalam hal aktivitas, pelajaran pendidikan jasmani memberikan sedikit kontribusi untuk kesehatan jangka panjang, mengingat pentingnya aktivitas fisik untuk jantung yang sehat, dan oleh karena itu merekomendasikan peningkatan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani jika kita benar-benar ingin membantu mempromosikan kesehatan anak sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi manusia untuk mencapai keseimbangan baik dalam diri maupun dengan lingkungannya. Hal ini karena ketika pikiran dan tubuh berada dalam keselarasan yang baik, individu dapat mencapai harmoni yang optimal. (Anggi Setia, L & Tatang Muhtar, 2021).

Menurut Welis, Wilda dan Sazeli, Rifki Muhamad (2013) Komponen kebugaran jasmani mengacu pada keterampilan seperti daya tanggap, ketangkasan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, dan

koordinasi. Menurut World Health Organization WHO (2010) beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu pendidikan, gaya hidup, dan Lingkungan Hereditas (keturunan).

Kebugaran jasmani pada anak-anak telah ditemukan menjadi suatu moderator penting dalam hubungan antara aktivitas fisik anak-anak dan fungsi kognitif (Alicia L. & Soyeon Ahn, 2011).

Aktivitas fisik memiliki arti yang menjadi dasar bagi kemajuan untuk perkembangan selanjutnya (Andre Leonardo & Anton Komaini, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi stres, kecemasan, depresi dan mengurangi depresi (W. Welis & Sazeli, 2013) Ketika kemampuan fisik seorang anak berkembang dengan baik, mereka cenderung lebih mampu mengembangkan kemampuan fisiknya sendiri dan mengeksplorasi lingkungannya tanpa memerlukan bantuan dari orang lain. Perkembangan anak merujuk pada semua perubahan yang terjadi dalam diri anak, termasuk aspek psikososial, emosional, kognitif, dan fisik. (A. Leonardo & A. Komaini, 2020).

Beberapa elemen dari kebugaran jasmani terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu yang terkait dengan kesehatan dan yang terkait dengan keterampilan. Elemen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, ketahanan otot, kekuatan otot, dan komposisi tubuh. Sementara itu, elemen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan melibatkan aspek kecepatan, reaksi cepat, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kelincahan.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan penulis terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri, disekolah juga menunjukkan perilaku tidak aktif. Selama jam istirahat, siswa cenderung hanya duduk dan mengobrol di kelas tanpa melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Perilaku tidak aktif ini tampaknya menjadi kebiasaan bagi siswa, dan jika dibiarkan berlanjut, dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani dan keterampilan motorik mereka. Dari hasil observasi di sekolah tersebut sepertinya terlihat adanya aktifitas peserta didik untuk memiliki perilaku tidak aktif baik di rumah maupun di sekolah. Di rumah, beberapa siswa menggunakan waktu luangnya untuk tidur siang dan bermain ponsel pintar, yang merupakan aktivitas yang kurang aktif secara fisik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung menghabiskan waktu luang mereka dengan kegiatan yang tidak memerlukan banyak gerakan atau aktivitas fisik.

Berdasarkan wawancara dengan guru olahraga Sekolah Dasar Negeri kaliboto 3 biasanya guru hanya memberikan materi olahraga sebentar saja dan setelah itu siswa dibebaskan untuk beraktivitas, namun kebebasan tersebut terkadang siswa banyak yang melakukan istirahat hanya duduk dipinggir lapangan dan membeli jajan. Hal tersebut bisa saja berdampak kurang baik bagi kebugaran jasmani siswa dan juga keterampilan motorik mereka.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, kita dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang muncul sebagai berikut.

1. Rendahnya aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri yang dilakukan disekolah maupu dirumah.
2. Masih belum diketahui tingkat aktivitas fisik siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
3. Masih belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
4. Masih belum diketahui keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun.
5. Perlu diketahui hubungan aktivitas fisik antara kebugaran jasmani dengan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang akan dibahas terbatas pada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, terdapat permasalahan yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan motorik pada siswa berusia 10 hingga 12 tahun, di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri. Adapun masalah dalam peneltian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri?.
2. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto Kabupaten Kediri?.
3. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan motorik dengan aktivitas fisik pada siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas dan berguna bagi mereka yang memanfaatkannya. Tujuan dari studi ini adalah untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam atau temuan yang spesifik, tujuan dari studi ini adalah untuk menemukan:

1. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
2. Hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan hasil penelitian yang di dapatkan adalah:

1. Sebagai acuan guru di SDN Kaliboto 3 untuk mengetahui pentingnya aktivitas fisik terhadap tujuan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di SDN Kaliboto.
2. Untuk guru pendidikan jasmani di SDN Kaliboto 3 dan guru pendidikan jasmani di sekolah lainnya agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa.
3. Sebagai pengetahuan siswa agar bisa memperbaiki aktifitas fisik disekolah dan dirumah.

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar kehidupan manusia (Welis, Wilda & Sazeli, 2013). Menurut ¹ *World Health Organization (WHO)*, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka dan memerlukan penggunaan energi lebih dari pada saat tubuh dalam keadaan istirahat atau kebutuhan energi istirahatnya. (A. Wicaksono & Willy H., 2020). Pada dasarnya aktivitas merupakan hal dasar dari kehidupan manusia yang dilakukan dengan gerakan tubuh dari otot rangka dari hasil gerakan tersebut membutuhkan pengeluaran energi didalam tubuh.

Aktivitas fisik menjadi sub kategori pendidikan jasmani yaitu pendidikan dari dan melalui pendekatan fisik, bisa menjadi program pendidikan yang mengajarkan siswa dan siswa tentang gerak tubuh manusia yang dihasilkan oleh sistem muskuloskeletal, yang bila dilakukan secara teratur dari aktivitas fisik sedang hingga berat. dapat meningkatkan tidak hanya fisiologis, tetapi jugakesehatan psikosial, kebugaran dan kesehatan (Henry Joe, et al., 2018).

Aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk kesehatan manusia, bagi anak-anak hal itu merupakan pilar bagi tumbuh kembang yang sehat,

ada berbagai cara dimana orangtua dapat memberikan pengaruh positif pada kepatuhan anak-anak mereka terhadap aktifitas fisik, dengan partisipasi anak-anak mereka, seperti mendorong latihan mereka, memberikan dukungan logistic seperti mengantar mereka ke fasilitas olahraga (R. Matos, et al., 2021).

Aktivitas fisik melibatkan berbagai gerakan tubuh seperti berjalan dan bersepeda yang dapat meningkatkan frekuensi napas secara umum. Berolahraga juga dapat meningkatkan frekuensi napas tanpa menyebabkan kesulitan bernapas. (A. Wicaksono & Willy H, 2020). Melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas yang disarankan sesuai dengan usia dan kapasitas seseorang telah terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh (A. Wicaksono & Willy H, 2020).

Aktivitas fisik tidak hanya dianjurkan bagi mereka yang berada dalam kelompok beresiko, tetapi olahraga teratur juga dianjurkan untuk orang dewasa yang sehat. Untuk anak-anak meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktifitas fisik diluar ruangan, karena anak sebagian besar tidak aktif karena kita ketahui sekarang anak-anak banyak menghabiskan waktu dirumah dengan ⁶bermain *gadget*. Anak-anak yang tidak melakukan aktifitas fisik sangat rentan dengan penyakit obesitas, yang nantinya menjadi faktor resiko untuk penyakit lainnya dimasa tuanya (Garber Ce, dkk, 2011).

Menurut Wicaksono & Willy H (2020), Ada ⁶ lima aspek penting untuk mencapai kesehatan holistik, yaitu jasmani, mental, spiritual, sosial, dan ekonomi.

Dari kutipan Wicaksono & Willy H ⁶ ada tiga hal yang perlu diperhatikan pada aktifitas fisik yaitu intensitas, durasi dan frekuensi berikut tiga hal yang dikutip:

a. Intensitas

Efek paling signifikan dari aktivitas fisik seringkali terlihat pada minggu-minggu awal latihan. Namun, terdapat juga perubahan atau manfaat yang dapat muncul kembali dalam kurun waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun ke depan jika program latihan tersebut dilakukan secara rutin dan teratur. Diperlukan Untuk mencapai dasar fisiologis yang diperlukan, penting untuk mempertimbangkan tingkat aktivitas yang terkait dengan denyut jantung. Menurut *American College of Sports Medicine (ACSM)*, intensitas latihan yang direkomendasikan adalah sekitar 60-90% dari detak jantung ⁶ maksimal atau setara dengan 50-85% dari ⁶ ambilan oksigen maksimal. Mengukur denyut jantung sekitar 135-150 denyut per ⁶ menit, atau sekitar 70% dari ⁶ intensitas maksimal, diperlukan untuk mendapatkan manfaat latihan fisik yang optimal.

b. Durasi

Durasi latihan adalah total waktu yang dihabiskan untuk melakukan Latihan untuk fisik dalam satuan menit per hari..

c. **Frekwensi**

Frekuensi latihan fisik yaitu seberapa sering latihan dilakukan dalam satu periode waktu, biasanya diukur dalam jumlah sesi latihan per minggu. Durasi dan frekuensi, ketika digabungkan, menunjukkan total waktu latihan per minggu, yaitu jumlah total menit atau waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik dalam rentang waktu seminggu. Kuntzelman menyatakan ada empat tingkat durasi latihan fisik yaitu:

- 1) Melakukan latihan selama 15-30 menit, tiga kali dalam seminggu bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran.
- 2) Melaksanakan aktivitas selama 30 menit, empat kali dalam seminggu bertujuan untuk mengatur berat badan.
- 3) Melakukan latihan selama 30-45 menit, empat kali dalam seminggu bertujuan untuk mengelola kadar lemak dalam darah.
- 4) Melakukan kegiatan selama 45-60 menit, tiga kali dalam seminggu bertujuan untuk mencapai sensasi positif yang sangat menyenangkan.

Menurut ACSM (American College of Sports Medicine), melakukan latihan selama 16-60 menit, 3-5 kali seminggu dapat meningkatkan ⁶ fungsi kardiovaskular. Durasi latihan tersebut bergantung pada intensitas aktivitas, dimana aktivitas ringan memerlukan waktu yang lebih lama. Untuk mencapai tingkat

kebugaran yang baik sambil meminimalkan risiko cedera atau masalah keselamatan yang mungkin timbul dari aktivitas yang terlalu berat, disarankan bagi orang dewasa yang bukan atlet ⁶⁰ untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang dalam durasi yang cukup lama. Manfaat Aktivitas fisik dan olahraga yang rutin telah terbukti dapat mengurangi risiko terkena ⁶ penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi (hipertensi), diabetes, stroke, osteoporosis, sindrom metabolik, obesitas, serta berbagai jenis kanker (A. Wicaksono & Willy H, 2020).

¹ 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan tugas-tugas tanpa merasa sangat lelah, sementara masih tersisa energi cadangan untuk melakukan aktivitas tambahan di luar rutinitas harian. (E. Erliana & Setiyo H, 2019). Kebugaran jasmani menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS yaitu masyarakat umum berfokus pada kebugaran terkait kesehatan, yang merupakan jumlah pelatihan fisik yang diperlukan untuk mengurangi risiko penyakit atau cedera. Widiastuti (2017:13), menyatakan kebugaran jasmani merujuk pada kondisi tubuh atau kapasitas fisik ¹ seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang signifikan. Kebugaran jasmani dari kesimpulan para ahli merupakan aktivitas fisik yang dilakukan ⁶² sehari-hari dengan rutin tanpa memperlihatkan rasa lelah

dan mengurangi risiko penyakit atau cedera atau biasa banyak orang menyebut dengan fisik yang fit walaupun banyak melakukan kegiatan.

