

**SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV
TENTANG KEBUGARAN JASMANI DI SD N MONGGANG
KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

Candra Satya Yudhana
NIM. 17604221040

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Candra Satya Yudhana

NIM : 17604221040

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK
KELAS IV TENTANG KEBUGARAN JASMANI DI
SDN MONGGANG KABUPATEN BANTUL

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

Yogyakarta, 13 April 2021

Yang menyatakan,



Candra Satya Yudhana
NIM. 17604221040

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV TENTANG KEBUGARAN JASMANI DI SD N MONGGANG KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

Candra Satya Yudhana
NIM 17604221040

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,



Yogyakarta, 13 April 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

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

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd
NIP. 19580706 198403 1 002



Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV
TENTANG KEBUGARAN JASMANI DI SD N MONGGANG
KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:
Candra Satya Yudhana
NIM 17604221040

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

Pada tanggal 20 Mei 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		2/6 2021
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd Sekretaris Penguji		2/6 2021
Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Penguji Utama		2/6 2021

Yogyakarta, 04 Juni 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

HALAMAN MOTO

“Hidup adalah pilihan, semuanya akan menjadi mungkin jika ada niat dan keyakinan, maka tentukanlah”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak Heri Dewantoro dan Ibu Endarniyati selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat dan motivasi yang tak pernah berhenti.

SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV TENTANG KEBUGARAN JASMANI DI SD N MONGGANG KABUPATEN BANTUL

Oleh:
Candra Satya Yudhana
NIM. 17604221040

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani, adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes.

Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek penelitian peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul berjumlah 25 peserta didik. Sumber data diperoleh menggunakan angket berupa soal tes berjumlah 30 butir valid dengan koefisien reliabilitas 0,916. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul secara keseluruhan dalam kategori rendah sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 12%, dalam kategori sedang sebanyak 17 peserta didik dengan persentase 68%, dan dalam kategori tinggi sebanyak 5 peserta didik dengan persentase 20%, 1) faktor pengertian kebugaran jasmani, sebanyak 4 peserta didik (16%) masuk dalam kategori rendah, 15 peserta didik (60%) memiliki kategori sedang, sedangkan 6 peserta didik (24%) memiliki kategori tinggi. 2) faktor komponen kebugaran jasmani sebanyak 4 peserta didik (16%) memiliki kategori rendah, 14 peserta didik (56%) memiliki kategori sedang, dan 7 peserta didik (28%) masuk dalam kategori tinggi. 3) faktor manfaat kebugaran jasmani sebanyak 0 peserta didik (0%) dalam kategori rendah, 4 peserta didik (16%) memiliki kategori sedang, sedangkan 21 peserta didik (84%) memiliki kategori tinggi. 4) faktor pengembangan kebugaran jasmani sebanyak 3 peserta didik (12%) memiliki kategori rendah, 16 peserta didik (64%) memiliki kategori sedang, dan 6 peserta didik (24%) masuk dalam kategori tinggi. 5) faktor tes kebugaran jasmani sebanyak 4 peserta didik (16%) memiliki kategori rendah, 14 peserta didik (56%) memiliki kategori sedang, dan sisanya 7 peserta didik (28%) masuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci: *pemahaman, kebugaran jasmani*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi untuk memenuhi sebagian prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani SD N Monggang Kabupaten Bantul” dengan baik. Peneliti menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, yaitu kepada:

1. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah memberikan waktu, bantuan, bimbingan, arahan, dan ilmu dengan penuh kesabaran selama penyusunan TAS, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik peneliti yang senantiasa membimbing peneliti dalam urusan akademik.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persrtujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Ibu Kepala serta Bapak, Ibu guru SD Negeri Monggang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Siswa kelas IV SD Negeri Monggang yang telah bersedia memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data.

8. Seluruh Tenaga Pendidik dan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan berbagai ilmu, pengalaman, bantuan, dan pelajaran yang sangat membantu peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Teman-teman seperjuangan sejak semester pertama hingga saat ini PGSD Penjas Kelas A angkatan 2017 yang selalu dan saling mendoakan, membantu, dan memberikan motivasi.
10. Seluruh pihak yang tidak mungkin peneliti sebut satu per satu, yang juga telah ikut serta membantu peneliti dalam menyelesaikan pendidikan jenjang Strata-1 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Akhir kata, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 13 April 2021
Peneliti,

Candra Satya Yudhana
NIM. 17604221040

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Kajian Mengenai Pemahaman	6
a. Pengertian Pemahaman	6
b. Tingkat Pemahaman	7
c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman.....	9
2. Kajian Mengenai Kebugaran Jasmani.....	10
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	18

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	22
f. Materi Kebugaran Jasmani Kelas IV SD	25
3. Pemahaman Peserta Didik Kelas IV SD N Monggang	29
4. Karakteristik Peserta Didik Kelas IV	30
a. Perkembangan Anak Usia SD	30
b. Bentuk-bentuk karakteristik peserta didik SD.....	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian	37
C. Populasi Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
1. Teknik Pengumpulan Data	38
2. Instrumen Penelitian.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
1. Validitas Instrumen	41
2. Reliabilitas Instrumen.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan.....	59
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	65
A. Simpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indeks Kebugaran Jasmani	23
Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Kelas IV .	25
Tabel 3. Kisi-Kisi Tingkat Pemahaman Peserta Didik	40
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Butir Berkomunalitas	42
Tabel 5. Uji Coba Instrumen	43
Tabel 6. Interpretasi Nilai Reliabilitas	45
Tabel 7. Kategori Kecenderungan Tingkat Pemahaman.....	47
Tabel 8. Deskripsi Data Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani	49
Tabel 9. Distribusi Data Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani	50
Tabel 10. Deskripsi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	51
Tabel 11. Distribusi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	51
Tabel 12. Deskripsi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	53
Tabel 13. Distribusi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	53
Tabel 14. Deskripsi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani	54
Tabel 15. Distribusi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani	55
Tabel 16. Deskripsi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani	56
Tabel 17. Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani	57
Tabel 18. Deskripsi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani	58
Tabel 19. Distribusi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Distribusi Data Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani ...	50
Gambar 2. Diagram Distribusi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	52
Gambar 3. Diagram Distribusi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	54
Gambar 4. Diagram Distribusi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani	56
Gambar 5. Diagram Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani	58
Gambar 6. Diagram Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Pengambilan Data	71
Lampiran 3. Angket Penelitian	72
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Penelitian	77
Lampiran 5. Hasil Perhitungan Data Penelitian	78
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang mengenai pengetahuan teori pembelajaran dalam pendidikan persekolahan dan mampu menyampaikan teori tanpa merubah maknanya. Berdasarkan Dimiyati dan Mudjiono (2009) Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian dan pemahaman pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.

