

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DI MI
MUHAMMADIYAH BASIN KLATEN TAHUN AJARAN 2020/2021**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universita Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Lailatul Fauziyah

NIM 17604224039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DI MI MUHAMMADIYAH
BASIN KLATEN TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh :

Lailatul Fauziah

NIM 17604224039

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin dengan jumlah 35 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten masuk dalam kategori sedang. Hasil Persentase yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,85%, kategori tinggi sebesar 34,28%, kategori sedang sebesar 40%, kategori rendah sebesar 14,29%, dan kategori sangat rendah sebesar 8,25%.

Kata kunci : *tingkat pemahaman, kebugaran jasmani*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Lailatul Fauziyah
NIM : 17604224039
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TAS : Tingkat Pemahaman peserta didik kelas V

Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Mi
Muhammadiyah Basin Klaten Tahun Ajaran
2020/2021

Menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 - 01 - 2021

Yang Menyatakan



Lailatul Fauziyah
NIM. 17604221050

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MI MUHAMMADIYAH TAHUN AJARAN 2020/2021

Disusun Oleh:

Lailatul Fauziah
NIM 17604224039

Telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta,^{20/12}..... 2020

Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001

Disetujui,
Dosen Pembimbing TA

Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 196707011994121001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DI MI MUHAMMADIYAH BASIN KALTEN TAHUN AJARAN 2020/2021

Disusun Oleh:

Lailatul Fauziah
NIM 17604224039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 14/1-2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Hari Yularto M.Kes Ketua Penguji		14/1-2021
Dr. Sigit Nugroho, M.Or Sekretaris		15/1-2021
Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or.,M.Or Anggota		15/1-2021

Yogyakarta, 15/1/2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



MOTTO

Seseorang dengan tujuan yang jelas akan membuat kemajuan walaupun melewati jalan yang sulit. Seseorang yang tanpa tujuan, tidak akan membuat kemajuan walaupun ia berada di jalan yang mulus (Thomas Carlyle).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten Tentang Pembelajaran Kebugaran jasmani Tahun Ajaran 2019/2020” dapat terselesaikan sesuai dengan harapan. Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk :

1. Kedua orangtua saya, Bapak H. Sutanto dan Ibu Hj. Samini yang sudah mendidik, memberikan pengalaman hidup, memberi dukungan, dan senantiasa mendoakan keberhasilan anaknya.
2. Kakak saya Nurul Ihwani, Huda Mar’atush Sholihah, Nur Rohman Najib, Muhammad Mukhtar Bukhori, Muhammad Habib Anshori, dan adik saya Firda Nasywa Azzahra yang selalu memberi semangat serta motivasi untuk terus maju.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani MI Muhammadiyah Basin Tahun Ajaran 2019/2020” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Hari Yulianto M.Kes selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar sekaligus Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dorongan, arahan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi persetujuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bekal ilmu selama perkuliahan berlangsung dan telah membantu penulisan dalam membuat surat perizinan.
4. Ibu Siti Karomah S.Ag,M.Pdi. selaku Kepala Sekolah MI Muhammadiyah Basin yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Mahfudin Rifa'I S.Pd selaku guru PJOK MI Muhammadiyah Basin yang telah membantu dalam pengambilan data dan memperlancar proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Tahun Ajaran 2019/2020 atas kerjasama dan partisipasinya dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tdiak dapat saya sebutkan disini yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 12 Januari 2021
Penulis,



Lailatul Fauziyah
NIM 17604224039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
1. Pemahaman.....	5
a. Pengertian Pemahaman.....	5
b. Tingkat Pemahaman	6
c. Faktor yang mempengaruhi pemahaman.....	7
2. Kebugaran Jasmani	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
d. Latihan Kebugaran Jasmani.....	17
e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani	21

f. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	23
3. Materi Kebugaran Jasmani Kelas V SD	25
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi Penelitian.....	32
D. Devinisi Operasioanal Variabel Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	36
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	55
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Table 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani kelas V ...	26
Table 2. Kisi-kisi Soal Tingkat Pemahaman Peserta didik	35
Table 3. Reliabilitas instrumen	37
Table 4. Kategori tingkat pemahaman	39
Table 5. Deskripsi statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten.....	40
Table 6. Kategori Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas V terhadap materi kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin	41
Table 7. Kategori Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	43
Table 8. Kategori Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	45
Table 9. Kategori Data Faktor Kebugaran Jasmani	47
Table 10. Kategori Data Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani.....	48
Table 11. Kategori Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram batang tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin terhadap materi kebugaran jasmani	42
Gambar 2. Diagram batang pengkategorian faktor pengertian kebugaran jasman	44
Gambar 3. Diagram batang pengkategorian faktor komponen kebugaran jasman	46
Gambar 4. Diagram batang pengkategorian faktor kebugaran jasmani	47
Gambar 5. Diagram batang pengkategorian faktor latihan dan tes kebugaran jasmani	49
Gambar 6. Diagram batang pengkategorian faktor manfaar kebugaran jasmani..	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas ke Sekolah	60
Lampiran 2. Surat Keterangan dari Sekolah	61
Lampiran 3. Soal Instrumen Penelitian	62
Lampiran 4. Hasil Data Penelitian	69
Lampiran 5. Reliabilitas Ganjil Genap	70
Lampiran 6. R Tabel	71
Lampiran 7. Kartu Bimbingan	72
Lampiran 8. Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Melalui pendidikan dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan mengembangkan potensi dalam diri. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terencana untuk mengubah tingkah laku baik secara individu maupun kelompok melalui pengajaran atau pelatihan. Di dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani.

Menurut Saryono dan Rithaudin dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2011:144) menyatakan, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara kognitif, perspektual, dan emosional. Pendidikan jasmani itu sendiri sebagai alat atau media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat yang akhirnya untuk merangsang seorang individu dalam pertumbuhan dan perkembangan. Karena pendidikan jasmani sangat penting maka di sekolah diadakan pembelajaran pendidikan jasmani.

Materi pembelajaran yang ada dalam pendidikan jasmani di sekolah bermacam-macam, salah satunya adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani

merupakan hal yang sangat penting diperhatikan dalam kehidupan manusia. Dengan jasmani yang bugar manusia dapat beraktivitas dengan maksimal. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selalu disampaikan dari tiap jenjang. Pendidikan jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten dalam memberikan materi kebugaran jasmani juga sudah sesuai dengan tahapan-tahapan dalam pembelajaran. Namun, materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang diberikan ternyata belum tercapai tujuannya dengan maksimal, dimana masih terdapat peserta didik yang belum paham tentang materi kebugaran jasmani. Berdasarkan dari masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi kebugaran jasmani yang diajarkan belum bisa dipahami peserta didik secara keseluruhan. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani MI Muhammadiyah Basin Klaten Tahun Ajaran 2020/2021”. Melalui penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengukur seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas V tentang pembelajaran kebugaran jasmani, bilamana peserta didik memiliki tingkat pemahaman yang baik maka akan memiliki kesadaran terhadap kebugaran jasmaninya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh peserta didik. Berdasarkan pada hal tersebut di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum tersampaikan materi kebugaran jasmani secara menyeluruh
2. Belum diketahui tingkat pemahaman peserta didik tentang materi kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin terhadap materi kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada paparan latar belakang dan identifikasi masalah, secara khusus perumusan masalah dapat dijabarkan kedalam pertanyaan penelitian berikut “Seberapa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap Kebugaran Jasmani?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas V tentang pembelajaran kebugaran jasmani MI Muhammadiyah Basin Klaten tahun ajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya :

1. Manfaat teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pembelajaran Penjasorkes di sekolah, khususnya materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peserta didik

Menambah pengetahuan terhadap pentingnya pemahaman kebugaran jasmani.

b. Bagi guru

Sebagai bahan informasi dan masukan untuk melakukan pembelajaran kepada peserta didik agar memahami tentang kebugaran jasmani.

c. Bagi sekolah

Digunakan sebagai bahan masukan, pertimbangan, dan evaluasi mata pendidikan saat ini khususnya di bidang pembelajaran. Sekolah juga dapat mengembangkan dan meningkatkan jenis pembelajaran kebugaran jasmani agar peserta didik dapat memahaminya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Proses belajar seorang peserta didik atau anak didik selain harus mengetahui apa yang telah dipelajari mereka juga harus memahami hal yang mereka pelajari. Peserta didik dikatakan paham sesuatu yang telah dipelajari dan diketahui apabila siswa tersebut menggunakan bahasa sendiri tetapi maknanya sama. Seperti yang dijelaskan oleh Wibowo (2014:42) Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang sudah dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud dan terlaksana apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan sebelumnya. Sedangkan pengetahuan pun juga tidak akan bermakna apabila tidak didukung dengan adanya pemahaman. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal ataupun materi.