Dari kutipan W.Welis & Sazeli, (2013) ¹ **Kebugaran jasmani terdiri dari dua** aspek utama, yaitu kesehatan dan keterampilan. Bagian yang berkaitan ⁴ dengan kesehatan mencakup daya tahan kardiorespirasi, ketahanan otot, kekuatan otot, dan juga susunan tubuh.

¹ a. **Daya tahan kardiorespirasi**

Daya tahan kardiorespirasi adalah istilah yang menggambarkan kapasitas sistem pernapasan dan peredaran darah dalam tubuh untuk memberikan energi saat melakukan aktivitas fisik. Untuk meningkatkan ⁴ daya tahan kardiorespirasi, diperlukan aktivitas yang menjaga laju detak jantung (heart rate) pada tingkat tertentu, yang tetap aman, selama periode waktu yang cukup lama, ⁴ seperti berjalan, berenang, atau bersepeda. Aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi tidak harus dilakukan dengan tingkat intensitas yang tinggi secara tiba-tiba, melainkan dapat dimulai dengan perlahan-lahan dan ditingkatkan secara bertahap menuju aktivitas yang lebih intens. Daya tahan kardiorespirasi ⁵⁴ dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk usia, jenis kelamin, genetika, dan tingkat aktivitas fisik. Aspek genetik memengaruhi kapasitas paru-paru, kesehatan jantung, jumlah hemoglobin dan sel darah merah, serta jenis otot. Perbedaan kondisi fisik karena faktor

genetik berpengaruh pada ³ daya tahan jantung dan paru-paru seseorang.

b. **Kekuatan Otot**

Kekuatan otot merujuk pada kemampuan kontraksi maksimal dari suatu otot atau sekelompok otot. Ini menunjukkan kemampuan otot untuk menangani beban atau hambatan tertentu, dan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot akan mendukung pertumbuhan serta perkembangan otot. Pengukuran kekuatan ini dapat dilakukan dengan memperhatikan seberapa besar beban maksimal yang dapat diangkat dalam gerakan spesifik.

¹³ c. **Daya Tahan Otot**

Daya tahan otot mencerminkan **kemampuan** suatu **otot** dalam **melakukan** serangkaian **kontraksi berulang**, menghadapi **beban pada waktu tertentu**, atau **dengan kata lain**, kemampuan untuk menggunakan kekuatan dan mempertahankannya sebaik mungkin dalam durasi yang diperlukan.

⁴ **Daya tahan otot** dipengaruhi oleh berbagai **faktor** seperti usia, **jenis kelamin**, dan **suhu otot**. **Kekuatan otot** pada pria dan wanita **sama hingga** usia **12 tahun**. Namun setelah mencapai usia pubertas, peningkatan kekuatan otot pada wanita masih terjadi meskipun peningkatannya lebih sedikit dibandingkan dengan pria. Pria mencapai kekuatan otot maksimalnya pada usia 25 tahun, dan hal ini berlaku juga untuk wanita. Kontraksi otot akan menjadi lebih kuat saat

suhu otot meningkat. Peran pemanasan sebelum aktivitas fisik berpengaruh pada reaksi kimia dalam otot. Pemanasan yang optimal akan mempercepat proses kontraksi dan relaksasi otot.

d. **Komposisi tubuh**

Komposisi tubuh merupakan hal penting dalam manajemen kesehatan, terutama dalam pengendalian berat badan dan fokus pada kesehatan. Ini mencakup proporsi relatif otot, lemak, tulang, dan bagian tubuh yang signifikan lainnya. Sedangkan menurut W. Welis & Sazeli, (2013) Bagian dari kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan meliputi elemen-elemen seperti kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, respons cepat, fleksibilitas, dan koordinasi.

e. **Kecepatan Gerak (*Speed*)**

Kecepatan gerak menggambarkan kemampuan tubuh, baik keseluruhan tubuh maupun bagian tertentu, untuk melakukan gerakan tertentu dengan secepat mungkin, entah gerakan yang sama atau berbeda. Kecepatan dipengaruhi oleh kelenturan karena mempengaruhi tahanan yang dihasilkan oleh otot yang bertentangan. Selain itu, kecepatan juga dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin. Seseorang yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas mungkin memiliki gerakan yang lambat karena beban berat badannya yang lebih tinggi.

f. **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah kapasitas untuk secara efisien mengubah arah tubuh, yang membutuhkan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, dan kekuatan. Kemampuan ini tidak hanya penting dalam olahraga, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari dan kegiatan rekreasi. ¹¹ Kelincahan bergantung pada faktor-faktor seperti kekuatan, kecepatan, kekuatan otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi dari unsur-unsur tersebut. Kemampuan ini dapat signifikan mempengaruhi dan meningkatkan kinerja saat melakukan aktivitas olahraga.

g. Keseimbangan

Kemampuan keseimbangan yaitu kemampuan untuk menjaga postur tubuh dengan benar disaat menggerakkan tubuh.

h. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi yaitu waktu minimum untuk memulai respon motorik sesudah menerima stimulus. ⁴ Hal ini berkaitan erat dengan waktu refleks, waktu gerak, dan waktu reaksi. Kecepatan reaksi juga dipengaruhi oleh faktor usia. Saat Anda masih muda, kecepatan reaksi Anda lambat, dan seiring bertambahnya usia, kecepatan Anda mencapai puncak usia pubertas kembali melambat. ⁵⁸ Pria memiliki waktu reaksi yang lebih cepat dibandingkan wanita. Intensitas stimulus juga mempengaruhi kecepatan respon

i. Koordinasi

Koordinasi merupakan interaksi selaras dari suatu elemen yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya pada kasus servis tenis, ketika tubuh mencapai puncaknya, lengan diluruskan dan akhirnya mencapai kecepatan maksimum raket. Gerakan tanpa koordinasi yang baik mempengaruhi keseimbangan, kecepatan, dan kelelahan, sehingga menyebabkan hilangnya tujuan, kerugian, dan pengeluaran energi yang berlebihan.

j. Kelenturan

Kelenturan merupakan suatu gerak pada suatu sambungan otot. Kelenturan yang bagus didalam ⁴ suatu sambungan bisa membantu menghindari luka pada seluruh langkah. Jika kita akan mengembangkan kelenturan, kegiatan yang dapat meregangkan otot yaitu olahraga renang atau peregangan sederhana.

3. Keterampilan Motorik

Keterampilan motorik merupakan gerakan yang melibatkan suatu gerakan otot atau mekanisme saraf agar memungkinkan seorang menggerakkan bagian tubuh. (E. Rini Sukanti, 2018). Pendidikan Jasmani sering dianggap sebagai lingkungan di mana *Fundamental Motor Skills (FMS)* dikembangkan. Keterampilan ini memfasilitasi perkembangan kemampuan motorik dasar dan kemampuan yang dirasakan, yang pada gilirannya memengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik dan pemahaman terhadap aktivitas fisik. (Gillian Griffiths & Rebecca Billard, 2013).

Keterampilan motorik memainkan peran mendasar dalam fondasi gaya hidup aktif seumur hidup apalagi penguasaan keterampilan motorik, termasuk kompetensi motorik kasar dan halus, tidak hanya terbukti berkontribusi pada kesehatan fisik dan perkembangan fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan perkembangan fisik, tetapi juga secara substansial berkontribusi pada perkembangan kognitif dan sosial (Laura, Venera, Claudia, 2021).

Dalam keterampilan motorik yang terkoordinasi secara baik, otot-otot kecil memiliki peran utama, keterampilan yang dipelajari dengan baik menjadi kebiasaan, dan anak-anak memiliki kendali kasar atas gerakan tubuh mereka, mereka siap untuk mulai mempelajari keterampilan. Keterampilan motorik ini didasarkan pada kematangan saat lahir. Dia mengubah aktivitas acak tak berarti yang ada sejak lahir menjadi gerakan terkoordinasi. (E. Rini Sukanti, 2018).

Pada anak usia 6 sampai ¹10 atau 12 tahun, perkembangan fisik anak pada periode ini menunjukkan kecenderungan yang berbeda dibandingkan periode sebelumnya, dan pada periode berikutnya laju pertumbuhan dan pertumbuhan sehubungan dengan proporsi ukuran tubuh semakin meningkat. cenderung melihat perbedaan pola bagian tubuh. Seiring bertambahnya usia anak, perkembangan fisik ¹anak laki-laki dan perempuan cenderung menunjukkan perbedaan yang semakin nyata. (E. Rini Sukanti, 2018).

Menurut Rini Sukanti (2018), Secara garis besar, keterampilan motorik dapat dibagi menjadi empat kategori sesuai dengan perannya dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak.

8
a. Keterampilan bantu diri

Untuk menjadi mandiri, anak perlu belajar keterampilan motorik yang memungkinkannya melakukan berbagai tugas sendiri. Keterampilan tersebut mencakup makan, berpakaian, perawatan diri, dan mandi. Ketika anak mencapai usia sekolah, mereka akan memiliki kemampuan untuk mandiri dengan keterampilan dan kecepatan yang setara dengan orang dewasa.

b. Keterampilan bantu sosial

Agar dapat diterima dalam lingkungan sosial di keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitarnya, anak perlu menjadi anggota yang mendukung. Untuk diterima di lingkungan tersebut, diperlukan keterampilan khusus seperti membantu dengan pekerjaan rumah dan menjalankan tugas sekolah. Keterampilan bermain

c. Keterampilan Bermain

Untuk menikmati aktivitas bersama dengan teman sebaya dan berinteraksi di luar lingkaran teman-temannya, anak-anak perlu belajar berbagai keterampilan seperti bermain bola, bermain ski, melukis, dan mengoperasikan peralatan bermain.

d. Keterampilan sekolah

Pada fase awal pendidikan, sebagian besar tugas yang dilakukan mengandalkan keterampilan motorik seperti melukis, menulis, menggambar, membuat kerajinan, menari, dan berbagai kegiatan kerajinan lainnya. Semakin banyak dan mahirnya keterampilan-keterampilan ini, semakin baik kemampuan Anda dalam berintegrasi dengan masyarakat dan semakin tinggi prestasi yang dapat Anda capai, baik dalam hal akademis maupun aspek lainnya di luar akademis.

B. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu

Dari kajian penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian dari :

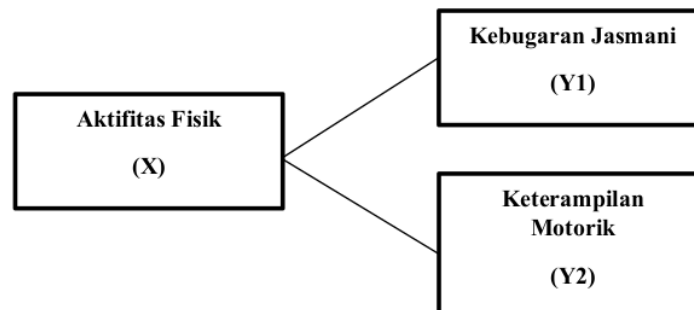
1. Laura C. Dapp, Venera, Claudia Roebbers pada 2019 yang berjudul Aktivitas fisik dan keterampilan motorik pada anak-anak: Pendekatan yang berbeda oleh Laura C. Dapp, Venera, Claudia Roebbers Menjadi aktif secara fisik memainkan peran penting dalam perkembangan fisik anak. Meskipun ada banyak bukti untuk hubungan positif antara aktivitas fisik (PA) dan keterampilan motorik pada anak-anak, pertanyaan tentang bagaimana PA harus diterapkan untuk mengembangkan kemampuan keterampilan motorik secara optimal masih kurang jelas. Untuk mengatasi kesenjangan ini, studi longitudinal saat ini membandingkan empat kelompok anak-anak dengan pola keterlibatan PA waktu senggang yang berbeda yaitu anak-anak yang terlibat dalam PA terstruktur, PA tidak terstruktur, kombinasi PA terstruktur dan tidak terstruktur, atau

tanpa PA sama sekali sehubungan dengan pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus mereka. Hasil pengukuran berulang prosedur pemodelan campuran mengungkapkan bahwa terlibat dalam PA terstruktur baik secara eksklusif atau dalam kombinasi dengan PA tidak terstruktur bermanfaat untuk perkembangan motorik kasar anak-anak, sedangkan terlibat dalam PA tidak terstruktur kurang efektif. Mengenai keterampilan motorik halus, kecenderungan menguntungkan dari PA terstruktur juga diamati. Oleh karena itu, PA Sepertinya mengambil bagian dalam aktivitas fisik terstruktur dapat sangat membantu dalam ²⁴ pengembangan keterampilan motorik, terutama ketika dilakukan dalam lingkungan formal yang menyediakan arahan dalam latihan. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas fisik ²⁴ terstruktur merupakan metode yang menjanjikan untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik dan mendukung pertumbuhan motorik dalam jangka waktu yang lebih panjang.

2. Adilson Marques, dkk. Pada tahun 2021 yang berjudul fisik kesehatan berbasis lapangan tes kebugaran pada anak dan remaja dengan tinjauan sistematis. Kebugaran fisik (PF) adalah konstruk multi-komponen dan biomarker kesehatan. PF yang lebih buruk terkait dengan kerentanan dan memprediksi prestasi akademik yang lebih buruk. Dengan demikian, menilai PF penting untuk memantau kesehatan pada remaja. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menginformasikan pendidikan jasmani, profesional kesehatan, dan entitas tentang baterai PF

yang ada dan uji lapangan yang dapat digunakan di lingkungan sekolah. Pencarian literatur yang komprehensif dilakukan di lima database elektronik ⁴² (*Academic Search Complete, Education Resources Information Center, PubMed, Scopus, dan Web of Science*) untuk mengidentifikasi protokol baterai PF yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, 24 baterai PF diidentifikasi. Mengenai komponen PF yang dinilai, hanya kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan tubuh bagian atas yang dipertimbangkan di semua baterai. Kekuatan bodi tengah dan kekuatan bodi bawah disajikan di sebagian besar baterai (masing-masing 2 Kelincahan (16 dari 24) dan komposisi tubuh (16 dari 24) juga dipertimbangkan dalam beberapa baterai, meskipun pada tingkat yang lebih rendah. Fleksibilitas (14 dari 24) dan kecepatan (12 dari 24) adalah komponen PF yang kurang terwakili dalam baterai. Di antara 24 baterai PF yang teridentifikasi, ditemukan 81 tes PF yang menilai berbagai komponen PF. Kemajuan dalam penilaian berbasis lapangan PF di lingkungan sekolah dan kesehatan di kalangan remaja menghasilkan penguatan jumlah baterai yang ada. Mempertimbangkan hubungan antara PF dan kesehatan dan kesempatan yang disediakan sekolah untuk menilai kebugaran pada anak-anak dan remaja, ada kebutuhan untuk standarisasi dan konsensus penilaian PF dalam pengaturan khusus ini.

C. Kerangka Berfikir



Agar mengetahui aktifitas fisik pada saat pembelajaran jasmani yang efektif guru harus mengetahui apakah akan ada perkembangan yang baik dibalik pembelajaran pendidikan jasmani untuk kebugaran jasmani anak di sekolah, karena aktifitas fisik pada intinya merupakan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi oleh karena itu aktifitas fisik sangat erat hubungannya dengan kebugaran pada fisik, namun apabila aktifitas fisik yang dilakukan kurang efektif bisa saja tidak akan membuat tubuh menjadi fit atau bugar.

Keterampilan motorik pada dasarnya merupakan suatu gerak kemampuan seseorang, lebih jelasnya keterampilan motorik berkaitan dengan tugas gerak. Motorik pada anak didasari oleh kematangan fisik dan otot pada anak. Fisik yang sering digerakkan akan menjadi sesuatu peran yang penting pada perkembangan anak meskipun sudah banyak bukti hubungan yang positif antara aktifitas fisik dan keterampilan motorik pada anak-anak, namun kita masih belum tahu bagaimana cara agar mengembangkan motorik anak secara optimal masih kurang jelas. Apakah aktifitas fisik yang dijalankan secara

terstruktur atau tidak terstruktur bisa mengembangkan keterampilan motorik pada anak-anak, karena disaat tubuh sering digerakkan maka akan ada sesuatu hal yang akan bisa mengembangkan keterampilan motorik pada anak-anak lebih baik juga dilakukan aktifitas fisik yang menghubungkan keterampilan motorik dijalankan secara terstruktur atau rutin maka akan memberi dampak positif bagi tubuh.

Untuk menilai ¹ tingkat aktivitas fisik dan kebugaran, penggunaan instrumen yang tepat sangat penting agar mencapai tujuan evaluasi yang diinginkan. Evaluasi ¹ tingkat aktivitas fisik sering kali menggunakan kuesioner *physical activity questionnaire for children (PAQ-C)* yang mempunyai rentang skor dari 1 hingga 5. Rata-rata hasil dari sembilan pertanyaan dalam kuesioner ini kemudian dijadikan acuan untuk menilai tingkat aktivitas fisik.

. Kebugaran jasmani diukur menggunakan instrument TKPN yang dikembangkan oleh kemenpora, (2022). Sedangkan keterampilan motorik akan diukur menggunakan TGMD-2. Setelah semua data dari beberapa variabel tersebut akan di uji hipotesis.

44

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, ada beberapa hipotesis yang dapat diajukan dan masih harus dibuktikan ¹ adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan aktivitas fisik ³ terhadap kebugaran jasmani siswa usia 10 sampai dengan 12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.

2. Ada hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan ³ motorik siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.
- ¹ 3. Ada hubungan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan keterampilan ³ motorik pada siswa Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah elemen yang ditetapkan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang relevan dalam penelitian serta mengambil kesimpulan dari data yang diperoleh. (Sugiyono, 2015: 60). Objek yang akan diambil dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah faktor yang memiliki pengaruh atau menjadi penyebab perubahan atau kemunculan variabel terikat (Sugiyono, 2015: 61). Dalam variabel ini yang menjadi variabel bebas adalah aktifitas fisik (X).

b. Variabel Terikat

Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015: 61). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah :

- 1) Variabel Y1 yaitu kebugaran jasmani
- 2) Variabel Y2 yaitu keterampilan motorik

2. Definisi Operasional Variabel

Untuk memastikan konsistensi pandangan dalam penelitian ini, penjelasan mendetail mengenai variabel yang akan diteliti sangatlah penting. Oleh karena itu, perlu diberikan definisi operasional untuk setiap variabel yang akan menjadi fokus penelitian sebagai berikut:

a. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh dari otot rangka, dari hasil gerakan tersebut membutuhkan pengeluaran energi didalam tubuh. Aktivitas fisik adalah kemampuan siswa usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri, tes aktivitas fisik dari instrumen the *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) memiliki rentang penilaian dari 1 hingga 5 poin untuk 9 item pertanyaan yang kemudian dihitung rata-ratanya. Kent C. Kowalski, dkk. mengadaptasi instrumen ini pada tahun 2004 untuk memasukkan parameter aktivitas fisik.

b. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah melakukan aktifitas tanpa merasakan rasa lelah diluar melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani diukur melalui kemampuan siswa usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3, Kabupaten Kediri, menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2022. Tes ini mencakup lima jenis evaluasi, termasuk Indeks Masa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-*

Up atau baring duduk, *Squat Thrust*, dan *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*.

c. Keterampilan Motorik

Keterampilan motorik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot didalam tubuh secara langsung. Keterampilan motorik yaitu kesanggupan siswa ³ usia 10-11 tahun Sekolah Dasar Negeri Kaliboto ³ Kabupaten Kediri untuk melakukan tes. Bentuk tes yang akan digunakan yaitu ⁵ *Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)*. Tes ini memiliki total 12 keterampilan tes yaitu ⁵ *Run, Gallop, Hop, Leap, Horizontal Jump, Slide, Striking a Stationary Ball, Stationary Dribble, Catch, Kick, Overhand Throw, Underhand Roll*.

B. Teknik ¹² dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

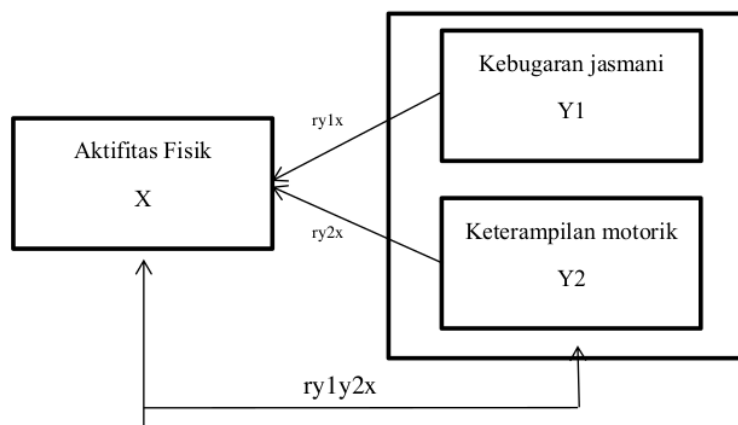
Pada Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan untuk menganalisis korelasi antara Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, dan ³ Keterampilan Motorik Siswa Usia 10 dan 11 di SDN Kaliboto 3, Kabupaten Kediri adalah penelitian berbasis kuantitatif. menurut Arikunto (2007) Karakteristik kuantitatif dalam penelitian adalah penggunaan data berupa angka, dimulai dari pengumpulan data hingga penyajian hasilnya, ⁵ yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan

2. Teknik Penelitian

Untuk mengumpulkan data yang diinginkan dan mencapai solusi serta kesimpulan yang dapat diandalkan, diperlukan pelaksanaan ¹² penelitian

ilmiah dan penggunaan jenis penelitian yang sesuai. Dengan menggunakan jenis penelitian yang sesuai, hal ini dimaksudkan agar hasil dari penelitian yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan.

Pada penelitian ini menggunakan metode korelasi, dengan menggunakan teknik ini dapat mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi variabel bebas yaitu aktifitas fisik (X), dan melakukan penyelidikan yang dipengaruhi yaitu kebugaran jasmani (Y1) dan keterampilan motorik (Y2). Dari beberapa variabel tersebut, selanjutnya dicari tingkat pada hubungan. Untuk lebih jelas, dapat dilihat skema di bawah ini.



Keterangan:

Y1 : Kebugaran jasmani

Y2 : Keterampilan Motorik

X : Aktifitas fisik

ry_{1x} : Hubungan antara kebugaran jasmani terhadap aktifitas fisik

ry_{2x} : Hubungan antara keterampilan motorik terhadap aktifitas

fisik
 1
 ryly2x : Hubungan antara kebugaran jasmani, keterampilan motorik
 terhadap aktifitas fisik

5 C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini rencananya dilaksanakan di SDN Kaliboto 3 Kabupaten Kediri. Sekolah ini dipilih dengan pertimbangan peneliti yang dikarenakan belum pernah dilaksanakan penelitian yang meliputi tes aktifitas fisik, tes kebugaran jasmani dan keterampilan motorik.