Namun, peserta didik tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, bisa jadi ia tidak dapat menikmati proses belajar yang dilakukannya. Hal ini bisa saja dikarenakan mata pelajaran yang dipelajari dianggap sulit sehingga tidak dapat menyukai pelajaran tersebut, guru yang menyampaikan tidak disukai karena beberapa alasan, suasana dan tempat tidak menyenangkan, atau bahkan cara penyampaianya membosankan (Thursan Hakim, 2003).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani setelah melakukan aktivitas sebelumnya tanpa merasakan kelelahan berarti. Pendidikan Jasmani berdasarkan Saryono dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2011:144) merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani para peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan Rusli Lutan (2001:8) menyatakan, komponen kebugaran jasmani terdiri dari: (1) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot,

daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. (2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur-unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Namun berdasarkan peneliti saat PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) dan observasi sebelum penelitian mendapatkan bahwa penyampaian guru PJOK tentang kebugaran jasmani sudah baik. Namun, siswa belum sepenuhnya memperhatikan, hal ini ditandai dengan pembelajaran lebih banyak dilakukan melalui praktik dilapangan, sedangkan teori dilakukan di akhir dan kurang kondusif saat siswa lelah setelah praktik. Dalam pembelajaran jarak jauh juga menjadi salah satu faktor siswa kurang mengerti tentang kebugaran jasmani, karena guru tidak dapat menjelaskan secara langsung pada siswa.

Kebugaran jasmani perlu dipahami oleh peserta didik agar terpacu melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Pengertian kebugaran jasmani oleh Roji (2004: 97), adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Sedangkan hasil observasi dan pengamatan peneliti saat PLP di SD N Monggang Kabupaten Bantul bahwa peserta didik saat pembelajaran teori jasmani kurang memerhatikan guru saat menyampaikan teori. Kemungkinan anak lebih suka bermain atau praktik dibanding teori saat pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan Supriadi (2013:80) yang menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang berusia lebih muda, mereka lebih senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Berdasarkan uraian kenyataan yang ada di lapangan pada saat kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan belum pernah dilakukan penelitian dalam hal untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani sehingga penulis perlu mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani, sesuai judul penelitian “Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka Penulis dapat mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

1. Kurangnya konsentrasi peserta didik untuk memahami materi kebugaran jasmani.

2. Terdapat faktor penghambat tersampainya materi kebugaran jasmani terhadap peserta didik oleh guru PJOK.
3. Belum diketahuinya tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan agar tidak menyimpang dari permasalahan nyata maka penulis membatasi masalah pada belum diketahuinya tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada perumusan masalah tersebut, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Manfaat yang diharapkan Peneliti dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
- b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapatkan jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peserta Didik

Dapat menambah wawasan pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Bagi Guru

Dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyampaian materi pembelajaran kebugaran jasmani agar dapat tersampaikan kepada peserta didik secara baik dan benar.

- c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan pemahaman tentang kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kajian Mengenai Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Pemahaman merupakan suatu kemampuan kognitif yang harus dimiliki oleh seseorang. Pemahaman merupakan suatu tingkatan kognitif setelah pengetahuan. Dengan pemahaman, seseorang mampu mengerti dan dapat menyampaikan kembali suatu hal dengan baik.

Menurut Sardiman (2014: 42) pemahaman yaitu menguasai sesuatu dengan pikiran. Karena itu, belajar berarti harus mengerti secara mental makna dan filosofisnya, maksud dan implikasi serta aplikasi-aplikasinya, sehingga menyebabkan siswa dapat memahami sesuatu, sedangkan menurut Sudjana (2016: 24) menyatakan bahwa pemahaman adalah tipe hasil belajar yang setingkat lebih tinggi dari pada pengetahuan, misalnya menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri sesuatu yang dibaca atau didengarnya, memberi contoh lain dari yang telah dicontohkan, atau menggunakan petunjuk penerapan pada kasus lain. Hal terpenting dalam proses belajar mengajar adalah dimana peserta didik mampu memahami materi pembelajaran yang disampaikan. Kemampuan dalam memahami merupakan hal yang mendasar, karena dengan pemahaman seseorang akan mencapai pengetahuan dengan baik. Dalam setiap melaksanakan suatu pekerjaan, pekerjaan tersebut akan terlaksana dengan baik apabila pekerjaan tersebut sudah dipahami sebelumnya.

Definisi pemahaman menurut Wibowo&Andiyani (2015: 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 pengetahuanpun juga tidak akan bermakna apabila tidak didukung dengan adanya pemahaman. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal ataupun materi.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menerima informasi atau suatu hal dan dirinya mampu untuk menyampaikannya kembali dengan kata-katanya sendiri tanpa mengubah konsep dari informasi atau suatu hal tersebut. Seseorang mampu memahami setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan isi pokok sesuai makna yang telah dijelaskan.

b. Tingkat Pemahaman

Menurut Skemp yang dikutip oleh Amaliyanti dalam artikel Pemahaman Siswa dalam Proses Belajar (2014) tingkatan pemahaman (*understanding*) pada pembelajaran dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut.

- 1) Pemahaman intruksional (*instructional understanding*) pada tingkatan ini peserta didik dapat dikatakan baru berada di tahap tahu atau hafal saja, akan tetapi peserta didik belum atau tidak tahu mengapa hal itu bias atau dapat terjadi, selanjutnya peserta didik juga belum atau tidak bias menerapkan hal tersebut pada suatu keadaan baru yang saling berkaitan.

2) Pemahaman relasional (*relational understanding*) pada tingkatan ini peserta didik tidak hanya sekedar tahu dan hafal tentang suatu hal, akan tetapi peserta didik juga tahu bagaimana dan mengapa hal itu bias terjadi, yang selanjutnya peserta didik juga dapat menggunakannya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terkait pada situasi lain.

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Daryanto (2012: 106) yang menyebutkan bahwa kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga.

1) Menerjemahkan

Pengertian menerjemahkan disini bukan hanya pengalihan arti dari bahasa satu ke bahasa yang lainnya, tetapi dapat juga menerjemahkan dalam artian dari konsep abstrak menjadi model simbolik.

2) Menginterpretasi

Kemampuan ini merupakan kemampuan setelah kemampuan menerjemahkan, yaitu digunakan untuk mengenal dan memahami suatu hal.

3) Mengekstrapolasi

Kemampuan ini sifatnya lebih tinggi dari kemampuan menerjemahkan dan kemampuan menginterpretasi. Kemampuan ini sudah mencapai tingkat memperhitungkan, memperkirakan, menyimpulkan, mengisi, dan menarik sebuah kesimpulan.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman memiliki tiga tingkatan, yaitu menerjemahkan, menginterpretasi, dan mengekstrapolasi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Pemahaman memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya. Menurut Toha (2003: 135) faktor yang mempengaruhi pemahaman ada tiga, yaitu sebagai berikut.

1) Psikologi

Pemahaman seseorang mengenai segala sesuatu di alam dunia sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologi. Misalnya apabila seseorang memiliki psikologi yang terganggu maka pemahaman orang tersebut akan terganggu juga.

2) Keluarga

Pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan seorang anak adalah keluarga. Peran keluarga terutama orang tua sangatlah penting untuk keberlangsungan perkembangan tingkat pemahaman anak. Setiap keluarga memiliki caramasing-masing untuk mendidik anak-anaknya, sehingga hasil dari keluarga satu dengan keluarga yang lainnya akan berbeda.