Pemahaman merupakan salah satu patokan pencapaian peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami sesuatu yang telah dipelajari. Ada yang paham secara menyeluruh dan ada yang sama sekali tidak paham, sehingga peserta didik tersebut hanya sebatas mengetahui saja. Adapun penjelasan lebih lanjut menurut Sudijono (2011:50), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui sesuatu setelah sesuatu itu dipahami dan diingat.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk memahami suatu arti atau konsep yang telah diketahui dan diingat serta mampu menjelaskan dengan bahasa sendiri. Jadi sebagai guru membuat peserta didik menjadi paham itu menjadi tantangan tersendiri karena guru jangan hanya memberikan pengetahuan melewati teori-teori saja tetapi harus membuat peserta didik itu paham dan mengerti konsep dari teori tersebut. Peserta didik dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang telah diajarkan oleh guru, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isinya. Peserta didik pada usia SD masih memiliki kemampuan terbatas, tidak harus dituntut untuk mencampur apa yang siswa tersebut pelajari.

b. Tingkat Pemahaman

Terdapat tingkatan-tingkatan dalam pemahaman, seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (2013:24-25) kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

1) Menterjemahkan

Tingkat terendah dalam pemahaman adalah pemahaman terjemahan dalam arti yang sebenarnya.

2) Menginterpretasi

Yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang baku.

3) Ekstrapolasi

Merupakan tingkat pemahaman yang tinggi. Dengan ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat di balik yang tertulis dan dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus ataupun masalah.

c. Faktor yang mempengaruhi pemahaman

Secara prosedural, peserta didik dapat dikatakan berhasil dalam belajar ketika mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran yang ditentukan baik melalui tes-tes yang diberikan oleh guru secara langsung dengan tanya jawab atau melalui tes formatif yang diadakan oleh sekolah. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar peserta didik ditinjau dari segi kemampuan pendidikan menurut Bahri dan Aswan (2014:109-118) sebagai berikut:

1) Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sebagai sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Perumusan tujuan akan mempengaruhi kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru sekaligus mempengaruhi kegiatan belajar mengajar.

2) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik di sekolah. Peserta didik memiliki pemahaman dan kemampuan yang berbeda antara satu dengan yang lain. Keadaan yang demikian ini seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik, sehingga semua peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

3) Peserta didik

Peserta didik satu dengan yang lain memiliki latar belakang yang berbeda, karakteristik, kepribadian, bakat, minat, dan potensi yang berbeda. Hal ini berakibat berbeda pula cara penyerapan materi atau tingkat pemahaman setiap peserta didik. Kesimpulannya, peserta didik adalah unsur manusiawi yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sekaligus hasil belajar atau pemahaman dari peserta didik lain.

4) Kegiatan pengajaran

Kegiatan pengajaran adalah proses terjadinya interaksi antara guru dengan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan pengajaran ini merujuk pada proses pembelajaran yang diciptakan guru sangat dipengaruhi oleh bagaimana keterampilan guru dalam mengolah kelas. Komponen-komponen tersebut meliputi pemilihan strategi pembelajaran, penggunaan media dan sumber belajar, pembawaan guru, serta sarana prasarana pendukung. Semua itu sangat menentukan kualitas belajar peserta didik.

5) Suasana evaluasi

Hal ini berkaitan dengan konsentrasi dan kenyamanan peserta didik, keadaan kelas yang tenang, aman dan disiplin juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman peserta didik pada materi yang sedang siswa tersebut kerjakan. Jika hasil belajar peserta didik tinggi, maka tingkat keberhasilan proses belajar mengajar akan tinggi.

6) Bahan dan alat evaluasi

Bahan dan alat evaluasi adalah salah satu komponen yang terdapat dalam kurikulum yang digunakan untuk mengukur pemahaman peserta didik. Alat evaluasi meliputi cara-cara dalam menyajikan bahan evaluasi, misal dengan memberikan soal dalam bentuk benar-salah, pilihan ganda, menjodohkan, melengkapi, dan *essay*. Guru dalam menggunakan alat evaluasi tidak harus memilih salah satu tetapi bisa menggabungkan lebih dari satu alat evaluasi. Contoh pada soal *essay*, apabila peserta didik mampu menjawab jawaban dengan bahasa sendiri tetapi konsep dan maksud jawaban mengarah ke jawaban yang benar maka peserta didik dapat dikatakan paham terhadap materi yang telah diberikan,

Kesimpulannya faktor yang mempengaruhi pemahaman dan keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran tidak hanya satu faktor saja. Guru berperan penting karena guru yang mampu menciptakan suasana kegiatan belajar mengajar yang efektif dan peserta didik juga harus memiliki etensi. Jika dalam belajar tidak ada etensi maka siswa tersebut hanya sekedar tahu saja tanpa memahami materi yang diberikan.

2. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Untuk dapat mengetahui tentang kebugaran jasmani tentunya harus memahami apa itu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki

adalah kemampuan fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Suharjana, 2013:2).

Menurut Masri'an, dkk (2013:174) "Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Tubuh merupakan sarana untuk melakukan segala aktivitas hidup kita sehari-hari. Untuk itu, kamu harus menjaga tubuh agar kondisimu tetap bugar sehingga dapat digunakan untuk melakukan segala aktivitas". Jadi seseorang akan mempunyai kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pekerjaan. Hal inilah yang harus diupayakan oleh tubuh kita tetap bugar sehingga dalam menjalani kegiatan sehari-hari akan mendapatkan keberhasilan yang optimal.

Menurut Hartono, dkk (2013:21) Kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya. Sedangkan Menurut Priyo (2015:111) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran dapat disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini akan arti pentingnya kesehatan".

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami

kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana (2013:7-8) Komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut :

- 1) Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh adalah perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu :

- 1) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- 2) Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- 3) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.
- 4) Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh.

Menurut Hartono, dkk (2013:22) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari sepuluh komponen, yaitu : 1). Daya tahan jantung paru, 2). Daya tahan otot, 3). Kekuatan, 4). Kelentukan, 5). Komposisi tubuh, 6). Kecepatan, 7). Kelincahan, 8). Keseimbangan, 9). Reaksi, 10). Koordinasi.

Menurut Wiarto (2013:171) untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita harus mengetahui komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani tersebut adalah :

1) Kecepatan

Kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2) Kelincahan

Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

3) Koordinasi

Kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan secara baik dan akurat.

4) Daya tahan

Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama.

5) Kelentukan

Kemampuan otot melakukan kontraksi untuk memberikan sebuah tegangan terhadap tahanan.

6) Power

Kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

7) Waktu reaksi

Lamanya waktu antara datangnya rangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktifitas tubuh.

8) Komposisi tubuh

Berkaitan dengan jumlah lemak tubuh seseorang.

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: 1). Kecepatan, 2). Daya tahan otot, 3). Daya ledak, dan 4). Daya tahan kardiovaskular. Komponen-komponen tersebut indikator ketercapaian kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani menurut umur. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Komponen kebugaran jasmani merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yang berperan penting dalam peningkatan kualitas kemampuan fisik manusia apabila dilatih secara

rutin. Derajat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu manusia dalam melaksanakan aktivitas menjadi lebih efektif dan efisien.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Wiarto (2013:169) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah :

1) Umur

Umur seseorang juga sangat mempengaruhi kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Perbedaan laki-laki dan perempuan mempengaruhi kebugaran jasmani mereka. Sampai datangnya masa pubertas, kebugaran jasmani laki-laki dan perempuan hampir sama. Tetapi menginjak pubertas kebugaran jasmani laki-laki lebih meningkat.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, dan serat otot. Kebugaran jasmani pun juga dipengaruhi dari genetik keturunan seseorang. Apabila ada penyakit yang berbahaya, maka kebugaran jasmani seseorang tidak akan maksimal.

4) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mempengaruhi nilai VO_2 maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan. Selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, Nikotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Sedangkan menurut buku Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani (Departemen Kesehatan RI), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain : 1). Genetik, 2). Umur, 3). Jenis kelamin, 4). Kegiatan fisik, 5). Kebiasaan merokok.

Ada dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Menurut Suharjana (2010:14) ada berbagai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu :

- a. Faktor genetik, sifat yang dibawa sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerobik.
- b. Faktor usia, semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya. Ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan

umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81-1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh atau setengahnya.

- c. Faktor jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak bila dibandingkan dengan perempuan. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani perempuan.

2) Faktor eksternal

- a. Aktifitas fisik, kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Menurut Ashadi dalam Hartono, S.dkk (2013:26) individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).
- b. Kebiasaan olahraga, olahraga adalah salah satu alternatif dalam memperoleh kebugaran yang nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain : manfaat fisik (meningkatkan komponen

kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

- c. Kecukupan istirahat, keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran atau kebugaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan yang terpenting adalah takaran atau dosis latihan. Dosis latihan itu meliputi frekuensi, intensitas, dan waktu latihan 3-5 kali perminggu dan sebaiknya dilakukan berselang untuk waktu pemulihan atau *recovery*.

d. Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2011:6). Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan program latihan, karena kebugaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan yang teratur. Sedang peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas latihan dan lamanya latihan. Latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, penggunaan sarana latihan, pemilihan model latihan, dan yang paling penting adalah takaran atau dosis latihan. Menurut Suharjana (2013: 45) dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, and Type*). Berikut penjabaran dari konsep latihan antara lain :

a. Frekuensi latihan

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per satuan waktu. Latihan sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga atau *recovery*.