9 2. Waktu Penelitian

Tabel 3.1 waktu penelitian.

No	Waktu	Jenis Kegiatan	Tempat
1	25 Mei 2023	Perizinan kepada Kepala Sekolah	SDN Kaliboto 3
2	19 Juni 2023	Penjelasan kepada siswa tentang pelaksanaan tes dan tujuan penelitian	Lapangan Olahraga
3	20 Juni 2023	Pelaksanaan Test TGMD-2 dan kuisisioner PAQ-C	Lapangan Olahraga dan kelas
4	21 Juni 2023	Pelaksanaan Test TKPN	Lapangan Olahraga

Penelitian yang berjudul Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan ³ Siswa Usia 10 dan 11 SDN Kaliboto 3 ³⁵ Kabupaten Kediri akan dilaksanakan pada bulan April 2023.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan penduduk atau individu yang menjadi fokus dalam penelitian atau pengamatan. Populasi juga dapat didefinisikan sebagai kumpulan penduduk atau individu yang memiliki setidaknya satu karakteristik atau ciri yang sama. (Arikunto 2007). Arti dari deskripsi di atas adalah bahwa populasi mengacu pada seluruh individu yang menjadi fokus penelitian dan memiliki setidaknya ⁶⁴ satu sifat yang serupa. Dalam konteks penelitian ini, populasi merujuk pada siswa yang berusia 10 dan 11 tahun dengan jumlah sebanyak 63 siswa.

⁴⁶ 2. Sampel

Sampel yaitu wakil atau sebagian populasi yang diteliti (Arikunto 2002). ³⁷ Purposive sampling merupakan metode penentuan sampel yang dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, sesuai yang dijelaskan oleh Sugiyono., (2016). Pada penelitian yang berjudul hubungan aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik ³ siswa usia 10 dan 11 tahun di sekolah dasar negeri 3 Kabupaten Kediri. Dari populasi yang berusia 10-11 yang memiliki populasi 63, hanya diambil 33 sampel karena syarat yang digunakan yaitu siswa yang berusia 10 tahun 0 bulan sampai 11 tahun 0 bulan.

E. ¹⁸ Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2015: 148). Instrumen penelitian harus diuji terlebih dahulu ⁵⁶ diuji validitas dan reliabilitasnya agar menghasilkan data yang valid dan reliabel. Berikut ini petunjuk pelaksanaan masing-masing instrument yang digunakan yaitu:

a. Tes Aktifitas Fisik

Untuk memperoleh data aktifitas fisik dilakukan tes aktifitas fisik menggunakan tes ²⁵ *Physical Activity Questionnaire Children* (PAQ-C). PAQ-C, dikembangkan di Kanada untuk tujuan menilai tingkat aktivitas fisik sedang-kuat pada anak-anak dengan usia rata-rata 8-14 tahun di kelas 4-8, adalah instrumen pengingatan 7 hari berdasarkan pelaporan (Leyla Erdim, et.al, 2018). Tujuan dari PAQ-C adalah untuk menentukan tingkat PA umum anak di sekolah (Kowalski KC, et.al, 1997).

Dalam penilaian dan kategorisasi PAQ-C, langkah-langkah yang dilakukan adalah menghitung jumlah jawaban a, b, c, d, dan e. ²¹ Setelah itu, tiap jawaban dikalikan dengan nilai tertentu, yaitu jawaban a dikalikan dengan ¹ 1, jawaban b dengan 2, jawaban c dengan 3, jawaban d dengan 4, dan jawaban e dengan 5. Total nilai dari hasil kali setiap jawaban tersebut akan menjadi total nilai dari PAQ-C pada

masing-masing sampel. Selanjutnya, dicari nilai ⁴ median dari total nilai PAQ-C. Pada nilai median terlampir lalu dijadikan sebagai acuan untuk mengklasifikasikan ⁴ kategori dari kuesioner tersebut. Apabila nilai total kurang dari atau sama dengan nilai median, maka aktivitas fisik akan terklasifikasi sebagai kategori kurang. Sebaliknya, jika nilai total lebih besar dari nilai median, aktivitas fisik dapat diklasifikasikan kategori yang baik.

⁵ b. Tes Kebugaran Jasmani

Pada tes kebugaran jasmani, peneliti akan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tes ini dibuat oleh Kemenpora, tes ini merupakan tes kebugaran terbaru yang dibuat pada tahun 2022. Menurut buku panduan TKPN tes tersebut ¹⁰ meliputi Indeks Masa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-Up* atau baring duduk, *Squat Trust*, *Tes Progesive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*.

1) Indeks Masa Tubuh (IMT)



⁶⁹ Gambar 3. 1 Pengukuran tinggi badan



Gambar 3. 2 Pengukuran berat badan

Indeks massa tubuh dapat di perhitungkan dengan menggunakan tinggi dan berat badan seseorang, menggunakan rumus (kg/m^2). Untuk mengukur tinggi badan, digunakan stadiometer yang ditempelkan pada dinding dengan tingkat ketelitian hingga 0,01 cm. Proses ini memperhatikan dimensi vertikal tubuh dari lantai hingga ujung kepala (verteks). Alat yang diperlukan meliputi stadiometer, dinding datar, penggaris pengukur, dan penggaris segitiga.

Pengukuran berat tubuh dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai massa tubuh dalam kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg. Alat penimbang yang digunakan memiliki akurasi hingga 0,01 kg dan ditempatkan pada permukaan yang rata. Skala pada alat penimbang diatur sesuai standar melalui proses kalibrasi. Saat melakukan pengukuran, subjek diinstruksikan untuk berdiri tegak menghadap ke depan tanpa alas kaki, hanya memakai pakaian ringan seperti kaos dan

celana pendek. Alat penimbang diatur pada posisi nol sebelum memulai pengukuran.

Proses pengukuran berat tubuh dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai massa tubuh dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg. Untuk melaksanakan pengukuran ini, digunakan alat penimbang yang memiliki akurasi hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata. Skala pada alat penimbang diatur agar sesuai dengan standar yang ditetapkan melalui proses kalibrasi. Saat melakukan pengukuran, subjek yang diuji tidak menggunakan alas kaki dan hanya memakai pakaian ringan seperti kaos dan celana pendek. Alat penimbang diatur pada posisi nol sebelum proses pengukuran dimulai. Subjek diinstruksikan untuk berdiri tegak menghadap ke depan sehingga berat tubuh merata pada bagian tengah alat penimbang.

Penilaian dilakukan dengan mencatat berat badan testee hingga ukuran terdekat pada interval 0,01 kg. Jika diperlukan, alat penimbang dikalibrasi terlebih dahulu sebelum penggunaannya. Setelah mendapatkan data berat badan, indeks massa tubuh dapat dihitung menggunakan rumus yang sesuai.

1
Tabel 3.3 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur
(IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun
(Kemenpora 2022)

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8

Tabel 3.4 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur

(IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun

(Kemenpora 2022)

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8

2) V Sit Reach Test



Gambar 3.3 Sikap v sit and reach

Tes V Sit and Reach merupakan variasi dari Sit and Reach yang dirancang untuk mengevaluasi fleksibilitas otot punggung dan hamstring. Fleksibilitas, atau kelenturan, mencerminkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan tubuhnya terhadap berbagai gerakan dengan merentangkan area sendi secara menyeluruh. Peralatan yang digunakan untuk tes ini mencakup pita atau garis, serta meteran atau penggaris.

Prosedur tes V Sit and Reach dimulai dengan menyiapkan lantai yang rata dan menempelkan pita atau garis selebar 1 meter. Peserta diminta duduk dengan tumit menempel pada pita atau garis sebagai titik 0, memastikan lutut lurus, dan membuka kaki membentuk sudut V sekitar 30 cm. Penggaris atau meteran dipasang di antara kedua kaki peserta. Setelah penggaris terpasang, peserta menyatukan tangan dan melakukan

jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran. Posisi terjauh diukur dari pita atau garis, dengan jarak sebelumnya bernilai negatif dan setelahnya bernilai positif. Hasil terjauh dari 3 percobaan dicatat untuk penilaian.

Tabel 3.5 Norma *V Sit and Reach*
(sumber kemenpora 2022)

V SIT AND REACH – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 7	> 7
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 13	> 13
10 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 8	> 8
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 14	> 14
11 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 6.9	7 – 9.9	10 - 15	> 15
12 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 7.9	8 – 10.9	11 - 16	> 16
13 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 – 8.9	9 – 11.9	12 - 17	> 17
14 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 12.9	13 - 18	> 18
15 tahun	L	< -3	-3 – 2.9	3 – 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 14.9	15 - 19	> 19
16 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 8.9	9 - 14	> 14
	P	< 6	6 – 10.9	11 – 14.9	15 - 20	> 20
17 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 15	> 15
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 19	> 19

17+ tahun	L	< 0	0 - 4.9	5 - 9.9	10 - 14	> 14
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 13.9	14 - 18	> 18

3) Sit Up 60 detik



Gambar 3.4 Gerakan sit up

Sit-up atau baring duduk adalah gerakan yang melibatkan otot perut, di mana seseorang berbaring terlentang, menekuk lutut, dan mengangkat tubuh ke atas. Latihan ini berfungsi untuk mengukur kekuatan serta daya tahan otot perut, yang memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas inti tubuh. Untuk melakukan latihan ini, peralatan yang dibutuhkan meliputi stopwatch dan matras.

Untuk melakukan gerakan Sit Up atau baring duduk, persiapkan matras atau permukaan yang nyaman, tidak terlalu keras, atau aman. Peserta duduk di matras dengan cara menekuk lutut, menempatkan telapak kaki rata dengan lantai, dan meminta bantuan peserta lain untuk menahan kaki. Kedua lengan bersilang di depan dada. Saat mendapat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh hingga punggung menyentuh lantai,

kemudian mengangkat tubuh sehingga siku menyentuh paha, melakukan gerakan tersebut secara berulang selama 60 detik. Penilaian gerakan Sit Up atau baring duduk yang efektif dihitung dari jumlah Sit Up yang dilakukan dengan sempurna selama periode 60 detik, dan hasilnya dicatat pada lembar penilaian.

Tabel 3.6 Norma Tes

Tes Sit-up 1 menit SIT UP– KEMENPORA 2022

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
	L	≤ 28	29-38	39-49	50-	≥

15 tahun					59	60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+ tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

4) *Squat Thrust* 30 detik



Gambar 3. 5 Gerakan *Squat Thrust*

Squat thrust merupakan latihan yang melibatkan perubahan ²posisi tubuh dari berdiri ke berjongkok, dilanjutkan dengan posisi push up, dan kembali ke posisi berdiri. Tujuan latihan ini adalah untuk mengukur ²daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Peralatan yang diperlukan melibatkan stopwatch dan permukaan lantai yang rata, tidak licin, atau matras.