3) Kebudayaan

Kebudayaan juga merupakan salah satu factor yang mempengaruhi cara seseorang untuk memandang keadaan lingkungan sekitar. Kebudayaan sangatlah beraneka ragam dikarenakan kebiasaan dan sudut pandang seseorang yang dilakukan berbeda-beda. Tentu hal ini akan mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang.

Sedangkan menurut Irwanto (2009: 96), faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang dapat diuraikan sebagai berikut.

- 1) Perhatian yang selektif, artinya rangsang atau stimulus harus ditanggapi, akan tetapi individu hanya memusatkan pemahamannya pada rangsang tertentu saja.
- 2) Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, rangsang yang bergerak atau dengan lebih menarik untuk dialami.
- 3) Nilai-nilai dan kebutuhan individu, artinya adalah individu yang satu dengan yang lainnya tidak tergantung pada nilai tiap kebutuhannya.

2. Kajian Mengenai Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Seorang manusia memiliki hasrat untuk memiliki kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Adanya tuntutan kehidupan yang semakin hari semakin sulit tentu manusia harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Memiliki tingkat kebugaran yang baik, manusia akan lebih mudah ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, dalam menjalankan aktivitasnya akan lebih efektif dan efisien dalam pelaksanaannya serta tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Kebugaran jasmani sendiri dapat didapatkan oleh seseorang dengan mudah. Aktivitas olahraga merupakan salah satu cara untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang baik bagi seseorang.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting untuk kelangsungan hidup manusia. Manusia biasa membutuhkan tingkat kebugaran jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Seorang pekerja membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat melakukan pekerjaannya dengan

baik, efektif dan efisien. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Demikian juga bagi peserta didik sekolah dasar membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk dapat melakukan kegiatan belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani menurut Irianto (2004: 2) adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Hal lain disampaikan oleh Muhajir (2016: 161) yang menyatakan kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, ia masih mempunyai semangat dan cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya Toho (2007: 51) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Sedangkan menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Prawoto (2007: 7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas

sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak.

Berdasarkan pengertian dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih mampu untuk melakukan aktivitas lainnya.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan kondisi fisik yang segar.

Menurut Irianto (2004: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar yaitu sebagai berikut.

- 1) Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

- 2) Kekuatan otot (kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha) dan daya tahan otot (kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama).
- 3) Kelentukan, yakni kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh, yakni perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Lutan (2002: 7-8) menyebutkan komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada empat komponen, yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada enam komponen, yaitu: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agility, power, dan waktu reaksi.

Sedangkan menurut Wahjoedi dalam Muhajir (2013: 165) pengelompokan komponen kebugaran jasmani menjadi komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Komponen-komponen tersebut sebagai berikut.

- 1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) yang terdiri dari lima macam yaitu, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body*

composition). Penjelasan dari masing-masing komponen di atas adalah sebagai berikut.

- a) Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami keletihan berarti.
 - b) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
 - c) Kekuatan otot adalah tenaga yang dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - d) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk memaksimalkan atau mengulur sendi dan otot.
 - e) Komposisi tubuh (*body composition*) adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.
- 2) Kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan (*physical fitness related skill*) yang terdiri dari kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Penjelasan dari masing-masing komponen di atas adalah sebagai berikut.
- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- b) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangannya.
- c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksposif.
- d) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan pada saat bergerak maupun diam.
- e) Koordinasi (*coordination*) adalah hubungan harmonis berbagai faktor dalam suatu gerakan yang merupakan hasil interaksi antara sistem saraf dengan sistem musculoskeletal sehingga gerakan menjadi efisien, efektif, dan tepat sasaran.

Dari beberapa pendapat tersebut disimpulkan komponen kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi dua yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, dan koordinasi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Dalam kelangsungan hidup manusia memiliki perbedaan antara satu dengan yang lainnya, sehingga manusia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Tingkat kebugaran jasmani manusia memiliki beberapa factor yang

mempengaruhinya, yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Irianto (2004: 20) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang baik maka diperlukan pemahaman pola hidup sehat yang direncanakan secara sistematis yaitu melalui makan, istirahat dan olahraga. Penjelasan dari ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Pola Makan

Segala sesuatu yang kita makan akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Nutrisi yang baik adalah bagian penting dari menjalani gaya hidup sehat. Sudah banyak kasus terjadi dikarenakan pola makan yang tidak teratur yang telah menyebabkan obesitas. Meski memiliki berat badan ideal, pola makan yang buruk juga bisa meningkatkan risiko penyakit kronis seperti jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis dan jenis kanker tertentu. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti : makan tidak teratur, minum minuman beralkohol, merokok dan mengonsumsi obat-obatan terlarang.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Padatnya aktivitas akan membuat energi berkurang sehingga perlu beristirahat untuk memulihkan energi. Kelelahan merupakan

salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, oleh karena itu istirahat sangat penting agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

3) Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Olahraga adalah salah satu alternatif yang efektif untuk memperoleh kebugaran dikarenakan olahraga juga mempunyai manfaat yang lainnya seperti manfaat fisik, psikis, dan manfaat social. Olahraga untuk mendapatkan kebugaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Lutan (2002: 73) menjelaskan kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut.

1) Intensitas Latihan

Dalam proses meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, seseorang harus menambah beban kerja dibandingkan dalam kegiatan sebelumnya sehingga mampu untuk melakukannya secara maksimal. Hal ini juga dapat dilakukan dengan mempersingkat waktu pelaksanaan kerjanya.

2) Frekuensi Latihan

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan latihan. Sering atau tidaknya seseorang melakukan latihan, hal ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Latihan akan menjadi tidak baik untuk kebugaran jasmani

jika latihan dilakukan dengan tidak teratur dan tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup sama buruknya.

3) Bersifat Perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan tingkat kebugaran jasmaninya yang berbeda-beda. Setiap anak akan melakukan aksi yang berbeda terhadap aktivitas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani

4) Motivasi Berlatih

Motivasi berlatih setiap orang berbeda-beda tergantung dengan kondisi masing-masing. Akan tetapi, ketika masih kecil kebanyakan anak-anak sangat senang melakukan aktivitas jasmani.

Dari penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: pola makan, istirahat, olahraga, serta faktor-faktor yang ada dalam diri setiap individu seperti motivasi. Penelitian ini dalam mengetahui kebugaran jasmani peserta didik juga memperhatikan faktor-faktor kebugaran jasmani pada masing-masing peserta didik.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai manfaat yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup seorang manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka orang tersebut akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Muhajir (2016:

163) manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

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) Mencegah penyakit jantung.

Latihan kebugaran jasmani juga untuk 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 macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan jantung koroner.

3) Mencegah penyakit diabetes.

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menurunkan tekanan darah tinggi.

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

5) Menambah kepintaran.

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun dan alzheimer. Dengan kata lain, latihan kebugaran jasmani akan membuat setiap orang senantiasa pintar.

6) Memberi banyak energi.

Jika seseorang rutin berolahraga makan akan dapat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stress, dan berbagai hal lain yang dapat menguras energi. Hal ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

7) Menurunkan LDL dan menaikkan HDL.

Suatu penelitian menyebutkan jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *low density lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *high density lipoprotein*).

8) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan.

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

9) Menurunkan resiko kanker tertentu.

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolo (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan multiple myeloma (sumsum tulang).

10) Melindungi dari osteoporosis.

Para ahli berpendapat, anak-anak yang banyak bergerak aktif akan memiliki tulang yang kuat sehingga mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengerosan tulang) ketika sudah dewasa nanti.

11) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri.

Suatu jurnal psikologi menyebutkan sekecil apapun olahraga yang dilakukan dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar dirasakan.

12) Meningkatkan suasana hati.

Jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan olahraga dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

13) Membuat awet muda.

Dengan rajin melakukan olahraga sirkulasi darah akan berlangsung baik dan racun-racun dalam tubuh akan terbuang. Pada akhirnya kulit akan lebih sehat dan membuat seseorang terlihat lebih muda.

14) Membuat anak selalu aktif.

Suatu penelitian mengungkapkan orang tua yang rajin olahraga dapat memuat anaknya selalu aktif dan ceria.

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diukur dengan beberapa tes kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut.

1) Harvard Step Test

Harvard Step Test merupakan pengukuran kebugaran jasmani yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh *Harvard* pada tahun 1943. Ada beberapa istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, aerobik power, cardiovascular endurance, cardiorespiration endurance, dan kebugaran aerobik yang mempunyai arti yang kira-kira sama. Penelitian ini dilakukan di Harvard University USA, sehingga nama tes ini dimulai dengan nama Harvard. Inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama lima menit.

Secara ringkas, tes bangku *Harvard* dilakukan dengan naik turun bangku selama maksimal lima menit mengikuti irama metronome dengan ketukan 120 bpm. Saat sudah mencapai kelelahan atau irama langkah peserta tidak sesuai, maka tes dihentikan kemudian waktunya dicatat dan dihitung nadi pada arteri radialis dari 1-1,5 menit, 2-2,5 menit dan 3-3,5 menit.

Hasil data lama naik turun denyut nadi post latihan dimasukkan kedalam rumus berikut ini, sehingga didapatkan hasil indeks kebugaran jasmani.

$$IKJ = \frac{\text{lama naik turun dalam detik} \times 100}{2 \times \text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3}}$$

Tabel 1. Indeks Kebugaran Jasmani

Kriteria	Nilai	Hasil Perhitungan IKJ
Sangat baik	5	>90
Baik	4	80-89
Cukup	3	65-79
Sedang	2	50-64
Kurang	1	<50

2) ACSPPFT (*Asian Commite for Standardization of Physical 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 keatas, 800 meter untuk putri
- d) Lari jarak 800 meter untuk putra usia dibawah 12 tahun, 600 meter untuk putri
- e) Kekuatan peras
- f) Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
- g) Lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter
- h) Baring duduk 30 detik

3) *Cooper Test*

Cooper Test terdiri dari dua macam tes yaitu sebagai berikut:

a) Tes Lari 12 menit

Menurut Solikhun (2010: 31) salah satu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan tes lari 12 menit. Tes ini bertujuan untuk mengetahui VO_{2max} atau kapasitas jantung dan paru-paru.

b) Tes lari 2400 meter

Salah satu tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan menggunakan tes lari 2400 meter oleh Kenneth H. Cooper. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik.

4) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani memiliki ketentuan bersarkan pengelompokan usia. Berdasarkan Depdiknas (2010: 6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anantara lain sebagai berikut.

a) Untuk anak usia 6-9 tahun dengan materi lari tes 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.

b) Untuk anak usia 10-12 tahun dengan materi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.

c) Untuk anak 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 dan 800 meter untuk putri.

d) Untuk anak 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 dan 1000 meter untuk putri.

f. Materi Kebugaran Jasmani Kelas IV 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 factor utama dalam kesiapan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Upaya yang dilakukan dalam pendidikan jasmani salah satunya dengan mengupayakan peserta didik agar 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 IV 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 IV sebagai berikut

Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Kelas IV

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

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 bermain dan berakhlak mulia.	4.5 mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
--	---

(Sumber: Buku Guru Aktif Berolahraga Kelas IV Tahun 2019)

Sesuai dengan kompetensi dasar yang harus dicapai peserta didik yang meliputi memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. Materi tersebut secara teori dianggap masih abstrak oleh peserta didik kelas IV. Terlebih pembelajaran pendidikan jasmani hampir sepenuhnya dilakukan di lapangan atau 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 pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan. Dengan latihan daya tahan, kekuatan, kebugaran, kelenturan otot, dan koordinasi tubuh akan selalu terjaga dengan baik.

Semua latihan dilakukan agar tubuh makin sehat dan bugar. Dengan kebugaran peserta didik dapat melakukan banyak kegiatan. Kegiatan aktivitas jasmani dapat membuat tubuh menjadi ideal.

Menurut Sinamora dalam Buku Siswa Aktif Berolahraga Kelas IV (2019: 96) aktivitas kebugaran jasmani meliputi beberapa latihan, yaitu :

- 1) Latihan daya tahan

Daya tahan tubuh adalah kemampuan kondisi tubuh untuk beraktivitas dalam waktu lama tanpa disertai kelelahan selama menyelesaikan aktivitas tersebut. Peserta didik yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa cepat lelah. Untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat berlatih dengan disiplin dan tanggung jawab.

- a) Latihan menjelajahi lingkungan; misalnya dengan cara lari jelajah sekolah dengan tujuan melatih daya tahan tubuh.
- b) *Hollow sprint*; yaitu lari cepat mengelilingi lapangan.
- c) Latihan sirkuit; misalnya dengan melakukan latihan beberapa gerakan (lari, jalan, dan lompat) dalam satu rangkaian yang dibagi dalam pos-pos. latihan ini bertujuan untuk mengembangkan sikap toleransi dan kerja sama.

2) Latihan kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban. Kekuatan dalam tubuh harus selalu dilatih. Latihan kekuatan memiliki manfaat sebagai berikut.

- a) Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan
- b) Mengurangi dan menghindari cedera saat beraktivitas olahraga
- c) Membantu mempelajari atau menguasai berbagai gerakan olahraga

Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan gerakan dan permainan sebagai berikut.

- a) Latihan kekuatan otot tungkai; kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan beberapa gerakan, misalnya jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*.
- b) Latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada; dapat dilakukan dengan latihan *push up* dan *pull up*.
- c) Latihan kekuatan otot perut; untuk melatih kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan latihan *sit up*, kayang, dan duduk selunjur kaki diangkat.
- d) Latihan kekuatan otot punggung; latihan yang dapat digunakan yaitu dengan latihan *back up*.