- b. Menurut Sadoso yang dikutip oleh Listyarini (2012:6) mengatakan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali per minggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali per minggu. Sebab setelah 48 jam daya tahan seseorang akan mulai menurun dan sebaiknya harus latihan lagi.

c. Intensitas latihan

Intensitas adalah berat atau ringannya beban latihan atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan. Intensitas latihan kebugaran adalah 60-90%, dan latihan untuk pemula < 65% MHR (*Max Heart Rate*).

d. Durasi latihan

Menurut Straus yang dikutip oleh Listyarini (2012:6) mengatakan resep latihan agar mempengaruhi kebugaran orang dewasa durasi latihan 15-60 menit aktivitas *aerobic*.

Berdasarkan uraian pendapat yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan kebugaran jasmani merupakan proses aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilakukan berupa pengulangan gerak tubuh, serta berisikan materi, teori, praktek, dan aturan pelaksanaan dengan menggunakan prinsip pendidikan yang bertujuan untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan kebugaran

jasmani, perlu dilakukan latihan yang teratur dan terukur. Berikut ini beberapa latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

a. Latihan kekuatan

Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan sebagai berikut :

1) *Push up*

Tujuan *push up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Cara melakukan *push up* yaitu dengan gerakan tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai. Letakkan kedua telapak tangan disamping dada, posisi kedua siku ditekuk dan jari tangan menuju ke depan. Badan diangkat ke atas hingga kedua tangan lurus. Pada gerakan ini, posisi badan dan kaki lurus. Turunkan kembali badan dengan cara membengkokkan kedua siku. Pada gerakan ini, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

2) *Sit up*

Tujuan *sit up* untuk menguatkan otot perut. Cara melakukan *sit up* yaitu dengan berpasangan, salah satu orang melakukan *sit up* dan pasangannya memegang kaki temannya. Mula-mula salah satu siswa tidur telentang, kedua kaki ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Gerakan berikutnya badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk

3) *Back up*

Tujuan *back up* untuk menguatkan otot punggung. Cara melakukan *back up* yaitu mula-mula tidur telungkup, posisi kedua kaki rapat, dan kedua tangan

berpegangan di belakang kepala. Angkat badan ke atas dengan posisi dada tidak menyentuh ke lantai.

b. Latihan daya tahan paru dan jantung

Daya tahan paru dan jantung dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa latihan sebagai berikut:

1) Lari bolak-balik

Berlari dari titik A ke titik B dan memindahkan balok kayu kecil atau batu satu per satu ketitik B dengan tujuan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan dan kelincahan.

2) Loncat Tali

Loncat tali dapat dilakukan oleh seseorang, baik secara perorangan maupun beregu. Loncat tali secara beregu dapat dilakukan dengan cara dua orang mengayun tali, dan satu orang meloncati tali, dengan tujuan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan paru dan jantung.

3) Lari keliling

Lari mengelilingi lapangan dapat dilakukan secara bertahap dan perlahan selama beberapa waktu. Latihan ini dilakukan selama 10 menit atau disesuaikan dengan kondisi kemampuan fisik anak.

c. Latihan Meningkatkan Kecepatan

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu dengan lari cepat dengan jarak 50 meter atau lari bolak-balik dengan menempuh jarak 10-25 meter.

e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang antara lain sebagai berikut :

1) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini untuk mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau kardiovaskuler. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki kapasitas kardiovaskuler yang baik. Pada tes ini persta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

2) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat Brounha pada tahun 1943. Inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 menit. Dengan perlengkapan *stopwatch*, metronome, bangku setinggi 20 *feet* (45 cm) dan alat peluit.

3) Tes Lari 12 menit

Tes ini bertujuan untuk mengetahui VO₂Max atau kapasitas jantung dan paru-paru.

4) Tes lari 2400 meter

Tes lari 2400 meter yang dirancang oleh Kenneth H. Cooper ini mengukur waktu tempuh sejauh 2400 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik.

5) ACSPFT (*Asian ComMite For Standardization of Physial Fitness Test*)

Dalam tes ini meliputi beberapa rangkaian yaitu sebagai berikut :

- a) Lari cepat 50 meter
 - b) Lompat jauh tanpa awalan
 - c) Lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun, 800 meter untuk putri
 - d) Lari jarak 800 meter untuk putra usia dibawah tahun, 600 meter untuk putri
 - e) Kekuatan peras
 - f) Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
 - g) Lari hilir jarak 4 kali 10 meter
 - h) Baring duduk 30 detik
- 6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani memiliki ketentuan berdasarkan pengelompokan usia. Berdasarkan Depdiknas (2010:6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara lain :

- a) Untuk anak usia 6-9 tahun dengan materi tes lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, dan lari 600 meter.
- b) Untuk usia 10-12 tahun dengan materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, dan lari 600 meter.
- c) Untuk usia 13-15 tahun dengan materi lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000 meter untuk putra sedangkan 800 meter untuk putri.
- d) Untuk usia 16-19 tahun dengan materi lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1200 meter untuk putra sedangkan 1000 untuk putri.

f. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai manfaat yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup seseorang manusia. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang tersebut akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan pendapat Muhajir (2016:163) manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah :

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

2) Dapat mencegah timbulnya penyakit jantung

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai penyakit seperti *stroke*, serangan jantung, dan jantung koroner.

3) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan termasuk penyakit jantung, gagal jantung, dan *stroke*. Oleh karena itu untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga dapat menghindari dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

4) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Saat berolahraga tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani.

5) Membuat awet muda

Dengan rajin berolahraga sirkulasi darah akan lancar dan racun-racun dalam tubuh akan terbuang, dan pada akhirnya kulit akan lebih sehat dan membuat seseorang terlihat lebih muda.

6) Meningkatkan suasana hati

Jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Dengan demikian latihan kebugaran jasmani dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

7) Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga dapat melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya olahraga dapat menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun.

3. Materi Kebugaran Jasmani Kelas V SD

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dipelajari pada semua jenjang pendidikan. Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang menjadi faktor utama dalam kesiapan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Upaya yang dilakukan dalam pendidikan jasmani salah satunya dengan mengupayakan peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, namun tidak hanya sebatas pemahaman saja, peserta didik juga harus mampu untuk mempraktikkan kebugaran jasmani untuk menjaga kesehatan.

Mengacu pada ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, penelitian ini mengambil materi pendidikan jasmani Sekolah Dasar Kelas V yakni “Kebugaran Jasmani”. Dalam materi tersebut terdapat Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar untuk mendasari tujuan ketercapaian materi Kebugaran Jasmani. Adapun Kompetensi inti dan Kompetensi Dasar pendidikan jasmani kelas V sebagai berikut :

Tabel 1.
Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani kelas V

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respirator</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
4. Menyajikan pengetahuan factual dalam Bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak.	4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respirator</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

(Sumber : Permendikbud No 37 Tahun 2018)

Sesuai dengan kompetensi dasar yang harus dicapai peserta didik yang meliputi memahami bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan daya tahan jantung (*cardio respirator*) untuk pengembangan kebugaran jasmani. Materi tersebut secara teori dianggap masih abstrak oleh peserta didik kelas V. Terlebih pembelajaran pendidikan jasmani hamper sepenuhnya dilakukan di lapangan atau di luar kelas sehingga materi yang disampaikan oleh guru hanya terbatas. Kemampuan peserta didik dalam memahaminya juga tidak bisa maksimal karena mereka hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak yang berlangsung dari usia 10-11 tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar kelas V adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa,

perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Menurut Nursidik (2011), beberapa karakteristik siswa SD antara lain: 1). senang bermain; 2). senang bergerak; 3). senang bekerja dalam kelompok; dan 4). senang merasakan atau melakukan atau memperagakan sesuatu secara langsung.

Sedangkan menurut Mulyani yang dikutip oleh Khamdan (2012:22-27) karakteristik anak SD sebagai berikut :

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, kurang berdaya dan tidak aktif.