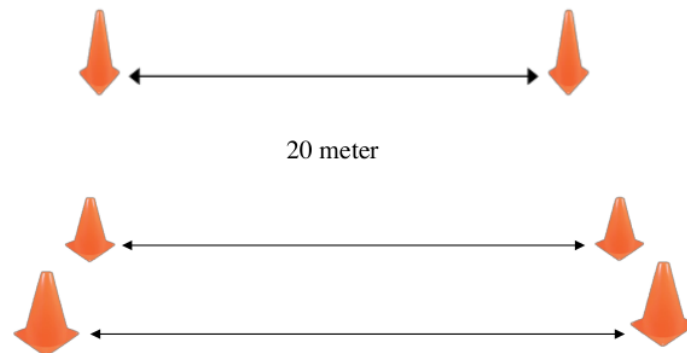
Pelaksanaan tes squat thrust dimulai dengan peserta berdiri selebar bahu, tangan di samping tubuh. Setelah mendapat aba-aba "Mulai", peserta melakukan gerakan dengan berdiri, kemudian berjongkok, meletakkan tangan di lantai di depan kaki, menempatkan berat badan pada kedua lengan, mendorong kaki ke belakang menuju posisi push-up, kembali ke posisi berjongkok, dan melompat kembali ke posisi awal berdiri. Gerakan dianggap berhasil jika dimulai dari posisi berdiri dan kembali ke posisi berdiri. Latihan ini diulang selama 30 detik, dan hasilnya dicatat pada lembar penilaian. Penilaian gerakan squat thrust yang efektif dihitung sebagai jumlah gerakan yang sempurna selama 30 detik, dan hasilnya dicatat pada lembar penilaian.

Tabel 3.7 Norma Tes (Kemenpora 2022)

SQUAT THRUST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 – 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15

11 tahun	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
14 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
15 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
16 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17+ tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15

5.) Pacer Test



Gambar 3. 6 Jarak Tes *PACER*

Uji ² Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) merupakan tes daya tahan kardiovaskular aerobik yang berkembang secara progresif. Peserta berlari bolak-balik selama 20 meter dengan peningkatan kecepatan setiap menit sesuai ritme yang ditetapkan. Tes ini sering dianggap sebagai variasi dari bip test atau bleep test. Tujuannya adalah mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru. Persiapannya melibatkan peralatan seperti stopwatch, meteran, lintasan minimal 25 meter, cone sebagai penanda, sistem audio untuk ritme, serta lembar penilaian dan alat tulis. Peserta mulai berlari setelah aba-aba ² "on your mark, get ready, start", mencoba mempertahankan kecepatan sesuai irama audio. Mereka harus menyentuh garis akhir sebelum terdengar "TING", berbalik, dan berlari kembali. Jika mencapai garis sebelum "TING", peserta menunggu di sana sampai proses berikutnya.

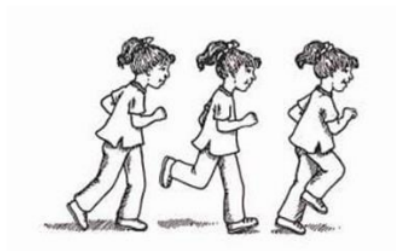
c. Tes Keterampilan Motorik

Pada tes keterampilan motorik peneliti menggunakan tes ¹⁹ *Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)*. Menurut Apriyani et al.2018, dalam Aditya Bagus,dkk. (2022:34) ¹⁹ TGMD-2 adalah sebuah tes yang digunakan untuk mengukur kapasitas dasar individu, yang dikembangkan sejak awal. Menurut Andy Supriyady (2016 : 56-61) dan Dale A. Ulrich, dan Christoper B. Sandford (2018) ⁵ Instrumen

penelitian Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) ini memiliki total 12 keterampilan tes yaitu *Run, Gallop, Hop, Leap, Horizontal Jump, Slide, Striking a Stationary Ball, Stationary Dribble, Catch, Kick, Overhand Throw, Underhand Roll*.

a. *Locomotor sub-test*

1) *Run*



Gambar 3. 7 Gerakan *Run*

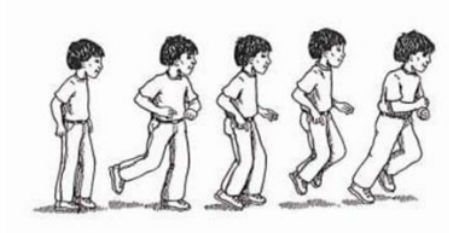
Letakkan 2 kerucut atau *cone* pada jarak 15meter. Pastikan setidaknya ada jarak 2 sampai 3 meter diluar *cone* kedua untuk jarak berhenti aman. Peralatan yang digunakan yaitu kecut atau *cone*.

Pelaksanaan tesnya yaitu seperti posisi peserta tes agar berdiri di samping *cone* perama. Beri tahu peserta tes untuk berlari secepat yang peserta tersebut bisa dari *cone* pertama ke *cone* berikutnya saat anda mengatakan Ya, Lakukan dua kali percobaan.

Kriteria Penilaian sebagai berikut. Lengan yang bergerak berlawanan dengan kaki, siku dibengkokkan Periode singkat dimana kedua kaki terangkat dari

tanahPendaratan kaki yang berada dibawah bertumpu di atas tumit atau jari kaki. Kaki yang tidak dijadikan tumpuan ditekek kira-kira membentuk sudut 90 derajat.

2) Gallop



Gambar 3. 8 Gerakan gallop

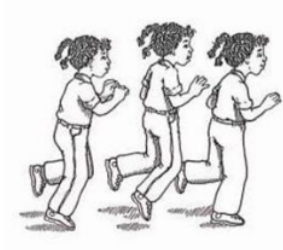
Peletakkan alat 2 kerucut atau *cone* pada jarak 7.5 meter pada tempat terbuka. Pastikan ada jarak aman setelah finis untuk pemberhentian.

Posisi peserta tes berdiri disamping *cone* pertama. Kemudian beri tahu peserta tes untuk berpacu atau melakukan gerakan gallop dari satu *cone* ke *cone* lainnya. Ulangi percobaan kedua dengan berlari kembali ke *cone* pertama.

Penilaian dalam hal ini melibatkan kriteria sebagai berikut lengan diangkat setinggi pinggang dan di tekuk saat meloncat. Langkah maju dilakukan dengan kaki depan diikuti oleh langkah kaki belakang yang mendekati atau berada di belakang kaki depan. Waktu singkat saat kaki

terangkat dari lantai untuk menjaga pola ritmis dalam melakukan empat langkah gallop berturut-turut.

3) Hop



Gambar 3. 9 Gerakan Hop

Lokasi perlatannya yaitu diberi kerucut pada area minimal 4 meter. Peralatan yang digunakan kerucut atau *cone*. Pelaksanaan tes yaitu sebagai berikut Peserta tes berada di sebelah kerucut. Beri tahu peserta tes untuk melompat tiga kali dengan kaki yang paling disukainya, dan kemudian lakukan tiga kali dengan kaki lainnya. Posisi kaki peserta tes, satu kaki lurus untuk bertumpu, dan kaki lainnya ditekuk ke belakang badan.

Kriteria penilaian tes pada tes ini ditinjau dari kaki yang tidak dijadikan tumpuan mengaun kedepan dengan gaya pendular agar mendapatkan dorongan. Kemudian ⁵kaki yang tidak dijadikan tumpuan tetap berada dibelakang tubuh. Lengan ditekuk dan mengayunkannya ke depan bertujuan untuk menghasilkan tenaga. Selain itu, melakukan tiga loncatan berturut-turut dengan

menggunakan kaki yang lebih dominan, diikuti dengan tiga lompatan berturut-turut menggunakan kaki yang kurang dominan.

4) *Leap*



Gambar 3. 10 Gerakan *leap*

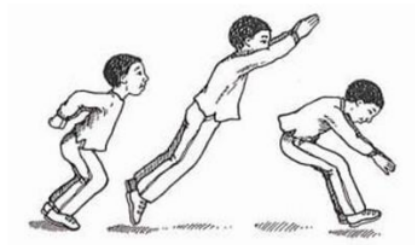
Berikut peletakan peralatan lokasi pada tes *leap*, 2 kerucut pada jarak 6 meter. Pastikan setidaknya ada jarak 1 sampai 2 meter diluar *cone* kedua untuk jarak berhenti aman. Letakkan beanbag pada tengah jarak kerucut satu dengan lainnya. Peralatan yang digunakan yaitu krucut atau *cone*, *beanbag* atau bantal kecil, selotip.

Pada pelaksanaan tes peserta tes berada disebelah kerucut. Selanjutnya beri tahu peserta lainnya dan melompati *beanbag*. Kemudian lakukan percobaan kedua.

Kriteria penilaian pada tes ini yaitu melakukan leap menggunakan salah satu kaki di depan dan diikuti dengan pendaratan satu kaki lainnya Setelah itu masa dimana kedua kaki terangkat ³ lebih lama dari pada saat

berlari. Kemudian jangkauan ke depan dengan lengan bergerak berlawanan arah dengan kaki.

5) *Horizontal Jump*



Gambar 3. 11 Gerakan *horizontal jump*

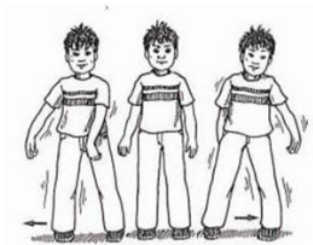
Penempatan peralatan yaitu dengan menandai area lompatan dengan luas 3 sampai 4 meter menggunakan selotip. Peralatan yang digunakan pada tes ini hanya selotip.

Pada saat pelaksanaan tes Posisi peserta tes berada dibelakang garis selotip. Beri tahu peserta tes untuk melompat sejauh yang dia bisa. Lakukan pengulangan tes sebanyak dua kali.

Kriteria penilaian pada tes ini merujuk pada saat ³ gerakan persiapan yang meliputi kelenturan kedua lutut dan lengan direntangkan ke belakang tubuh. Lengan direntangkan dengan kuat ke depan dan ke atas untuk mencapai rentangan maksimal diatas kepala. Melakukan loncatan dan mendarat dengan menggunakan kedua kaki

secara simultan. Selain itu, saat melakukan landing, arahkan lengan ke arah bawah tubuh.

6) *Slide*



Gambar 3. 12 Gerakan *slide*

Lokasi peletakan nya 2 kerucut kerucut pada jarak 7.5 meter antara kerucut satu dengan lainnya. Beritanda garis menggunakan selotip dari kerucut satu hingga ke kerucut dua. Peralatan yang digunakan selotip dan kerucut atau *cone*.

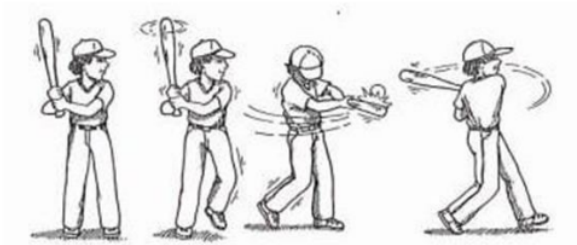
Pelaksanaan tes meliputi Posisi peserta tes berada di samping kerucut. Beri tahu peserta tes untuk meluncur dengan melangkah kesamping dari satu kerucut ke kerucut lainnya diatas garis selotip dan kembali. Lakukan sebanyak 2 kali percobaan.

Kriteria penilaian untuk tes ini melibatkan beberapa aspek, yaitu Badan berputar ke samping sehingga bahu sejajar dengan garis horizontal di lantai. Langkah bergeser ke samping diikuti oleh pergeseran kaki lainnya menuju posisi kaki yang berada di depan.

Melakukan gerakan *step-slide* minimal empat kali secara berkesinambungan menuju arah kanan. Melakukan gerakan *step-slide* minimal empat kali secara berkesinambungan ke arah kiri.

b. *Object-Control subtest*

1) *Striking a stationary ball*



Gambar 3. 13 Gerakan *striking a stationary ball*

Tempatkan *tee batting* setinggi pinggang peserta tes. Letakkan bola di *tee batting* pada jangkauan pukulan peserta tes. Beri tongkat pemukul pada peserta tes.