3) Latihan kelenturan

Latihan kelenturan memiliki manfaat mengurangi kekakuan dalam persendian tubuh. Latihan kelenturan ini juga bermanfaat untuk mengurangi resiko cedera saat berolahraga. Latihan kelenturan dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:

- a) Kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher; latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan bola. Peserta didik dibagi beberapa kelompok dan berbanjar ke belakang. Peserta didik memberikan bola kepada temannya lewat samping, bawah, dan atas.
- b) Kelenturan lutut; kelenturan lutut dapat dilakukan dengan latihan menekuk salah satu kaki ke depan, ke kanan, ke kiri, dan ke belakang secara bergantian.

c) Kelenturan pergelangan tangan; dapat dilakukan dengan cara kedua tangan berpegangan kemudian diulur ke atas, ke atas samping kanan, ke atas samping kiri, ke depan, ke bawah, dan ke belakang.

d) Latihan kecepatan dan kelincahan

Kecepatan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Kecepatan menitikberatkan pada kecepatan merubah arah. Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani. Kecepatan dan kelincahan berperan penting ketika seseorang melakukan aktivitas. Berikut adalah beberapa latihan untuk melatih kecepatan dan kelincahan.

a) Latihan kecepatan; latihan kecepatan dapat dilakukan dengan latihan melompati palang dan lari cepat jarak pendek.

b) Latihan kelincahan; latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara lari bolak-balik (shuttle run) sejauh 4-5 meter dan lari berkelok-kelok diantara beberapa titik dengan jarak titik 1-2 meter.

3. Pemahaman Peserta Didik Kelas IV SD N Monggang

Di SD N Monggang materi kebugaran jasmani merupakan materi yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas IV semester ganjil dan genap. Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani melalui pembelajaran teori dan praktik.

Ketika pembelajaran praktik materi kebugaran jasmani disampaikan melalui permainan-permainan modifikasi agar peserta didik lebih tertarik dan senang dengan materi yang diberikan. Berbeda halnya dengan penyampaian materi praktik, mengingat waktu yang terbatas untuk penyampaian secara teori guru pendidikan jasmani hanya menyampaikan materi kebugaran jasmani sebagian dan tidak menyeluruh. Sehingga tujuan pembelajaran yang sesuai dengan KD 3.5 dan 4.5 belum tercapai dengan maksimal, dimana masih terdapat peserta didik yang belum paham tentang kebugaran jasmani sepenuhnya. Hal ini terlihat saat penulis mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul.

4. Karakteristik Peserta Didik Kelas IV

a. Perkembangan Anak Usia SD

Anak SD merupakan anak dengan kategori banyak mengalami perubahan dalam segi kognitif, afektik, psikomotorik maupun fisik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Piaget dalam Sugihartono dkk, (2010: 109) bahwa perkembangan berpikir individu ada 4 tahapan, yaitu: a) sensorimotorik (0-2 tahun), b) praoperasional (2-7 tahun), c) operasional kongkrit (7-11 tahun), dan d) operasional formal (12-14 tahun). Identifikasi tahap-tahap perkembangan kognitif yang diajukan Piaget mempunyai implikasi praktis terhadap kegiatan pembelajaran dalam pendidikan. Implikasi itu adalah bahan belajar dan pengalaman belajar harus disajikan dalam bentuk yang konkret dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik.

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Anak SD yang berusia sekitar 6-12 tahun menurut Seifer dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan dan salah satunya adalah perkembangan fisik peserta didik SD yang mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi maupun berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak perempuan akan berkembang lebih cepat daripada anak laki-laki.

b. Bentuk-bentuk karakteristik peserta didik SD

1) Senang bermain.

Karakter ini menuntut guru pendidikan sekolah dasar untuk melaksanakan pendidikan yang bermuatan permainan terutama untuk kelas rendah. Guru pendidikan sekolah dasar seharusnya mampu merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan didalamnya. Guru dituntut untuk membuat suasana pembelajaran serius tapi santai sehingga peserta didik dapat belajar dengan nyaman dan senang.

2) Senang bergerak.

Senang bergerak merupakan salah satu ciri atau karakteristik peserta didik sekolah dasar. Orang dewasa mampu duduk diam dalam waktu berjam-jam, namun tidak untuk anak-anak yang hanya bias duduk tenang hanya dalam waktu sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru sekolah dasar harus mampu membuat model pembelajaran yang menuntut peserta didik untuk aktif bergerak sehingga

peserta didik dapat tetap aktif bergerak sambil mendapatkan ilmu dari pembelajaran tersebut.

3) Senang berkerjasama.

Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang menuntut peserta didik untuk belajar dengan cara bekerjasama dengan peserta didik yang lain atau berkelompok. guru dapat membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok kecil untuk memecahkan suatu masalah secara bersama-sama. Adanya model pembelajaran dengan cara berkelompok, peserta didik mendapatkan banyak hal positif seperti belajar memenuhi aturan kelompok, belajar menghargai orang ketika berbicara, belajar saling toleran terhadap pendapat orang lain, belajar bertanggung jawab dan belajar keadilan demokrasi.

4) Senang memperagakan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari pengetahuan kognitif, anak pendidikan dasar memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang didapatkan di sekolah, peserta didik belajar menghubungkan konsep lama dengan konsep-konsep yang baru. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan teori dari guru tentang materi pelajaran akan lebih mudah dipahami apabila anak melaksanakan sendiri. Dengan demikian guru sekolah dasar harus membuat model pembelajaran yang membuat peserta didik untuk melakukan praktik langsung. Seperti halnya materi pelajaran gerakan lari estafet akan lebih mudah dipahami peserta didik apabila peserta didik melakukan praktik langsung.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik kelas IV sekolah dasar masuk dalam tahapan operasional konkret. Pada tahapan ini peserta didik sudah mampu berpikir secara logis mengenai objek dan kejadian, meskipun masih terbatas pada hal-hal yang sifatnya konkret. Peserta didik kelas IV SD N Monggang, sebagaimana peserta didik di sekolah lain juga terdiri atas anak yang rata-rata usianya 11 tahun. Jika ada yang kurang atau lebih selisihnya tidak terlalu banyak, sehingga dapat dikatakan tahap perkembangannya hampir sama dan karakteristik peserta didiknya cukup beragam.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Oki Ginanjar dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Tentang Bahaya Merokok di SDN 1 Sukomulyo Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas yang terdiri dari peserta didik kelas V dan VI SDN 1 Sukomulyo Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015 yang 38 anak. Instrument yang digunakan berupa soal tes dengan koefisien reliabilitas 0,930. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas atas tentang bahaya merokok di SDN ! Sukomulyo, Kecamatan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2014/2015

secara keseluruhan dalam kategori cukup sebanyak (55,3%), dalam kategori baik sebanyak (39,5%) dan dalam kategori kurang sebanyak (5,2%).

2. Penelitian yang dilakukan Widi Wida Prasetyo dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten banjarnegara Tahun 2019/2020”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia didapatkan sebagai berikut : pada kategori “kurang sekali” dengan prosentase sebesar 37,18% (29 siswa), kategori “kurang” prosentase sebesar 35,90% (28 siswa), kategori “sedang” prosentase sebesar 26,92% (21 siswa). Kategori “baik” prosentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan prosentase 0% (0 siswa).

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori, seharusnya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul guru tidak hanya memperhatikan dari segi aspek psikomotorik saja, akan tetapi juga harus memperhatikan aspek kognitif dan aspek afektif. Sehingga dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut, peserta didik akan memperoleh tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri yaitu memiliki kebugaran jasmani dan memahaminya dengan baik serta dapat bersikap social yang bagus.