Sebaliknya, anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.

b. Perkembangan intelektual dan emosional

Perkembangan intelektual anak sangat tergantung pada berbagai faktor utama antara lain, kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orang tua. Akibat terganggunya perkembangan intelektual tersebut anak kurang dapat berpikir operasional, tidak memiliki kemampuan mental dan kurang aktif dalam pergaulan maupun dalam berkomunikasi dengan teman-temannya. Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut dan faktor-faktor eksternal yang sering kali tidak dikenal sebelumnya oleh anak yang sedang tumbuh. Namun sering kali juga adanya tindakan orang tua yang tidak dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak. misalnya sangat dimanjakan, terlalu banyak larangan karena terlalu mencintai anaknya. Akan tetapi sikap orang tua yang sangat keras, suka menekan dan selalu menghukum anak sekalipun anak membuat kesalahan sepele juga dapat mempengaruhi keseimbangan emosional anak.

c. Perkembangan moral, social, dan sikap

Kepada orang tua sangat dianjurkan bahwa selain memberikan bimbingan juga harus mengajarkan bagaimana anak bergaul dalam masyarakat dengan tepat dan dituntut menjadi teladan yang baik bagi anak, mengembangkan keterampilan anak dalam bergaul dan memberikan penguatan melalui pemberian hadiah apabila berbuat atau berperilaku yang positif. Terdapat bermacam hadiah yang sering kali diberikan kepada anak, yaitu yang berupa materiil dan non materiil. Hadiah tersebut diberikan dengan maksud agar pada kemudian hari anak berperilaku lebih positif dan dapat diterima dalam masyarakat luas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kaitannya dengan pendidikan anak usia SD, guru perlu mengetahui sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat sehingga dapat meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak dan harapan orang tua pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Dalam penelitian Nugrahadi Wicaksana (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean terhadap Kebugaran Jasmani” dengan jumlah peserta didik 190. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu, seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Metode yang digunakan yaitu metode survei dan pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman siswa XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80 peserta didik (42.11%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%). Selanjutnya jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%). Selanjutnya jumlah peserta didik dalam kategori sangat rendah sebanyak 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat tinggi sebanyak 18 peserta didik (9.47%).
2. Dalam penelitian Krisna Nur (2020) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun

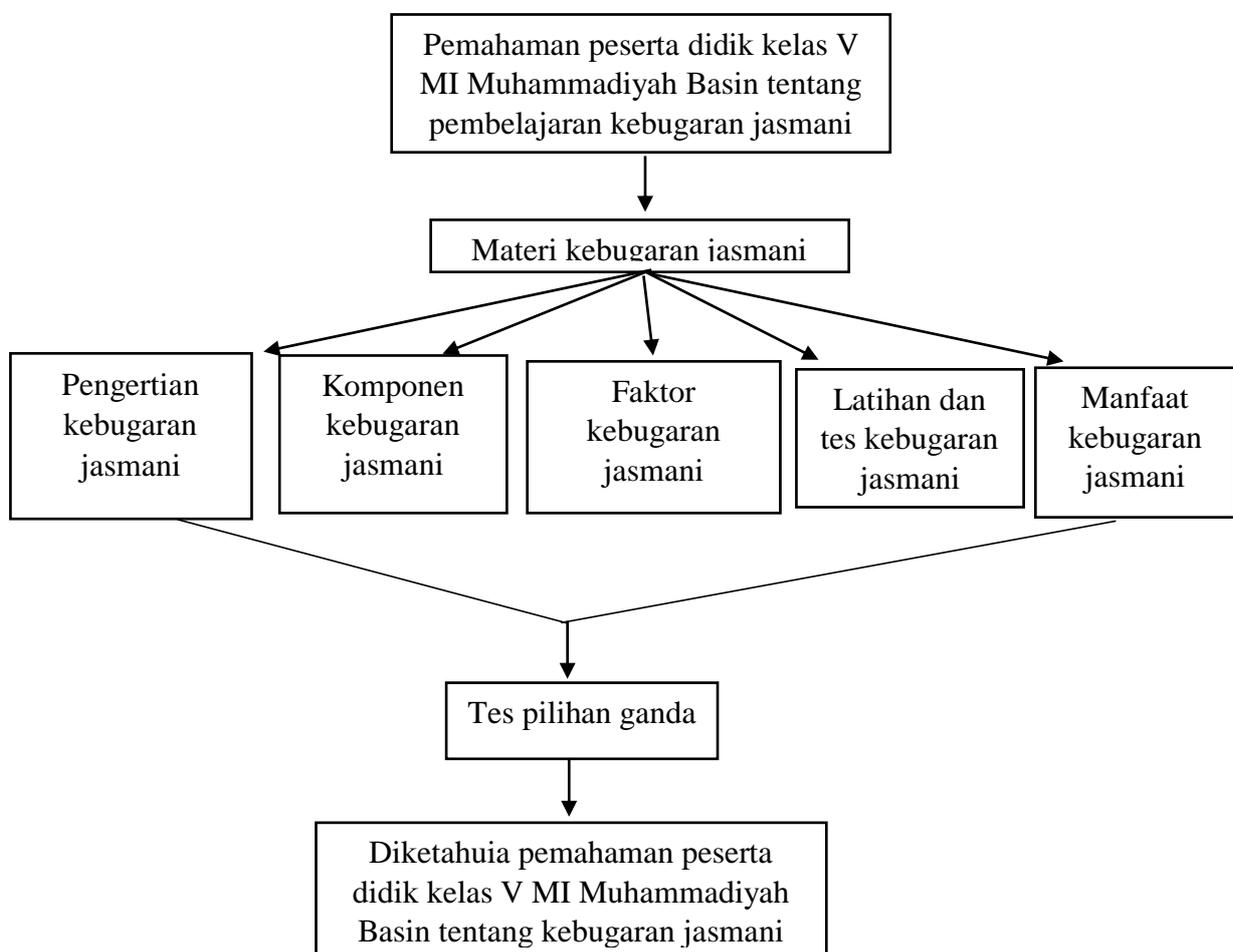
Pelajaran 2019/2020” dengan jumlah 154 peserta didik. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani. SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020. Dari penelitian ini dikategorikan sebagai berikut : kategori sangat tinggi dengan persentase 5,19% sebanyak 8 peserta didik, kategori tinggi dengan persentase 28,57% sebanyak 44 peserta didik, kategori sedang persentase 41,56% sebanyak 64 peserta didik, kategori rendah dengan persentase 16,23% sebanyak 25 peserta didik, dan kategori sangat rendah dengan persentase 8,44% sebanyak 13 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 berada dalam kategori sedang dengan persentase 41,56%. Dengan demikian peserta didik masih belum sepenuhnya mempunyai pemahaman yang baik terhadap Kebugaran Jasmani.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori, seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya memperhatikan aspek psikomotor, tetapi juga harus memperhatikan aspek kognitif dan afektif. Dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut maka siswa akan mempunyai kesegaran jasmani, kemampuan kognisi dan sikap sosial yang bagus sesuai tujuan diadakannya pendidikan jasmani di sekolah.

Materi pembelajaran kebugaran jasmani hanya ditekankan pada aspek praktek saja, siswa kurang memahami tentang gerakan apa yang telah mereka lakukan. Dengan seperti itu maka pemahaman siswa terhadap materi kebugaran

jasmani yang meliputi pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani belum sepenuhnya dipahami oleh peserta didik. Pemahaman teori peserta didik tentang materi kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi kebugaran jasmani.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap pembelajaran kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MI Muhammadiyah Basin Klaten. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember tahun 2020.

C. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten dengan jumlah sebanyak 35 peserta didik.

D. Devinisi Operasioanal Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pemahaman peserta didik terhadap pembelajaran kebugaran jasmani.

Definisi operasional variabel ini adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten mengenai materi kebugaran jasmani yang terdapat penjelasan tentang pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, dan manfaat kebugaran jasmani.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur informasi atau melakukan pengukuran. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah, cermat, dan sistematis sehingga data mudah diolah (Darmadi, 2011:85). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai materi kebugaran jasmani.

Beberapa langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang tepat, langkah-langkah tersebut sebagai berikut :

a. Mendefinisikan konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur adalah tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani siswa kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor yang akan diteliti tentang tingkat pemahaman kebugaran jasmani meliputi pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, tes dan latihan kebugaran jasmani.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Butir instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan Kompetensi Dasar 3.5 dan 4.5 mata pelajaran Pendidikan Jasmani materi Kebugaran Jasmani kelas V. Jumlah butir pertanyaan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap kebugaran jasmani. Adapun indikator-indikator variabel penelitian yang dimasukkan ke dalam kisi-kisi instrumen antara lain sebagai berikut ini :

Tabel 2.
Kisi-kisi Soal Tingkat Pemahaman Peserta Didik

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor butir Soal	Jumlah soal
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani MI Muhammadiyah Basin Klaten	1. Pengertian kebugaran jasmani	a. Pengertian kebugaran jasmani b. Istilah lain kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5	5
	2. Komponen kebugaran jasmani	a. Pengertian komponen kebugaran jasmani b. Macam-macam komponen kebugaran jasmani	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
	3. Faktor kebugaran	a. Macam faktor kebugaran jasmani b. Faktor penting kebugaran jasmani	13, 14, 15, 16, 17	5
	4. Latihan dan tes kebugaran jasmani	a. Bentuk latihan kebugaran jasmani b. Bentuk tes kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	8
	5. Manfaat kebugaran jasmani	a. Macam manfaat kebugaran jasmani b. Manfaat kebugaran jasmani untuk kinerja otak	26, 27, 28, 29, 30	5
Jumlah				30

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan soal pilihan ganda. Soal tersebut sebanyak 30 butir soal pilihan ganda dengan empat alternatif jawaban a, b, c, dan d. Jika menjawab dengan benar akan mendapat nilai 1 dan jika menjawab salah maka mendapat nilai 0. Berikut beberapa tahapan pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti menentukan sekolah yang akan diteliti.
- b. Peneliti mendatangi sekolah yang sudah ditentukan dengan membawa surat ijin penelitian dari kampus dan meminta ijin ke kepala sekolah.
- c. Peneliti mencari data peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten Tahun Pelajaran 2020/2021.
- d. Peneliti memberikan angket berupa soal melalui link *Google form* ke guru kelas untuk diberikan ke peserta didik kelas, kemudian peserta didik mengerjakan soal tersebut sesuai petunjuk menggunakan *smartphone* atau laptop.
- e. Selanjutnya proses pengolahan data dan analisis data dengan bantuan software *Microsoft Excel* dan *SPSS for windows* versi 25.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Menurut Darmadi (2011:87), validitas adalah tingkat dimana suatu tes mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi. Cara melakukan validitas isi dapat dilakukan dengan menggunakan pendapat para ahli (*judgment expert*). Setelah instrumen tersusun,

para ahli tersebut diminta untuk memberikan pendapatnya. Ahli yang dijadikan validator adalah Dr. Hari Yulianto, M.Kes selaku dosen pembimbing. Seorang ahli dapat memberikan kritik dan saran terhadap instrument penelitian sehingga instrumen yang digunakan dinyatakan layak untuk digunakan.

2. Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dapat menyatakan konsistensi alat ukur. Alat ukur dikatakan baik apabila dapat mengungkap fenomena atau individu meskipun dilakukan berulang kali. Menurut Sukardi (2011:127) instrumen penelitian harus reliabel yaitu instrumen yang dibuat memiliki hasil yang konsisten atau ajeg dalam mengukur apa yang hendak diukur. Uji reliabilitas berguna untuk mengukur sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode ganjil genap atau belah dua. Metode yang digunakan yaitu metode koefisien reliabilitas yang paling sering digunakan karena koefisien ini menggunakan variasi dari item, baik untuk format benar atau yang salah atau seperti format pada *skala likert*. Sehingga koefisien *Alpha cronbach's* merupakan koefisien yang paling umum digunakan untuk mengevaluasi internal *consistency*. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrument yang peneliti buat sebagai berikut :

Tabel 3.
Reliabelitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.668	30

G. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten. Data ini dianalisis secara deskriptif dengan presentase yang sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Berikut langkah-langkah yang digunakan yaitu : 1) Menskor jawaban, 2) Menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor keseluruhan, dan 3) Membuat persentase dengan menggunakan rumus.

Rumus untuk mencari persentase menurut Sudijono (2011:318) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Angka persen

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah frekuensi

Kriteria dalam penskoran dan tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai instrumen. Dalam penelitian ini agar mudah untuk mengidentifikasi dan mendeskripsi setiap faktornya maka penelitian ini didasarkan pada nilai *mean* (M) dan *standar deviation* (SD), dengan menggunakan skala lima.

Tabel 4.
Kategori Tingkat Pemahaman

No	Interval	Kategori
1.	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat Tinggi
2.	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3.	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Sedang
4.	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Rendah
5.	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Sangat rendah

Keterangan :

M : Nilai rata-rata

X : Skor

SDi : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK di MI Muhammadiyah Basin Klaten dengan melalui angket berupa soal pilihan ganda dengan jumlah 30 butir soal. Soal terbagi dalam lima (5) faktor yaitu pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, latihan dan tes kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani.

Deskriptif statistik dari data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten didapatkan skor tertinggi (*maximum*) 28, skor terendah (*minimum*) 15, *median* 24, modus (*mode*) 22, *mean* 23,22, *standar deviation* 3.04, *mean ideal* 15, dan *standar deviation ideal* 5. Untuk hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.

Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten

N	Maximum	Minimum	Modus	Median	Mean	SD
35	28	15	22	24	23.22	3.04

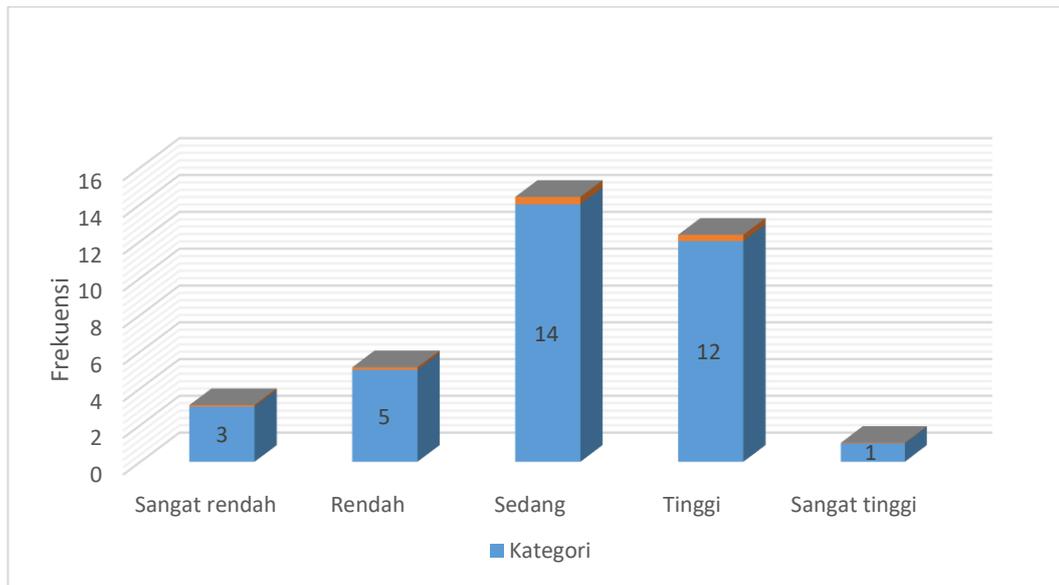
Dari hasil data tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten, tahapan selanjutnya yaitu

pengkategorian tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten, berikut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 6.
Kategori Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X > 27,78$	1	2,85%	Sangat tinggi
2.	24,74 – 27,77	12	34,28%	Tinggi
3.	21,71 – 24,73	14	40%	Sedang
4.	18,66 – 21,70	5	14,29%	Rendah
5.	$X < 18,65$	3	8,58%	Sangat rendah
Jumlah		35	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten sebanyak 35 peserta didik mempunyai tingkat pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani kategori sangat tinggi sebesar 2.85%, kategori tinggi sebesar 34,28%, kategori sedang sebesar 40%, kategori rendah sebesar 14,29%, dan kategori sangat rendah sebesar 8.58%. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Hasil tersebut dapat dilihat dalam bentuk diagram untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi berikut ini :



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Basin terhadap Materi Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini tingkat pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani terdiri dari lima faktor, yaitu : 1). Pengertian kebugaran jasmani, 2). Komponen kebugaran jasmani, 3). Faktor kebugaran jasmani, 4). Latihan dan tes kebugaran jasmani, 5). Manfaat kebugaran jasmani.

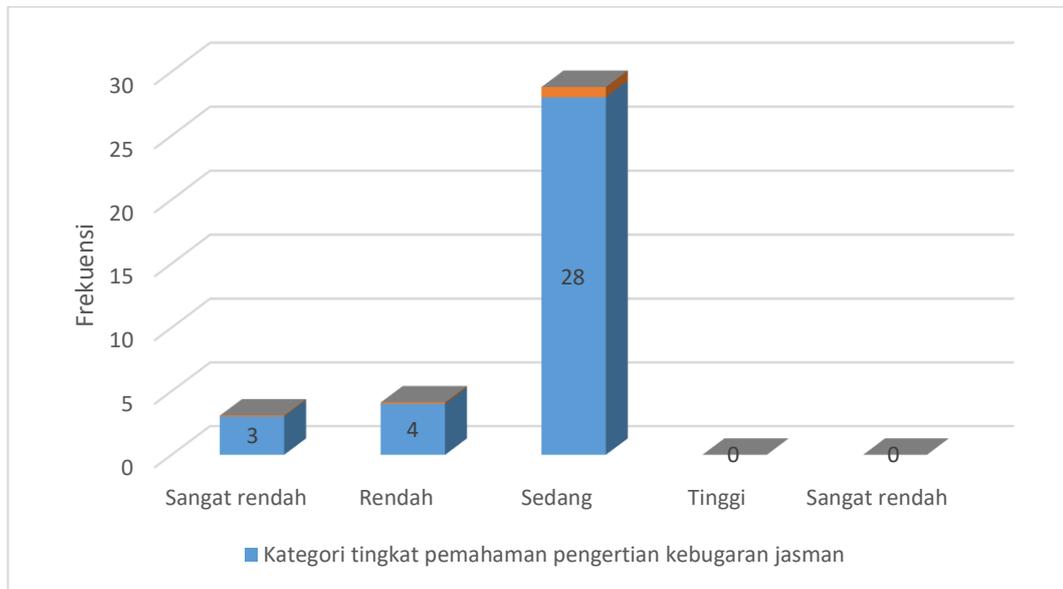
1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Faktor pengertian kebugaran jasmani ini merupakan faktor pertama dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani yaitu faktor pengertian kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan menjadi 4 pertanyaan. Hasil analisis penelitian ini diperoleh *mean* 4.68, *median* 5, modus 5, skor tertinggi (*maximum*) 5, skor terendah (*minimum*) 2, dan *standar deviation* 0.71. Berikut tabel distribusi hasil penelitian dari faktor pengertian kebugaran jasmani :