Peralatan yang digunakan yaitu bola ringan berukuran kurang lebih 10 cm alat pemukul dan *tee batting*.

Kriteria penilaian dalam tes ini mencakup hal-hal berikut Alat pemukul yang digunakan oleh tangan yang lebih mendominasi berada di atas alat pemukul yang tidak begitu dominan. Sisi tubuh dan kaki yang kurang dominan berada di posisi depan, berlawanan dengan alat pemukul,

dengan tubuh menghadap ke arah tongkat. Terjadi gerakan putaran bahu dan pinggul ketika melakukan pukulan. Pindah pusat berat badan ke kaki yang berada di depan. Pastikan alat pemukul mengenai bola secara tepat.

2) *Stationary dribble*



Gambar 3. 14 Gerakan *Stationary dribble*

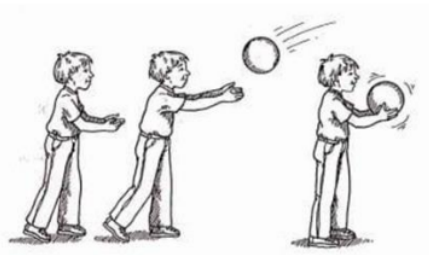
Pelaksanaan tes ini dilaksanakan di area kosong yang memiliki lantai yang datar. Peralatan yang digunakan yaitu bola basket berukuran 10 inci untuk anak usia 6 sampai 10 tahun.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan memberi tahu peserta tes untuk melakukan *dribble* menggunakan bola yang telah disediakan ditempat sebanyak 4x dengan satu tangan, kemudian berhenti dengan menangkap bolanya. Lakukan sebanyak 2x percobaan.

Kriteria penilaian paa tes ini meliputi memantulkan bola setinggi pinggang dengan menggunakan satu tangan. Kemudian mendorong bola dengan ujung jari dan bukan dipukul dengan telapak tangan. Selanjutnya bola mendarat

didepan atau keluar ³ kaki pada sisi yang disukai.
 Mempertahankan penguasaan terhadap bola selama 4x berturut-turut tanpa harus menggerakkan posisi kaki untuk mengambilnya.

3) *Catch*



Gambar 3. 15 Gerakan *catch*

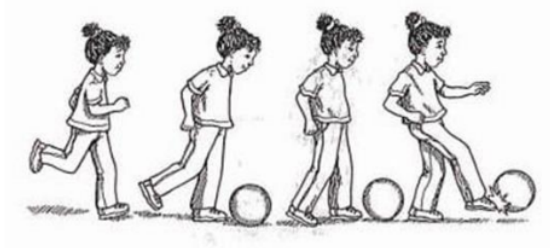
Penempatan lokasi tes ini yaitu dengan cara memberi tanda garis pada jarak 4.5 meter antara satu dengan lainnya. Peralatan yang digunakan yaitu bola plastik berukuran 4 inci dan selotip.

Tata cara berlangsungnya tes Peserta tes berdiri tepat diatas garis lalu di garis lainnya pelempar berdiri. Lemparkan bola secara langsung kepada peserta tes ³ dengan sedikit melambung ke arah dadanya. Beri tahu anak untuk menangkap bola dengan kedua tangan. Lakukan sebanyak 2x percobaan

Kriteria penilaian tes ini meliputi Tahap persiapan, dimana ⁹ kedua tangan berada di depan badan dan siku

ditekuk. Lengan diulurkan ke depan ketika menangkap bola. Bola ditangkap dengan tangan saja.

4) Kick



Gerakan 3. 16 Gerakan *kick*

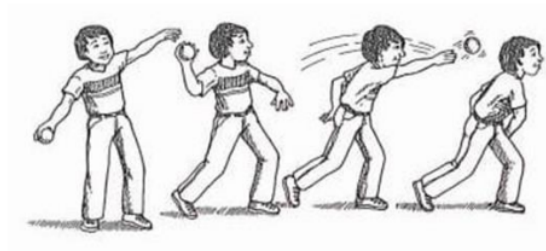
Penempatan lokasi peralatan dilakukan dengan cara menandai garis pada jarak 6 meter dari dinding, dan garis lainnya pada jarak 9 meter dari dinding. Letakkan bola diatas *beanbag* yang berada pada garis jarak 6 meter. Peralatan yang digunakan yaitu Bola plastik berukuran 8-10 inci, *beanbag*, dan selotip.

Peserta tes berada pada garis dengan jarak 9 meter dari dinding. Beri tahu kepada peserta tes agar berlari dan dengan keras menendang bola ke arah tembok. Lakukan sebanyak 2x percobaan.

Kriteria penilaian meliputi Melangkah dengan cepat ke arah ⁵ bola. Mengambil langkah panjang atau melompat tepat sebelum menendang bola. Kaki tidak digunakan ⁷ untuk menendang bola ditempatkan sejajar atau sedikit

dibelakang bola. Menendang bola dengan punggung kaki atau jari-jari kaki yang disukai.

5) *Overhand throw*



Gambar 3. 17 Gerakan *Overhand throw*

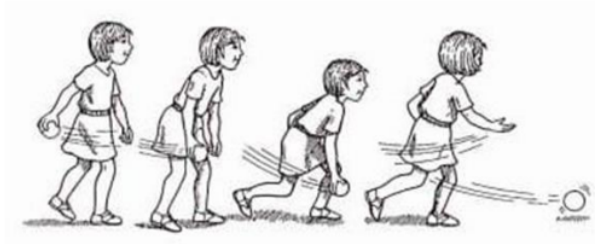
Menempatkan lokasi tes dengan cara menandai garis dengan diberijarak yaitu sekitar 6 meter dari dinding menggunakan selotip. Peralatan yang digunakan yaitu bola tenis dan selotip.

Peserta tes berdiri pada garis dan menghadap dinding. Memberi tahu peserta didik untuk melempar bola dengan keras ke arah dinding dan dilakukan sebanyak 2 kali percobaan.

Kriteria Kriteria penilaian untuk teknik lempar bola dalam ayunan tangan melibatkan langkah-langkah berikut Gerakan ayunan tangan dan lengan dimulai dari posisi bawah. Pinggang dan bahu melakukan rotasi ke arah sisi tubuh yang tidak melakukan lemparan, menghadap ke arah dinding. Posisi berat tubuh dipindahkan dengan melangkahkan kaki yang berlawanan dengan tangan yang

melempar. Bola dilemparkan secara diagonal, melintasi tubuh menuju ke arah sisi tubuh yang tidak melakukan lemparan.

6) *Underhand roll*



Gambar 3. 18 Gerakan *underhand roll*

Tempatkan 2 kerucut pada jarak 1.2 meter dari dinding. Tandai garis pada jarak 6 meter dari dinding. Peralatan yang digunakan yaitu kerucut, bola tenis, dan selotip.

Peserta tes berada di garis, kemudian beri tahu peserta tes untuk menggelindingkan bola dengan keras dan melewati antara 2 kerucut. Lakukan sebanyak 2 kali percobaan.

Kriteria penilaian meliputi Tangan yang dipilih mengayun kebawah dan kebelakang, menjangkau ke belakang tubuh sementara dada menghadap ke kerucut. Melangkah ke depan dengan kaki yang berlawanan dengan tangan yang dipilih kearah kerucut. Lutut ditebuk untuk

merendahkan badan. Melepaskan bola di dekat lantai agar bola tidak memantul lebih dari 4 inci.

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Aktivitas Fisik

Studi Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kowalski dan et.al (1997) terkait dengan validitas dan struktur instrumen PAQ-C menunjukkan adanya hubungan yang moderat dengan berbagai metode evaluasi aktivitas. Korelasi tersebut terlihat dalam penilaian aktivitas ($r= 0,57$), kuesioner latihan waktu senggang (LTEQ) ($r= 0,41$), Caltrac ($r= 0,39$), wawancara mengenai aktivitas selama 7 hari (PAR) ($r=0,46$), dan langkah yang dihitung. Tes kebugaran juga menunjukkan korelasi yang lebih rendah ($r=0,28$). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen PAQ-C memiliki tingkat validitas yang dapat diterima.

Dalam penelitian versi bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Andriyani (2014: 35), analisis reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,682. Dengan nilai lebih dari 0,6, dapat disimpulkan bahwa instrumen PAQ-C tergolong reliabel. Kesimpulannya, baik versi bahasa Indonesia maupun versi internasional dari instrumen PAQ-C menunjukkan tingkat reliabilitas yang kuat dan dapat diandalkan sebagai alat untuk mengukur aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar.

b. Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian yang dilakukan M. Fajaryanto, et.al., pada tahun (2022) Tes Penelitian ini menggunakan sampel 30 siswa dari SDN 1 Rejomulyo, Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri, dalam Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat kesimpulan bahwa 57% dari sampel menunjukkan kategori gizi yang baik berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Namun, kebugaran jasmani yang dinilai dengan proporsi 2,2 menunjukkan kategori cukup rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan hasil TKPN pada siswa SDN 1 Rejomulyo, Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri, memiliki kategori kebugaran jasmani yang cukup rendah, meskipun kategori gizi menunjukkan baik.

c. Keterampilan Motorik

Test *Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)* yang dikembangkan oleh Ulrich pada tahun 2000 telah melalui uji validitasnya terhadap 1208 anak di Amerika, seperti yang disebutkan oleh Wong pada tahun 2010 (halaman 203). Pengujian ini dilakukan menggunakan teknik *Explanatory Factor Analysis (EFA)* dan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. Hasil dari CFA di Amerika menunjukkan nilai kesesuaian, dengan *Goodness of Fit Index (GFI)* mencapai 0,96 dan *Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)* sebesar 0,95.

Setelah itu, TGMD-2 diuji kembali validitasnya di Hong Kong menggunakan sampel 614 anak. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa GFI mencapai 0,95, dengan nilai *root mean square of approximation* sebesar 0,06, *standardized root mean square residual* sebesar 0,04, dan *comparative-fit index* sebesar 0,97 (Wong dan Cheung, 2010).