Di SD N Monggang Kabupaten Bantul, materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani hanya ditekankan pada praktik dilapangan saja dan tidak dengan teorinya. Hal ini mengakibatkan peserta didik kurang memahami tentang gerakan apa yang mereka lakukan ketika pembelajaran praktik,. Oleh karena itu, pemahaman peserta didik terhadap materi kebugaran jasmani yang meliputi pengertian kebugaran jasmani, factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, prinsip pengembangan kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani belum sepenuhnya dipahami oleh peserta didik. Pemahaman teori peserta didik tentang materi kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Berdasarkan pendapat Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang telah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Berdasarkan Sugiyono (2015: 7) penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan penyajian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil dari angket tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD N Monggang yang berada di Kabupaten Bantul.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Maret- 30 April 2021 semester genap tahun ajaran 2020/2021.

C. Populasi Penelitian

Berdasarkan pendapat Arikunto (2002: 108) yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi juga diartikan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 55). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV di SD N Monggang. Seluruh populasi tersebut berjumlah 25 peserta didik terdiri dari peserta didik putra dan peserta didik putri. Berdasarkan jumlah populasi di atas, maka seluruh populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sebagai sampel penelitian sejumlah 25 peserta didik. Sehingga cara pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini perlu diketahui variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Berdasarkan pendapat Arikunto (2006: 126) variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Definisi operasional variabel memungkinkan sebuah konsep yang bersifat abstrak dan dijadikan suatu yang operasional sehingga memudahkan peneliti dalam pengukuran.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul. Jadi definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah tingkat mengerti benar atau mengetahui benar peserta didik kelas IV tentang kemampuan dalam tubuh melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan dan memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data penelitian. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan tertulis dengan jawaban pilihan ganda. Soal pilihan ganda disajikan dengan empat alternatif jawaban yaitu a, b, c, dan d dengan ketentuan jawaban benar diberikan nilai 1 sedangkan jawaban salah diberikan nilai 0. Semakin tinggi bobot skor jawaban yang diperoleh berarti semakin baik tingkat pemahaman peserta didik mengenai kebugaran jasmani dan sebaliknya apabila semakin rendah skor jawaban yang diperoleh peserta didik berarti semakin kurang tingkat pemahamannya.

Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan sekolah yang akan diteliti
- b. Peneliti datang ke sekolah yang sudah ditentukan dengan membawa surat ijin penelitian dari kampus dan meminta ijin ke kepala sekolah.
- c. Peneliti mencari data peserta didik kelas IV SD N Monggang ke guru PJOK.

- d. Peneliti memberikan angket berupa *google form* ke guru kelas untuk diberikan ke peserta didik yang kemudian diisi secara online.
- e. Selanjutnya proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan *software Microsoft Excel 2010* dan *SPSS for windows* versi 16.
- f. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan serta saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013: 102).. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi kebugaran jasmani.

Menurut (Sugiyono, 2013: 102) dalam menyusun suatu instrumen penelitian diperlukan langkah-langkah seperti berikut :

- a. Mendefinisikan konstruk.

Mendefinisikan konstruk adalah membuat batasan-batasan mengenai ubahan variabel atau menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang Kabupaten Bantul tentang kebugaran jasmani.

- b. Menentukan faktor-faktor pada variabel penelitian

Tahapan yang bertujuan untuk menentukan faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani yang meliputi pengertian kebugaran jasmani,

komponen kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, macam-macam tes kebugaran jasmani dan prinsip kebugaran jasmani.

c. Menyusun butir-butir instrumen.

Butir instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan Kompetensi Dasar (KD) 3.5 dan 4.5 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani materi Kebugaran Jasmani kelas IV. Butir instrumen hanya mengenai faktornya saja, sedangkan jumlah butir pertanyaan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang terhadap kebugaran jasmani.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah kuesioner milik Fany Feriawan (2020). Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

Tabel 3. Kisi-Kisi Tingkat Pemahaman Peserta Didik

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V SD N Monggang Tentang Kebugaran Jasmani	1. Pengertian kebugaran jasmani	Pengertian kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4	4
	2. Komponen kebugaran jasmani	a. Macam-macam komponen kebugaran jasmani.	5, 6, 7, 8, 9, 10	6
		b. Pengertian komponen kebugaran jasmani	11, 12, 13	3
	3. Manfaat kebugaran jasmani	Manfaat kebugaran jasmani	14, 15, 16, 17	4
	4. Pengembangan kebugaran jasmani	a. Pengertian pengembangan kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21, 22	5

		b. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani	23, 24, 25, 26, 27, 28	6
	5. Tes kebugaran jasmani	a. Pengertian tes kebugaran jasmani	29, 30, 31	3
		b. Bentuk tes kebugaran jasmani	32, 33, 34, 35	4
Jumlah				35

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Berdasarkan pendapat McCoach dkk (2013: 91) validitas adalah pertimbangan mendasar dalam pengembangan dan pengevaluasian sebuah tes. Proses validasi melibatkan pengumpulan bukti untuk memberikan dasar ilmiah dalam penafsiran skor yang diusulkan. Validasi instrumen adalah evaluasi empiris yang sedang berlangsung mengenai makna dan konsekuensi dari tindakan yang telah dibuat. Validitas empiris berdasarkan dari pengalaman yang terjadi. Untuk menguji tingkat validitas empiris, maka peneliti harus mengujicobakan instrumen pada sasaran dalam penelitian. Langkah tersebut dinamakan kegiatan uji coba instrumen. Apabila data yang didapat dari uji coba telah sesuai dengan yang seharusnya, maka berarti bahwa instrumennya sudah baik dan valid.

Pada penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi, Berdasarkan pendapat Gable & Marian (1993: 97) validitas isi yang utama bersifat pertimbangan dan dikumpulkan sebelum pemberian instrumen yang sebenarnya. Validitas isi ini dilakukan dengan cara mengkonsultasikan butir-butir instrumen yang telah disusun pada ahli (*expert judgement*). Ahli tersebut

diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu, kemudian instrumen tersebut diujicobakan. Langkah selanjutnya setelah instrumen diujicobakan, yaitu dilakukan uji validitas. Penghitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS for windows* versi 24. Rumus yang digunakan adalah Korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson.