Tabel 7.
Kategori Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X > 5,76$	0	0%	Sangat tinggi
2.	5,04 – 5,75	0	0%	Tinggi
3.	4,32 – 5,03	28	80%	Sedang
4.	3,60 – 4,31	4	11,42%	Rendah
5.	$X < 3,59$	3	8,58%	Sangat rendah

Dari hasil tabel di atas bahwa faktor pengertian kebugaran jasmani peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 80%, kategori rendah sebesar 11,42%, dan kategori sangat rendah sebesar 8,58%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten dalam faktor pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Berikut hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk diagram :



Gambar 2. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

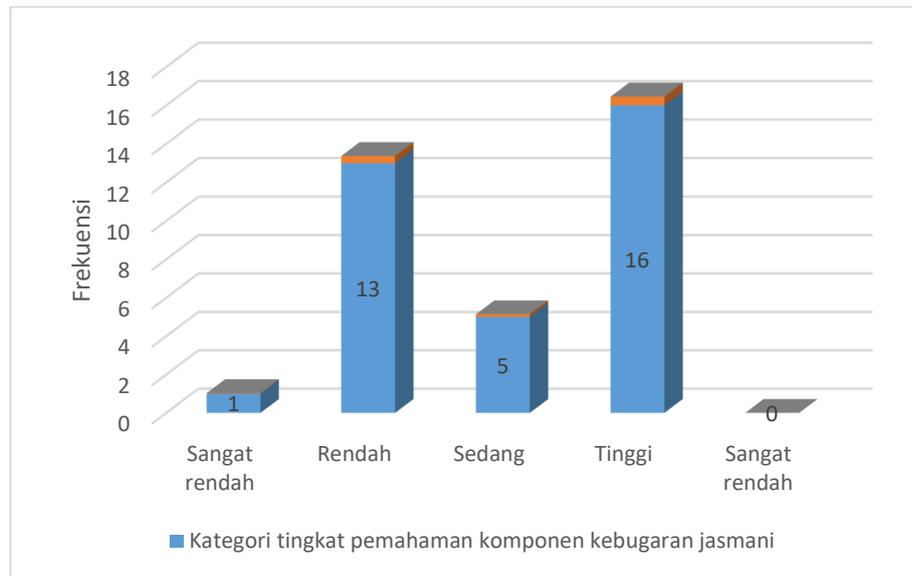
2. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Faktor kedua dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani yaitu faktor komponen kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan menjadi dua indikator yaitu pengertian komponen kebugaran jasmani dan macam-macam komponen kebugaran jasmani dengan jumlah 7 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh skor terendah (*minimum*) 1, skor tertinggi (*maximum*) 6, *mean* 4, *median* 4, *modus* 5, dan *standar deviation* 1,35. Berikut tabel distribusi hasil penelitian dari faktor komponen kebugran jasmani :

Tabel 8.
Kategori Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X > 6,02$	0	0%	Sangat tinggi
2.	4,67 – 6,01	16	45,71%	Tinggi
3.	3,33 – 4,66	5	14,29%	Sedang
4.	1,98 – 3,32	13	37,14%	Rendah
5.	$X < 1,97$	1	2,86%	Sangat rendah

Dari hasil tabel di atas bahwa faktor komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 45,71%, kategori sedang sebesar 14,29%, kategori rendah sebesar 37,14%, dan kategori sangat rendah sebesar 2,86%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten dalam faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi. Berikut hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk diagram :



Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

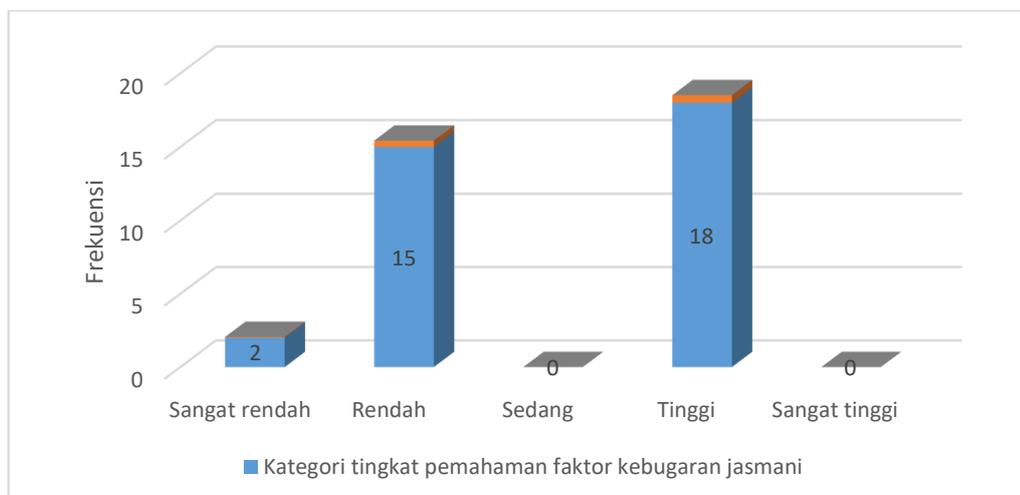
3. Faktor kebugaran jasmani

Faktor ketiga dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani yaitu faktor kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan menjadi dua indikator yaitu macam-macam faktor kebugaran jasmani dan pentingnya faktor kebugaran jasmani dengan jumlah 5 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 5, *modus* 5, *median* 5, *mean* 4,42, dan *standar deviation* 0,7. Berikut tabel distribusi hasil penelitian dari faktor kebugaran jasmani :

Tabel 9.
Kategori Data Faktor Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X > 5,47$	0	0%	Sangat tinggi
2.	4,77 – 5,46	18	51,43%	Tinggi
3.	4,07 – 4,76	0	0%	Sedang
4.	3,37– 4,06	15	42,86%	Rendah
5.	$X < 3,36$	2	5,71%	Sangat rendah

Dari hasil tabel di atas bahwa faktor kebugaran jasmani peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 51,42%, kategori sedang sebesar 0%, kategori rendah sebesar 42,85%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,71%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten dalam faktor kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi. Berikut hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk diagram :



Gambar 4. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Kebugaran Jasmani

4. Faktor latihan dan tes kebugaran jasmani

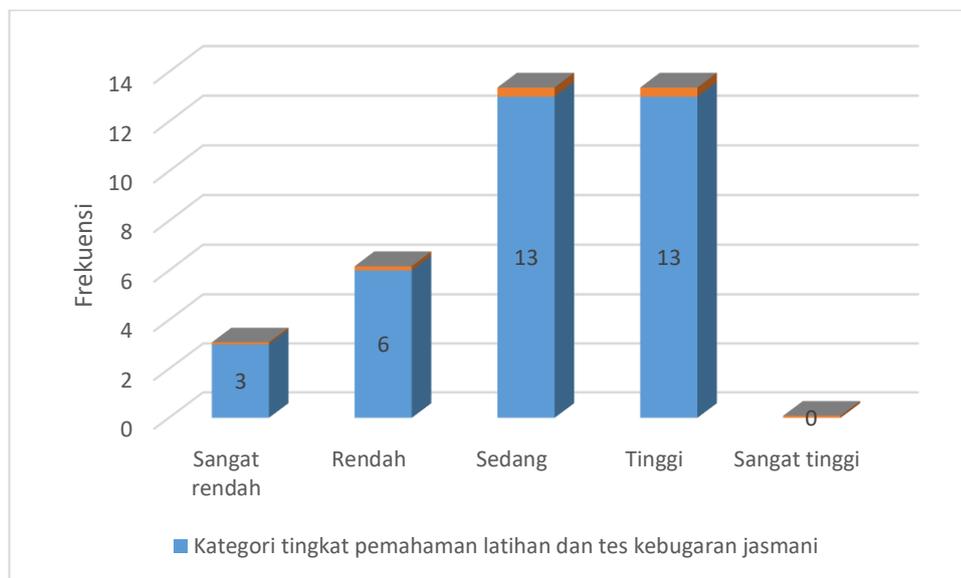
Faktor keempat dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani yaitu faktor latihan dan tes kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dibagi menjadi dua indikator yaitu bentuk latihan kebugaran jasmani dan bentuk latihan tes kebugaran jasmani dengan jumlah 8 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 7, *median* 5, *modus* 5, *mean* 5,2 dan *standar deviation* 1,28. Berikut tabel distribusi hasil penelitian dari faktor latihan dan tes kebugaran jasmani :

Tabel 10.
Kategori Data Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X > 7,12$	0	0%	Sangat Tinggi
2.	5,20 – 7,11	13	37,14%	Tinggi
3.	4,56 – 5,19	13	37,14%	Sedang
4.	3,28 – 4,55	6	17,14%	Rendah
5.	$X - 3,27$	3	8,57%	Sangat rendah

Dari hasil tabel di atas bahwa faktor latihan dan tes kebugaran jasmani peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 37,14%, kategori sedang sebesar 37,14%, kategori rendah sebesar 17,14%, dan kategori sangat rendah sebesar 8,57%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik

kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten dalam faktor kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Berikut hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk diagram :



Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

5. Faktor manfaat kebugaran jasmani

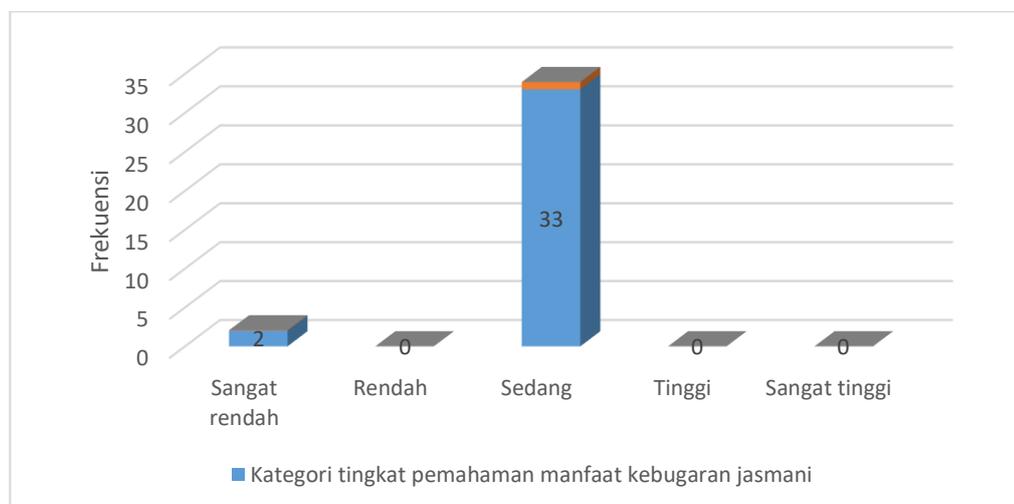
Faktor kelima dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani yaitu faktor manfaat kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dibagi menjadi dua indikator yaitu macam-macam manfaat kebugaran jasmani dan macam-macam manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh dengan jumlah soal 5 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh skor terendah (*minimum*) 3, skor tertinggi (*maximum*) 5, *median* 5, *modus* 5, *mean* 4,91, dan *standar deviation* 0,3. Berikut tabel distribusi hasil penelitian dari faktor manfaat kebugaran jasmani:

Tabel 11.

Kategori Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X > 5,46$	0	0%	Sangat tinggi
2.	5,09 – 5,45	0	0%	Tinggi
3.	4,73 – 5,08	33	94,29%	Sedang
4.	4,36 – 4,72	0	0%	Rendah
5.	$X < 4,35$	2	5,71%	Sangat rendah

Dari hasil tabel di atas bahwa faktor manfaat kebugaran jasmani peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 94,29%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 5,71%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten dalam faktor kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Berikut hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk diagram:



Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Manfaar Kebugaran Jasmani

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten. Penelitian ini menggunakan instrumen angket berupa soal pilihan ganda dengan 30 butir soal dan terbagi ke dalam 5 faktor yaitu, pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, latihan dan tes kebugaran jasmani, dan manfaat kebugaran jasmani. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V di MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,85%, kategori tinggi sebesar 34,28%, kategori sedang sebesar 40%, kategori rendah sebesar 14,29%, dan kategori sangat rendah sebesar sebesar 8,58%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V di MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap masteri kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian kategori sedang ini menunjukkan bahwa peserta didik kelas V di MI Muhammadiyah Basin Klaten sudah mengerti dalam memahami materi kebugaran jasmani meskipun belum keseluruha, karena tingkat pemahaman peserta didik berbeda-beda sehingga banyak faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman peserta didik. Mulyasa (2014:190) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu : 1) Bahan materi yang dipelajari, 2) Lingkungan, 3) Faktor instrumental, dan 4) Kondisi peserta didik. Pernyataan tersebut berarti

bahwa hasil belajar bukanlah suatu yang berdiri sendiri, namun merupakan hasil berbagai faktor yang melatar belakangnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani yang sudah diajarkan masih membutuhkan tambahan materi khususnya dalam faktor yang masuk kategori sedang atau kurang tersebut. Secara keseluruhan terdapat 5 faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas V di MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap materi kebugaran jasmani. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya :

1. Faktor pengertian kebugaran jasmani

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang dengan persentase 80% sebanyak 28 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik terhadap pengertian kebugaran jasmani belum maksimal. Pemahaman peserta didik terhadap makna maupun istilah kebugaran jasmani masih kurang dikarenakan materi yang disampaikan oleh pendidik belum sepenuhnya tersampaikan.

2. Faktor komponen kebugaran jasmani

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 45,71% sebanyak 16 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik terhadap komponen kebugaran jasmani sudah terpenuhi. Peserta didik dapat memahami unsur-unsur yang terdapat di dalam komponen kebugaran jasmani.

3. Faktor kebugaran jasmani

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 51,43% sebanyak 18 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik terhadap faktor kebugaran jasmani sudah baik meskipun belum menyeluruh.

4. Faktor latihan dan tes kebugaran jasmani

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor latihan dan tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang dengan persentase 13,14% sebanyak 13 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap latihan dan tes kebugaran jasmani belum maksimal. Permasalahan tersebut disebabkan karena penyampaian mengenai latihan dan tes kebugaran jasmani masih belum menyeluruh dan belum bisa dipahami peserta didik dengan baik.

5. Faktor manfaat kebugaran jasmani

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor manfaat kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang dengan persentase 94,29% sebanyak 33 peserta didik.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan dalam penelitian ini sudah dilakukan dengan optimal akan tetapi masih terdapat beberapa kekurangan atau keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Peneliti tidak bisa mengontrol atau bertatap muka secara langsung dengan responden karena pembelajaran dilakukan secara *online* karena adanya wabah *covid -19*.
2. Peneliti tidak bisa melakukan pengawasan secara langsung kepada responden dalam menjawab pertanyaan karena angket diberikan kepada responden dalam bentuk *google form*.
3. Terdapat kemungkinan dalam pengisian angket seperti adanya kerjasama atau membuka *google* maupun media lain untuk membantu mengerjakan angket soal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V di MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan 35 peserta didik dikategorikan sebagai berikut : kategori sangat tinggi sebesar 2.85%, kategori tinggi sebesar 48.59%, kategori sedang sebesar 37.14%, kategori rendah sebesar 2.85%, dan kategori sangat rendah sebesar 8.57%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah maupun pendidik agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran tentang materi kebugaran jasmani.
2. Adanya upaya pendidik untuk melakukan pembelajaran yang inovatif terutama dalam materi kebugaran jasmani agar peserta didik baik dalam teori maupun praktiknya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, adapun saran yang diberikan oleh peneliti sehubungan dengan hasil penelitian tersebut:

1. Bagi guru PJOK hendaknya lebih memberikan inovasi pembelajaran dalam materi kebugaran jasmani

2. Bagi peserta didik dapat menjadikan hasil penelitian sebagai acuan dirinya sehingga lebih bersemangat untuk belajar.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah beberapa variabel dan indikator, agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih banyak menggambarkan hal-hal lain yang dapat mempengaruhi pemahaman peserta didik tentang materi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmadi,H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta*
- Depdiknas. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas
- Firdous, N.K (2020).Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun ajaran 2019/2020.Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hartono, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar. Surabaya: Unesa University Press.
- Koyan, I Wayan. (2012). Buku Ajar 2012: Statistik Dua: Analisis Varian, Kovarians dan Jalur. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Listyarini, A.E (2012). “*Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.*”Medikora. (Nomor 2, Vol VIII)
- Masri'an, Trisyono & AMInarni. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2013). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Irianto (2004: 20)
- Mulyasa, E. (2016). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, E.P. & Pudjjuniarto (2019). Analisis Tentang Tingkat Mengajar Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juni 2019 hal 231 – 238*
- Nur Khamdan. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri I Majapura Purbalingga: FIK UNY
- Nursidik, (2011). Keefektifan Model *Think Pair Share* Terhadap Aktivitas Dan Hasil Belajar. *Jurnal of Elementary Education 3 (2) (2014)*
- Saryono.(2011). *Meta Analisis Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa Dalam Pendidikan Jasmani.*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.Volume 8 No 2. Hlm.144
- Sugiyono.(2013). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta*

- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sudijono, A.(2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*.Jakarta:Rajawali Press
- Sudjana, (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suryana. T.A. & Dolores. J (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 01 Tahun 2016*, 136 – 140
- Syaiful Bahri,D & Aswan Zain. (2014). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Teguh, P.K (2015). “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Aktivitas Siswa yang Bermukim di Rumah dengan Aktivitas Siswa yang Bermukim di Pondok Pesantren (Pada Siswa Kelas VIII di Mts Attanwir Bojonegoro)”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 03 (1): hal. 110-114.
- Triyono. (2013) *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Obak
- Wiarso,G.(2013). *Fisiologi dan Olahraga*.Surakarta:Graha Ilmu
- Wibowo, Y.A.(2014). *Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 terhadap Permainan Net*.Yogyakarta:Jurusan POR FIK UNY
- Wicaksana, N.(2017). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani*. UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas ke Sekolah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 427/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

2 Desember 2020

Yth. Kepala sekolah MI Muhammadiyah Basin
Jl. Deles Indah, Kebonarum, Basin, Klaten

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Lailatul Fauziah
NIM : 17604224039
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani MI Muhammadiyah Basin Tahun Ajaran 2020/2021
Waktu Penelitian : 7 - 14 Desember 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan dari Sekolah



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KLATEN

Alamat : Jl. Wijaya Kusuma No. 08 Telp. / Fax. (0272) 321185 KLATEN 57411
Email : dikdasmenklaten@yahoo.co.id

Nomor : 190/III.4/D/2020
Lamp. : -
Hal : Ijin Penelitian

Klaten, 19 R. Akhir / 1442 H
05 Desember 2020 M

Kepada Yth.