F. Langkah-langkah Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Menurut Arikunto (2010), teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran merupakan metode survei yang umumnya melibatkan pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam periode waktu yang bersamaan. Dalam pendekatan penelitian ini, data diambil dari sejumlah kelompok individu dan dilakukan tes serta pengukuran secara bersamaan dalam kurun waktu yang sama. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh data atau informasi yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Berikut ini adalah uraian langkah langkah pengumpulan data:

- a. Mengurus surat izin untuk penelitian
- b. Membuat surat pengantar penelitian
- c. Mempersiapkan formulir tes yang akan dilakukan
- d. Mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian berupa peralatan tes
- e. Mengatur jadwal penelitian.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Data

Penelitian korelasi dalam analisis data bertujuan untuk menemukan atau menilai adanya keterkaitan atau hubungan antara variabel. Penjelasan ini mengindikasikan bahwa dalam rangka menghasilkan kesimpulan dalam penelitian, diperlukan analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan situasi yang ada dalam objek atau subjek penelitian tersebut. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dan diberikan kepada populasi terkait. Tingkat Keterampilan Motorik Siswa

Kategori untuk tingkat keterampilan motorik siswa akan diukur dengan menggunakan tes yang mencakup *Run, Gallop, Hop, Leap, Horizontal jump, Slide, Strike, Dribble, Catch, Kick, Overarm Throw, dan Underhand Roll*. Hasil awal dari setiap item tersebut akan diubah menjadi *T-Score*. Berikut ini rumus untuk menghitung *T-Score*:

1) Rumus *T-Score* untuk tes *Run, Gallop, Hop, Leap*. Perhitungan dengan satuan waktu, maka dari itu semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus pada *T-score* nya sebagai berikut:

$$T\text{-Score} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

- 2) Rumus *T-Score* digunakan untuk mengukur tes *Horizontal jump*, *Slide*, *Strike*, *Dribble*, *Catch*, *Kick*, *Overarm Throw*, dan *Underhand Roll*. Perhitungan *T-Score* menggunakan satuan, dimana semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh, semakin baik hasil yang diperoleh. Rumus *T-Score* untuk tes tersebut adalah sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

Keterangan:

X = Skor yang sudah diperoleh

\bar{X} = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Penghitungan Hasil dari penjumlahan *T-Score* dari 12 item tersebut kemudian dibagi dengan total jumlah item pada tes yang dilakukan. Hasil pembagian ini akan digunakan sebagai acuan untuk menetapkan tingkat kemampuan motorik siswa. Untuk menetapkan kategori penilaian tingkat kemampuan, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang, digunakan rumus sebagai berikut:

Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kelas Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang

$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Untuk mengidentifikasi total dari setiap kategori kemampuan motorik siswa, digunakan rumus persentase yang dinyatakan di bawah ini:

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

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Siswa

b. Kebugaran Jasmani

Analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa melibatkan beberapa elemen, seperti: Indeks Masa Tubuh (IMT), Tes *V Sit and Reach*, *Sit Up* dalam waktu 60 detik, *Squat Thrust* dalam waktu 30 detik, serta Tes *PACER*. Penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan berdasarkan pada standar nilai Tes Kebugaran Pelajar

Nusantara yang ditetapkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) pada tahun 2022, khususnya untuk remaja berusia 9 hingga 17 tahun.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proposi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Variabel	Bobot	Nilai	Proposi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Curl Up	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-Sit and Reach	10	5	0,5
Nilai			5

Setelah pengumpulan data, langkah berikutnya adalah melakukan konversi data berdasarkan tabel yang telah disediakan. Hal ini membantu peneliti dalam menganalisis data untuk mendapatkan kesimpulan yang dapat diambil. Data yang telah dikonversi berdasarkan nilai pada tabel kemudian dikategorisasikan sesuai dengan tabel klasifikasi yang merujuk pada Kemenpora (2022). Ini memungkinkan data untuk diinterpretasikan dan digunakan dalam analisis dengan lebih mudah dan terstruktur.

1 Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tujuan dari melakukan uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data yang diamati mengikuti distribusi normal atau tidak. Prosedur ini penting karena dapat memberikan informasi tentang bentuk distribusi data. Salah satu metode yang sering digunakan untuk menguji normalitas adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil dari uji normalitas ini digunakan sebagai pedoman; jika nilai p (signifikansi) dari uji tersebut lebih besar dari 0,05, hal itu menunjukkan bahwa data tersebut dapat dianggap berasal dari distribusi normal. Namun, jika nilai p kurang dari atau sama dengan 0,05, ini menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Pada pengujian linieritas, peneliti akan mengevaluasi apakah data yang terkait dengan variabel bebas dan terikat telah menunjukkan pola hubungan yang linier. Dalam pengujian ini, penggunaan perangkat lunak statistik seperti *SPSS* akan digunakan untuk melakukan analisis. Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan rumus yang tepat, dapat diambil dasar untuk mengambil keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig < dari 0,05 maka data yang digunakan tersebut linier.
- 2) Jika nilai sig > dari 0,05 maka data yang digunakan tidak linier

c. Uji Hipotesis

Analisis data uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product-moment* dengan tujuan menghitung koefisien korelasi

(rxy) antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, serta aktivitas fisik dengan keterampilan motorik siswa. Tujuan Analisis data uji hipotesis bertujuan untuk mengevaluasi apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian dapat diterima atau ditolak. Perlu dicatat bahwa pengujian hipotesis bukanlah untuk mengonfirmasi kebenaran hipotesis, melainkan untuk menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau tidak berdasarkan data yang telah dianalisis. Proses pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi product-moment sebagai alat untuk melakukan evaluasi tersebut.

$$r_{XY} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i) (\sum Y_i)}{\left[n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2 \right] \left[n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2 \right]}$$

Keterangan:

- 1 r_{xy} : Korelasi antara variabel x dengan y
- n : Jumlah sampel
- $\sum X$: Jumlah skor butir
- $\sum XY$: Jumlah skor total
- $\sum XY$: Jumlah perkalian skor butir dengan skor total
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor butir
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Deskripsi Data Variabel

Pada deskripsi data variabel dilakukan agar pada penelitian ini mendapatkan kesimpulan dalam melaksanakan penelitian hasil dari penelitian tersebut mendapatkan skor yang didapat maka selanjutnya skor tersebut diolah agar hasil tersebut memiliki arti. Pengolahan data tersebut dalam suatu penelitian dilakukan untuk menemukan semua jawaban dari rumusan masalah yaitu hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun di SDN Kaliboto 3 Kabupaten Kediri. Tes pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan SPSS.

1. Aktifitas Fisik

Hasil dari penilaian dan PAQ-C di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri diperoleh skor minimum sebesar 40 ; skor maksimum sebesar 65 ; mean sebesar 52,39. ; dan standar deviasi sebesar 7,14.

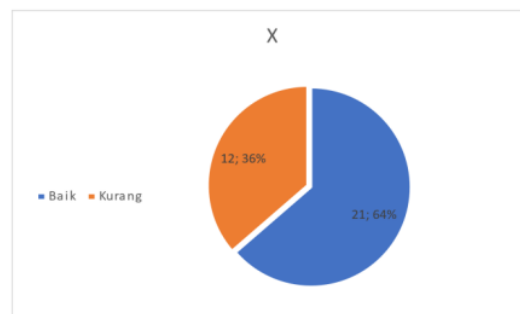
Kategori perhitungan skor didefinisikan berdasarkan jumlah jawaban dalam kuesioner, dimana setiap jawaban memiliki bobot: jawaban a dikalikan dengan 1, b dengan 2, c dengan 3, d dengan 4, dan e dengan 5. Total dari perkalian ini akan menjadi nilai total dari PAQ-C untuk setiap sampel. Median dari total nilai PAQ-C akan menjadi patokan untuk menetapkan kategori dalam kuesioner tersebut. Jika nilai total kurang dari atau sama dengan median, maka aktivitas fisik akan

diklasifikasikan sebagai kategori 'kurang', sedangkan jika nilai total lebih besar dari median, aktivitas fisik akan diklasifikasikan sebagai kategori 'baik'. Hasil dari analisis yang berbentuk kasar diubah dalam bentuk T-Score hasil dari pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kategorisasi Aktifitas Fisik

No	Interval skor	Kategori	frekuensi	Presentase %
1	$X < 52$	Kurang	21	64
2	$X > 52$	Baik	12	36
Jumlah			33	100

Dari hasil tabel diatas menunjukkan untuk kategori kurang diketahui sebanyak 21 siswa dan memiliki presentase sebesar (64%). Sementara untuk kategori baik diketahui sebanyak 12 siswa dan memiliki presentase sebesar (36%).



2. Kebugaran Jasmani (Y1)

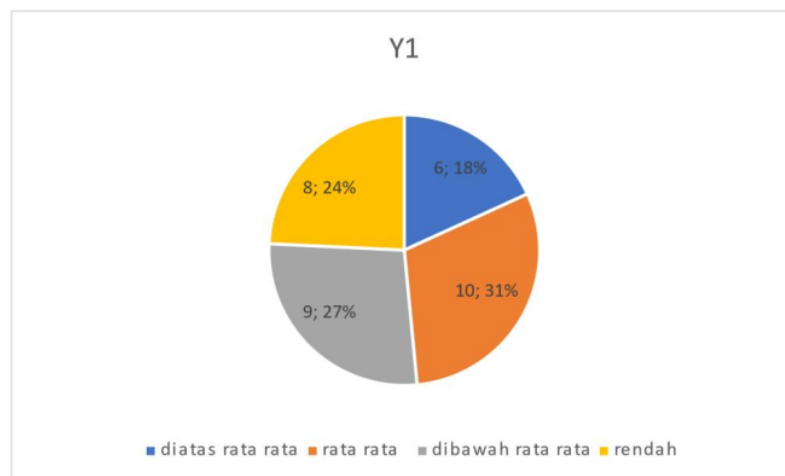
Hasil skor tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 4,50 ; skor minimal sebesar 2,05 ; mean sebesar 3,283 ; dan standart deviasi sebesar 0,702.

Tingkat Kebugaran jasmani dibagi menjadi lima (5) kategori yang meliputi: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang. Berdasarkan standar kategori yang telah ditentukan, dilakukan analisis terhadap data hasil tingkat kebugaran fisik siswa berusia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri sebagai berikut ini:

Tabel 4.2 Kategorisasi Kebugaran jasmani

Y1	
diatas rata rata	6
rata rata	10
dibawah rata rata	9
Rendah	8

Dari tabel di atas tingkat Kebugaran Jasmani siswa secara keseluruhan diketahui bahwa tidak ada yang berada pada kategori diatas rata-rata sebanyak 6 siswa dengan persentase sebesar (18%), kategori rata-rata sebanyak 10 siswa dengan persentase (31%), pada kategori rendah sebanyak 8 siswa dengan persentase sebesar (24%), Adapun digambarkan dengan diagram sebagai berikut :



3. Keterampilan Motorik (Y2)

Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan; skor minimal sebesar 70,0 ; mean (Rata-rata) sebesar 98,0 ; dan standart deviasi sebesar 9,53.

Keterampilan motorik siswa usia 10 dan 11 tahun Di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri dikategorikan menjadi empat (4) kategori, yaitu : Rendah, Rata-Rata, Dibawah Rata-Rata, dan Diatas Rata-Rata. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan analisis data hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Kategorisasi Keterampilan Motorik

Y2	
Baik sekali	2
Baik	3
Cukup	27
Kurang	1
Jumlah	33

Dari tabel di atas menunjukkan Keterampilan Motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa berada pada kategori Diatas Rata-rata sebanyak 2 siswa (6,1%), berada pada kategori Dibawah Rata-rata 4 siswa (12,1%), berada pada kategori Rata-rata 25 siswa (75,8%), dan berada pada kategori Rendah 2 siswa (6,1%).

4. Pengujian Prasyarat Analisis

Pada analisis data agar bisa menguji hipotesis memerlukan uji prasyarat agar pada data tersebut datanya bias dipertanggung jawabkan. Uji ini meliputi uji normalitas dan linieritas. Hasil uji disajikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Pada analisis data agar bisa menguji hipotesis memerlukan uji prasyarat agar pada data tersebut datanya bisa dipertanggung jawabkan. Uji ini meliputi: aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani dan aktifitas fisik dengan keterampilan motorik. Uji Uji normalitas ini dihitung menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi hasil analisis lebih besar dari 0,05. Berikut adalah hasil uji normalitas yang disajikan:

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
1 Aktifitas fisik dan Kebugaran Jasmani	0,200	P > 0,05 → Normal
Aktifitas fisik dan Keterampilan Motorik	0,068	1 P > 0,05 → Normal

Hasil Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua data dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa sebaran data penelitian tersebut terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Pengujian Linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat linier atau tidaknya. Hasil uji linieritas disajikan sebagai berikut ini:

Tabel 4.5 Uji Linieritas

Variabel	N	Sig	Tanda	A	Ket.
X-Y1	33	0,007	>	0,05	Linier
X-Y2	33	0,027	>	0,05	Linier

1 Hasil uji linieritas yang disajikan pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil analisis pada uji linieritas variabel X (aktifitas fisik) terhadap Y1 (kebugaran jasmani) dan X (aktifitas fisik) terhadap Y2 (keterampilan motorik) linier.

c. Uji Hipotesis

1. Hubungan aktifitas fisik (X) terhadap kebugaran jasmani (Y1)

Berdasarkan ¹⁷ hasil perhitungan korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6 Uji Korelasi Berganda

Variabel	r-hit	r-tab	Sig
Aktifitas fisik dengan tingkat Kebugaran Jasmani	0,559	0,291	0,001

Berdasarkan ¹ hasil dari pada tabel diatas diketahui bahwa nilai r-hitung lebih besar dari r-table ($0,559 > 0,291$) dan nilai signifikasi sebesar 0,001; yang dapat diartikan kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima. Pada ¹⁵ hasil tersebut menunjukkan hasil yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani.