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{XY} = Koefisien korelasi antara X dan Y (*product moment*)

X = Nilai total skor dari masing-masing nomor dari responden

Y = Total butir dari jawaban responden

N = Banyaknya sampel uji coba

Untuk menentukan instrumen tersebut valid atau tidak maka ketentuannya sebagai berikut. Berdasarkan pendapat Gable dan Marian (1993: 233) suatu butir instrumen dikatakan memuaskan jika nilai korelasi dalam kisaran 0,30. Azwar (2016: 65) mengemukakan kriteria item berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan batasan sama dengan atau lebih besar dari 0,30. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Sebaliknya apabila jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 misalnya sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Butir Berkomunalitas

No. Soal	Keterangan
----------	------------

B1	0,566
B2	0,595
B3	0,361
B4	0,335
B5	0,503
B6	0,412
B7	0,509
B9	0,587
B10	0,435
B11	0,599
B12	0,594
B13	0,384
B14	0,594
B15	0,493
B16	0,543
B17	0,527
B18	0,349
B19	0,539
B20	0,420
B21	0,620
B23	0,358
B24	0,381
B25	0,577
B26	0,612
B27	0,459
B29	0,503
B30	0,587
B32	0,594
B33	0,434
B35	0,434

Tabel 5. Uji Coba Instrumen

Faktor	Indikator	Nomor Butir		Jumlah Butir		Jumlah Butir	
		Layak	Gugur	Layak	Gugur	Sebelum Uji Coba	Sesudah Uji Coba
Pengertian kebugaran jasmani	Pengertian kebugaran jasmani	1,2,3,4	-	4	-	4	4
Komponen kebugaran jasmani	Macam-macam komponen kebugaran jasmani.	5, 6, 7, 9, 10	8	5	1	6	5

	Pengertian komponen kebugaran jasmani	11, 12, 13	-	3	-	3	3
Manfaat kebugaran jasmani	Manfaat kebugaran jasmani	14, 15, 16, 17	-	4	-	4	4
Pengembangan kebugaran jasmani	Pengertian pengembangan kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21	22	4	1	5	4
	Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani	23, 24, 25, 26, 27	28	5	1	6	5
Tes kebugaran jasmani	Pengertian tes kebugaran jasmani	29, 30	31	2	1	3	2
	Bentuk tes kebugaran jasmani	32, 33, 35	34	3	1	4	3
Jumlah				30	5	35	30

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian harus reliabel yaitu instrumen yang dibuat memiliki hasil yang konsisten atau ajeg dalam mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2011: 127). Reliabilitas suatu tes pada umumnya diekspresikan secara numerik dalam bentuk koefisien. Koefisien tinggi menunjukkan reliabilitas tinggi, begitu juga sebaliknya.

Dalam menghitung reliabilitas digunakan rumus alpha dari *Cronbach*. Rumus *Cronbach's* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya kuesioner atau soal bentuk uraian.

Rumus Alpha:

$$r_a = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum a_b^2}{a_y^2} \right]$$

Keterangan:

r_a = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

a_b^2 = jumlah varians item

a_y^2 = varians total (Gable&Marian, 1993: 206).

Berdasarkan pendapat Azwar (2010: 10) reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas. Berdasarkan pendapat Gable&Marian (1993: 217) tingkat reliabilitas yang dianggap dapat diterima untuk tindakan afektif yaitu minimal 0,70. Hal ini berarti bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien Alphanya minimal 0,70. Berikut disajikan tabel pengujian reliabilitas dalam penelitian ini. Berdasarkan pendapat Arikunto (2017: 276) untuk mengetahui tingkat kehandalan angka koefisien reliabilitas berpedoman pada penggolongan berikut ini.

Tabel 6. Interpretasi Nilai Reliabilitas

Besarnya Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup

Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,600	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih. Uji reliabilitas atas setiap butir pertanyaan angket dilakukan dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* (α) karena butir pertanyaan menggunakan metode pengukuran skala. Uji reliabilitas penghitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS for windows* versi 24.

Dari perhitungan reliabilitas menggunakan *SPSS for windows* versi 24 data hasil uji coba perhitungan reliabilitas instrumen mendapatkan angka koefisian reliabilitas 0,916 termasuk dalam kategori tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistika deskriptif, yaitu: statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Ahmad&Nurjaman, 2013: 116). Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: 1) menskor jawaban, 2) menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor secara keseluruhan, 3) membuat persentase

dengan rumus. Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: 1) menskor jawaban, 2) menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor secara keseluruhan, 3) membuat persentase dengan rumus. Rumus untuk mencari persentase menurut Sudijono (2011: 318) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) adalah 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 dengan instrumen. Dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap faktor didasarkan pada nilai *mean* (M) dan *standar deviation* (SD) dengan menggunakan skala lima.

Tabel 7. Kategori Kecenderungan Tingkat Pemahaman

Kecenderungan	Kategori
$X > (M + 1,0 \text{ SD})$	Tinggi
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Sumber : Azwar, S (2011: 109)

Keterangan :

X : Total Jawaban Responden

M : Mean

SD : Standar Deviation

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani diperoleh melalui angket dengan jumlah 30 butir pertanyaan dari jumlah keseluruhan peserta didik kelas IV SD N Monggang yaitu 25 peserta didik. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 jika jawaban salah dan skor 1 jika jawaban benar, sehingga setiap peserta didik memungkinkan memiliki skor minimal 0 dan skor maksimal 30. Selanjutnya persentase jawaban masing-masing peserta didik dihitung dan diklasifikasikan dalam 3 (tiga) kategori untuk menentukan tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani adapun kategori tersebut yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kemudian data diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 16, maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 8. Deskripsi Data Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	25
<i>Mean</i>	22,8
<i>Median</i>	23
<i>Std. Deviation</i>	2,04

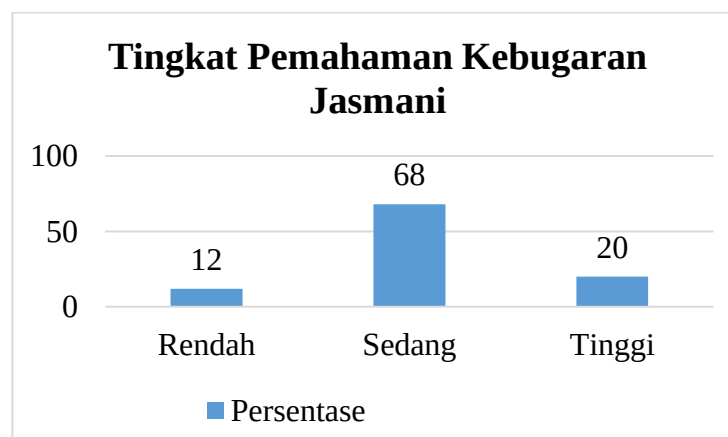
Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 22,8; median = 23; *Std. Deviation* = 2,04. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor tingkat pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani adalah pengkategorian skor rerata ideal yang seharusnya diperoleh. Jumlah butir yang

digunakan sebanyak 30 butir soal. Berdasarkan data tersebut selanjutnya dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 9. Distribusi Data Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 24,84$	5	20	Tinggi
$20,76 \leq X < 24,84$	17	68	Sedang
$X < 20,76$	3	12	Rendah
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik kelas IV SD N Monggang sebanyak 17 peserta didik (68%) mempunyai tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Sisanya 5 peserta didik (20%) masuk dalam kategori tinggi dan 4 peserta didik (12%) masuk dalam kategori rendah. Guna memperjelas gambaran mengenai tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani dapat dibuat diagram seperti berikut:



Gambar 1. Diagram Distribusi Data Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani

Deskripsi data tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani dapat dilihat dari masing-masing faktor :

1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Faktor pengertian kebugaran jasmani merupakan faktor pertama dalam variabel tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dikembangkan menjadi 4 (empat) butir soal. Deskripsi data meliputi *mean* (M), median, dan *standar devitiation*.