✓ Wakil Dekan Bidang Akademik
Univeritas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam dan sejahtera, bahwa menanggapi surat saudara Nomor : 427/UN34.16/PT.01.04/2020 tentang Ijin Penelitian di MI Muhammadiyah Basin dengan ini kami **MEMBERIKAN IJIN** kepada saudara :

Nama : LAILATUL FAUZIYAH
NIM : 17604224039
Prodi : S1 / PENDIDIKAN JASMANI
Judul : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MI MUHAMMADIYAH BASIN TAHUN AJARAN 2020/2021.
Catatan : Menyerahkan Hasil Riset Berupa **Hard Copy** dan **Soft Copy / (CD)** ke Kantor Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Klaten

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua

Drs. H. Abd Salim, M.Ag.
NBM. 618.032



Sekretaris

Drs. Wildan Taufiq
NBM. 675.255

Tembusan :
1. Sdr. LAILATUL FAUZIYAH
2. MI Muhammadiyah Basin
3. Pertinggal

Lampiran 3. Soal Instrumen Penelitian

1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas atau kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa merasa lelah disebut...
 - a. Kebugaran jasmani
 - b. Kekuatan
 - c. Keseimbangan
 - d. Keselarasan
2. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang bagus, maka saat melakukan aktivitas akan merasakan...
 - a. Bosan
 - b. Mudah marah
 - c. Mudah sakit
 - d. Tidak mudah lelah
3. Andi melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak merasa kelelahan maka Andi memiliki...yang baik.
 - a. Kelincahan
 - b. Kebugaran jasmani
 - c. Keselarasan
 - d. Keseimbangan
4. Istilah lain dari kebugaran jasmani adalah...
 - a. Kemampuan jasmani
 - b. Kesehatan jasmani
 - c. Kelincahan
 - d. Keseimbangan
5. Kebugaran jasmani juga bisa disebut dengan...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Kesegaran jasmani
 - d. Keselarasan
6. Istilah “kecepatan” dalam bahasa Inggris disebut ...
 - a. *Agility*

- b. *Elasticity*
 - c. *Power*
 - d. *Speed*
7. Kelenturan adalah...
- a. Kecepatan seseorang dalam melakukan gerakan
 - b. Kelincahan seseorang dalam menggerakkan tubuh
 - c. Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal
 - d. Keseimbangan tubuh dalam melakukan gerakan
8. Kemampuan seseorang untuk menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya disebut...
- a. Daya tahan
 - b. Kecepatan
 - c. Kekuatan
 - d. Keseimbangan
9. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat disebut...
- a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Kesegaran
 - d. Keseimbangan
10. Komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu..
- a. Keindahan
 - b. Keeselarasan
 - c. Kesegaran
 - d. Keseimbangan
11. Kecepatan, kelincahan, keseimbangan termasuk...
- a. Ciri kebugaran jasmani
 - b. Faktor kebugaran jasmani
 - c. Pengertian kebugaran jasmani
 - d. Komponen kebugaran jasmani

12. Berikut ini yang termasuk komponen kebugaran jasmani adalah...
 - a. Kecepatan, kekuatan, kelincahan
 - b. Kebugaran, kekuatan, kelincahan
 - c. Kesegaran, kekuatan, keseimbangan
 - d. Kesehatan, kecepatan, keseimbangan
13. Jenis kelamin dan umur termasuk bagian dari...
 - a. Ciri kebugaran jasmani
 - b. Faktor kebugaran jasmani
 - c. Macam kebugaran jasmani
 - d. Manfaat kebugaran jasmani
14. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu...
 - a. Bermain
 - b. Beristirahat
 - c. Bersenang-senang
 - d. Pola makan dan pola tidur, dan olahraga
15. Faktor yang terpenting dalam pola hidup sehat untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah...
 - a. Makan teratur
 - b. Membaca teratur
 - c. Olahraga teratur
 - d. Tidur teratur
16. Olahraga baiknya dilakukan...
 - a. Satu bulan satu kali
 - b. Secara teratur
 - c. Setiap ada waktu luang
 - d. Siang hari
17. Makan teratur, olahraga teratur dan istirahat teratur sangat penting karena...
 - a. Dapat membuat tubuh lemas
 - b. Menambah semangat
 - c. Meningkatkan kebugaran jasmani
 - d. Meningkatkan kesenangan

18. Berikut ini yang termasuk gerakan untuk melatih kelenturan yaitu...
- Melompat
 - Meloncat
 - Mencium lutut
 - Mendorong
19. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung adalah...
- Back up*
 - Gerakan gerobak dorong
 - Lari keliling lapangan sekolah
 - Mencium lutut
20. Untuk melatih kecepatan dapat dilakukan dengan cara...
- Lari bolak-balik
 - Latihan *back up*
 - Melayang
 - Sikap pesawat terbang
21. Berikut ini gerakan untuk melatih keseimbangan yaitu...
- Lari jarak jauh
 - Lari jarak pendek
 - Lompat katak
 - Sikap pesawat terbang
22. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang perlu dilakukan ...
- Kekuatan
 - Lomba
 - Pembelajaran
 - Tes kebugaran jasmani
23. Untuk mengukur kecepatan dapat dilakukan menggunakan...
- Gantung siku tekuk
 - Lari jauh
 - Lari jarak pendek
 - Loncat katak

24. Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu maka dilakukan tes...
- a. Baring duduk
 - b. Gantung siku tekuk
 - c. Lari cepat
 - d. Melompat-lompat
25. Untuk mengukur daya tahan jantung dan peredaran darah serta pernafasan maka dilakukan tes...
- a. Lari jauh
 - b. Lari pendek
 - c. Loncat tegak
 - d. Tes gantung siku tekuk
26. Jika tubuh bugar maka seseorang dapat...
- a. Beraktivitas dengan baik tanpa merasa lelah
 - b. Bersenang-senang
 - c. Mudah bosan
 - d. Mudah lelah
27. Tidak mudah sakit adalah salah satu manfaat dari...
- a. Belajar
 - b. Bermain
 - c. Kebugaran jasmani
 - d. Tidur teratur
28. Kebugaran jasmani memiliki beberapa manfaat, yaitu...
- a. Bisa membuat badan menjadi gemuk
 - b. Membuat merasa lelah
 - c. Menjaga tubuh dari penyakit
 - d. Merasa malah saat belajar
29. Kebugaran jasmani yang bagus dapat...
- a. Meningkatkan kinerja otak dan membuat semangat belajar
 - b. Mudah merasa lelah

- c. Merasa malas
- d. Membuat mudah bosan

30. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari...

- a. Kesenangan
- b. Teman
- c. Penyakit
- d. Rasa senang

Kunci jawaban :

1. A	11. D	21. D
2. D	12. A	22. D
3. B	13. B	23. C
4. B	14. D	24. B
5. C	15. C	25. A
6. D	16. B	26. A
7. C	17. C	27. C
8. B	18. C	28. C
9. B	19. D	29. A
10. D	20. A	30. C

Lampiran 4. Hasil Data Penelitian

No	Pengertian kebugaran jasmani					Komponen kebugaran jasmani					Faktor kebugaran jasmani					Latihan dan tes kebugaran jasmani					Manfaat kebugaran jasmani					Jumlah							
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25		S26	S27	S28	S29	S30		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	22
2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
3	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15
4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24
5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	21
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	25
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21
13	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	26
15	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	17
16	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	24
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	26
18	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	26
20	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	21
21	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	23
22	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22
23	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	24
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	24
25	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	25
26	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	21
27	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
29	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22
30	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
31	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
33	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	16
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	26
35	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	25

Lampiran 5. Reliabilitas Ganjil Genap

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.446
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.501
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.506
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.672
	Unequal Length		.672
Guttman Split-Half Coefficient			.668

a. The items are: VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016.

b. The items are: VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031.

Lampiran 6. R Tabel

NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Tingkat Signifikan		N	Tingkat Signifikan		N	Tingkat Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,206	0,346
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,548	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber: Sugiyono, 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Hal. 373

Lampiran 7. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Lailatul Fauziah
 NIM : 17604224039
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	8/6 2020	BAB 2 kajian teori	
2.	2/7 2020	BAB 2 kajian teori	
3.	15/7 2020	BAB 3 Instrume penitran	
4.	25/7 2020	Instrumen penelitian	
5.	25/11 2020	BAB 3 dan intrumen penelitian dan perizinan penelitian	
	23/12	Revisi di wis 80 kelas	
	29/12	Kesimpulan di pulih	
	4/1	Seper akhir	

Mengetahui
Koord. Prodi PGSD Penjas.



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 8. Dokumentasi



Foto bersama guru PJOK MI Muhammadiyah Basin Klaten