2. Hubungan aktifitas fisik (X) terhadap keterampilan motorik (Y2)

Berdasarkan ¹⁷ hasil perhitungan korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Uji Korelasi Berganda

Variabel	r-hit	r-tab	Sig
Aktifitas fisik dengan keterampilan motorik	0,381	0,291	0,029

Berdasarkan Dari informasi tabel yang tercantum, terlihat bahwa nilai r -hitung lebih besar daripada r -tabel ($0,381 > 0,291$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,029$, yang kurang dari ambang signifikansi $0,05$ ($0,029 < 0,05$). Berdasarkan hasil ini, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keterampilan motorik.

3. Hubungan aktifitas fisik (X) dengan kebugaran jasmani (Y1) dan keterampilan motorik (Y2)

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	f-hit	f-tab	Sig
Aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik	8,111	3,328	0,02

Dari tabel yang terlampir, diperoleh nilai f -hitung yang lebih besar dari f -tabel ($8,111 > 3,328$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,02$, yang kurang dari batas signifikansi $0,05$ ($0,02 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keterampilan motorik serta keterampilan motorik.

d. Pembahasan

Hasil analisis data dapat diketahui terdapat hubungan dan signifikansi antara hubungan aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani, hubungan aktifitas fisik terhadap keterampilan motorik dan hubungan aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik usia 10 dan 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri. Artinya semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin baik juga kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa, begitupun Maka sebaliknya, apabila aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berada pada tingkat yang rendah, maka kemungkinan kebugaran dan keterampilan motorik siswa juga akan menurun.

Aktivitas fisik meliputi banyak bentuk dari pergerakan manusia seperti berjalan, bersepeda akan menaikan rerata pernafasan dan berolahraga akan menaikan rerata pernafasan tetapi tidak sampai mengalami sesak nafas (A. Wicaksono & Willy H, 2020). Melakukan kegiatan fisik secara rutin dengan intensitas yang sesuai dengan usia dan kapasitas individu telah terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh seseorang (A. Wicaksono & Willy H, 2020).

Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik anak. Ketidakseimbangan fisik pada seorang anak dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan gerak tubuhnya. Sebaliknya, anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik cenderung menunjukkan pertumbuhan dan perkembangan motorik yang lebih baik. Karena itu, penting untuk mencapai keseimbangan antara aktivitas fisik dan perkembangan

motorik dalam aktivitas sehari-hari anak. Aktivitas fisik yang dijalani sehari-hari oleh seorang anak dapat berperan dalam menjaga dan meningkatkan perkembangan gerak motoriknya. (A. Leonardo & A. Komaini, 2020).

Hasil pada penelitian ini hampir sama seperti teori-teori yang di sebutkan di atas. Hal ini dilihat dari beberapa variabel yang sudah di uji hipotesis hasil tersebut ditunjukkan sebagai berikut :

1. Hubungan Aktifitas Fisik (X) terhadap Kebugaran Jasmani (Y)

Dari hasil korelasi variabel (X) terhadap variabel (Y) bahwa nilai r -hitung lebih besar dari r -table ($0,559 > 0,291$) dan nilai signifikansi sebesar $0,001$; yang dapat diartikan kurang dari $0,05$ ($0,001 < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel.

2. Hubungan Aktifitas Fisik (X) terhadap Keterampilan Motorik (Y)

Dari hasil korelasi variabel (X) terhadap variabel (Y) bahwa nilai r -hitung lebih besar dari r -table ($0,381 > 0,291$) dan nilai signifikansi sebesar $0,029$; yang dapat diartikan kurang dari $0,05$ ($0,029 < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel.

3. Hubungan Aktifitas Fisik (X) terhadap Kebugaran Jasmani (Y1) dan Keterampilan Motorik (Y2)

Hasil dari pada tabel diatas diketahui bahwa nilai f -hitung lebih besar dari f -table ($8,111 > 3,328$) dan nilai signifikansi sebesar $0,02$; yang dapat diartikan kurang dari $0,05$ ($0,02 < 0,05$). Hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima. Pada hasil tersebut menunjukkan

hasil¹ yang signifikan antara aktifitas fisik dengan keterampilan motorik dan keterampilan motorik.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari analisis data dari masing masing variabel terdapat hubungan dan signifikan yaitu hubungan aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri diketahui bahwa nilai r-hitung lebih besar dari r-table ($0,559 > 0,291$) dan nilai signifikansi sebesar 0,001; yang dapat diartikan kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian tersebut dapat diterima. Pada hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Maka pada bisa disebutkan bahwa aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif.

Hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan motorik di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri memiliki hasil yang signifikan diketahui bahwa nilai r-hitung lebih besar dari r-table ($0,381 > 0,291$) dan nilai signifikansi sebesar 0,029 ; yang dapat diartikan kurang dari 0,05 ($0,029 < 0,05$). Hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima.

Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik berdasarkan hasil uji hipotesis yaitu diketahui bahwa nilai f-hitung lebih besar dari f-table ($8,111 > 3,328$) dan nilai signifikansi sebesar 0,02; yang dapat diartikan kurang dari 0,05 ($0,02 < 0,05$). Hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima. Pada hasil tersebut menunjukkan hasil yang signifikan antara aktifitas fisik dengan keterampilan motorik dan keterampilan motorik

B. Implikasi

Berdasarkan Berdasarkan simpulan tersebut, penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, penting untuk meningkatkan pola hidup yang sehat guna mencapai kebugaran tubuh dan mengembangkan keterampilan motorik yang optimal.
2. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan arahan kepada peneliti berikutnya untuk menyelidiki lebih lanjut tentang hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan keterampilan motorik. Hal ini diharapkan dapat memperkaya dan menyempurnakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

C. Saran

Berdasarkan hasil analisis data saran yang dapat disampaikan yaitu guru harus lebih selektif memilih model pembelajaran jasmani agar pembelajaran jasmani bisa menghasilkan manfaat yaitu memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan motorik. Karena setiap anak memiliki aktifitas fisik sehari-hari yang berbeda. Hal tersebut dilakukan agar siswa memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan yang baik dari hasil pembelajaran Pendidikan jasmani.

Farhan Rida Satriawan_HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA USIA 10 DAN 11 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI KALIBOTO 3 KABUPATEN KEDIRI

ORIGINALITY REPORT

35%
SIMILARITY INDEX

34%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

12%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	10%
2	anyflip.com Internet Source	6%
3	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	4%
4	www.scribd.com Internet Source	2%
5	docplayer.info Internet Source	1%
6	3lib.net Internet Source	1%
7	repository.upi.edu Internet Source	1%
8	123dok.com Internet Source	1%

9	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1 %
10	jurnal.icjambi.id Internet Source	1 %
11	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
12	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
14	core.ac.uk Internet Source	<1 %
15	Muhammad Ridwan, Naintina Lisnawati, Emillia Enginelina. "HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI", Journal of Holistic and Health Sciences, 2017 Publication	<1 %
16	Tiffany Dwi Januarny, Cundo Harimurti. "PENGARUH TATA LETAK GUDANG TERHADAP KELANCARAN PRODUKTIVITAS BONGKAR MUAT DI GUDANG PT. NCT", Jurnal Logistik Indonesia, 2020 Publication	<1 %

etheses.iainponorogo.ac.id

17	Internet Source	<1 %
18	Submitted to Washoe County School District Student Paper	<1 %
19	ejournal.fkip.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
21	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
22	link.springer.com Internet Source	<1 %
23	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
24	Puput Widodo. "Profil kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Candi Karanganyar Kebumen", Jurnal Ilmu Keolahragaan, 2022 Publication	<1 %
25	Adi Ardiansyah, Yusmawati, Aan Wasan. "Pengaruh model teaching personal and social responsibility (TPSR) berbasis hybrid dan online learning serta tanggung jawab terhadap aktivitas fisik", Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 2022 Publication	<1 %

26	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
27	ejournal.bsi.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
29	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
30	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
31	Andriawan, Asmuddin, Badaruddin. "HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA SMA NEGERI 1 PURIALA", Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport), 2021 Publication	<1 %
32	Submitted to STIE Perbanas Surabaya Student Paper	<1 %
33	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1 %
34	stamina.ppj.unp.ac.id Internet Source	<1 %
35	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %

<1 %

36

Submitted to State Islamic University of
Alauddin Makassar

Student Paper

<1 %

37

Submitted to Tarumanagara University

Student Paper

<1 %

38

digilib.unila.ac.id

Internet Source

<1 %

39

repo.darmajaya.ac.id

Internet Source

<1 %

40

repository.upp.ac.id

Internet Source

<1 %

41

worldwidescience.org

Internet Source

<1 %

42

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

43

repository.stp-bandung.ac.id

Internet Source

<1 %

44

www.slideshare.net

Internet Source

<1 %

45

Putri Marsanda, Alexander Kurniawan.
"Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada
Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat",
Cerdas Sifa Pendidikan, 2023

<1 %

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

47 fr.scribd.com <1 %
Internet Source

48 jhonisamual.blogspot.com <1 %
Internet Source

49 repository.iainpurwokerto.ac.id <1 %
Internet Source

50 docobook.com <1 %
Internet Source

51 fh.unair.ac.id <1 %
Internet Source

52 idoc.tips <1 %
Internet Source

53 issuu.com <1 %
Internet Source

54 manfaatqncjellygamatplus.blogspot.com <1 %
Internet Source

55 pt.scribd.com <1 %
Internet Source

56 repositori.unsil.ac.id <1 %
Internet Source

57 repositori.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

58

repository.maranatha.edu

Internet Source

<1 %

59

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

60

www.anlene.com

Internet Source

<1 %

61

Submitted to Kwame Nkrumah University of
Science and Technology

Student Paper

<1 %

62

brahem79penjaskes.blogspot.com

Internet Source

<1 %

63

download.garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

<1 %

64

engkoskosasih.wordpress.com

Internet Source

<1 %

65

holomaterisoal.blogspot.com

Internet Source

<1 %

66

lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

67

lontar.ui.ac.id

Internet Source

<1 %

68

lppm.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

69

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

70

wanitatrendi.com

Internet Source

<1 %

71

Dara Citra Malasya Fitri, Bayu Sekar Larasati. "Hubungan Emotional Attachment dengan Celebrity Worship pada Dewasa Awal Penggemar NCT (Neo Culture Technology)", Jurnal Psikologi, 2023

Publication

<1 %

72

Devi Novrizta. "HUBUNGAN ANTARA MINAT MEMBACA DENGAN KETERAMPILAN MENULIS KARANGAN NARASI SISWA SEKOLAH DASAR", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2018

Publication

<1 %

73

eprints.uad.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off