Tabel 10. Deskripsi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

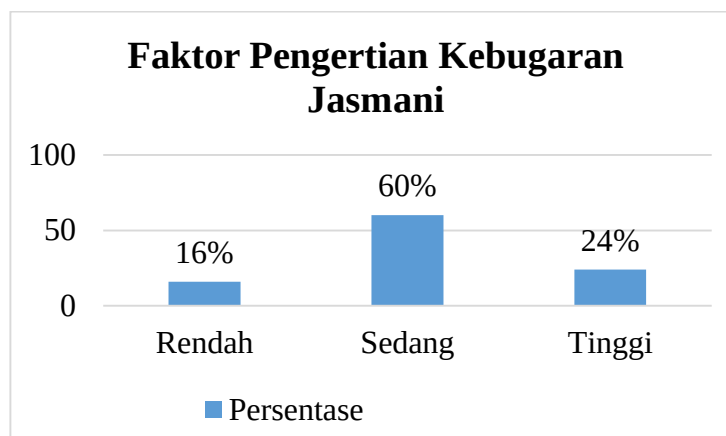
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	25
<i>Mean</i>	3
<i>Median</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	0,81

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 3; median = 3; *standar devitiation* = 0,81. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor pengertian kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD N Monggang adalah pengkategorian skor rerata ideal yang seharusnya diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani pada faktor pengertian kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 11. Distribusi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 3,81$	6	24	Tinggi
$2,19 \leq X < 3,81$	15	60	Sedang
$X < 2,19$	4	16	Rendah
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik kelas IV SD N Monggang sebanyak 15 peserta didik (60%) memiliki tingkat pemahaman mengenai faktor pengertian kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Sedangkan 6 peserta didik (24%) memiliki pemahaman pengertian kebugaran jasmani dalam kategori tinggi dan sisanya 4 peserta didik (16%) masuk dalam kategori rendah. Berikut adalah tampilan diagram lingkaran guna memperjelas distribusi data peserta didik mengenai faktor pengertian kebugaran jasmani.



Gambar 2. Diagram Distribusi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

2. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Faktor yang kedua dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani adalah faktor komponen kebugaran jasmani. Faktor tersebut dijabarkan menjadi dua indikator yaitu macam-macam komponen kebugaran jasmani dan pengertian komponen kebugaran jasmani dengan jumlah butir soal 8 (delapan) masing-masing indikator tersebut terdiri dari 5 (lima) butir dan 3 (tiga) butir pertanyaan. Data yang diperoleh kemudian

dihitung menggunakan program *SPSS for windows* versi 16 deskripsi data meliputi *mean* (M), median, dan *standar devitiation* hasil sebagai berikut.

Tabel 12. Deskripsi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	25
<i>Mean</i>	5,8
<i>Median</i>	6
<i>Std. Deviation</i>	1,09

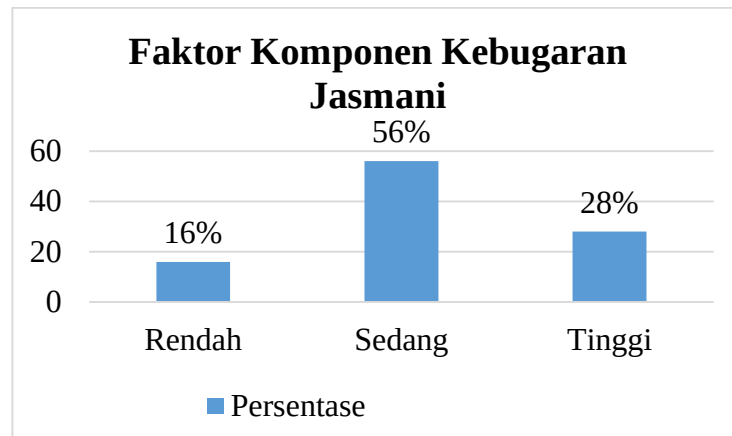
Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 5,8; median = 6; *standar devitiation* = 1,09. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD N Monggang adalah pengkategorian skor rerata ideal yang diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel sebagai berikut.

Tabel 13. Distribusi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 6,89$	7	28	Tinggi
$4,71 \leq X < 6,89$	14	56	Sedang
$X < 4,71$	4	16	Rendah
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik kelas IV SD N Monggang sebanyak 14 peserta didik (56%) memiliki tingkat pemahaman mengenai faktor komponen kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Sedangkan 4 peserta didik (16%) memiliki pemahaman komponen kebugaran jasmani dalam kategori rendah dan sisanya 7 peserta didik (28%) masuk dalam kategori tinggi. Berikut adalah tampilan diagram

lingkaran guna memperjelas distribusi data peserta didik mengenai faktor komponen kebugaran jasmani.



Gambar 3. Diagram Distribusi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

3. Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani merupakan faktor yang ketiga dalam variabel tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani. Dalam faktor ini diuraikan menjadi adalah faktor komponen kebugaran jasmani. Faktor tersebut dijabarkan menjadi 4 (empat) butir pertanyaan. Berdasarkan data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 16 deskripsi data meliputi *mean* (M), median, dan *standar deviation* hasil sebagai berikut.

Tabel 14. Deskripsi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

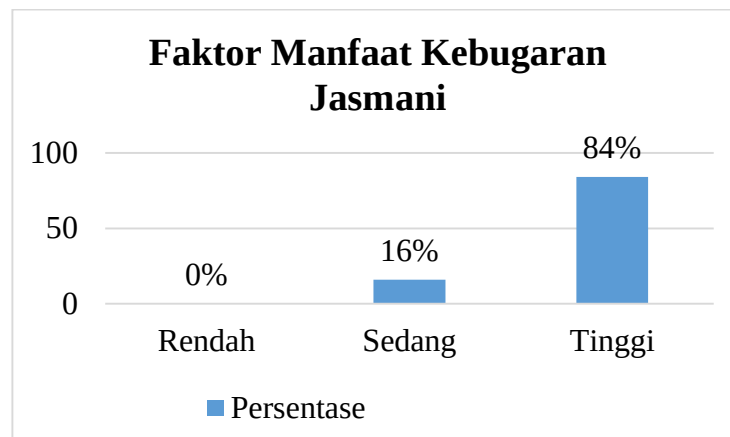
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	25
<i>Mean</i>	3,8
<i>Median</i>	4
<i>Std. Deviation</i>	0,5

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 3,8; median = 4, *standar devitiation* = 0,5. Kemudian untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD N Monggang adalah pengkategorian skor rerata ideal yang diperoleh.

Tabel 15. Distribusi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 4,3$	21	84	Tinggi
$3,3 \leq X < 4,3$	4	16	Sedang
$X < 3,3$	0	0	Rendah
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik kelas IV SD N Monggang hanya masuk dalam dua kategori, sebanyak 21 peserta didik (84%) memiliki tingkat pemahaman mengenai faktor manfaat kebugaran jasmani dalam kategori tinggi. Kemudian sisanya sejumlah 4 peserta didik (16%) memiliki pemahaman komponen kebugaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan 0 peserta didik (0%) dalam kategori rendah. Pada faktor ini peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi sangat banyak. Berikut adalah tampilan diagram lingkaran guna memperjelas distribusi data peserta didik mengenai faktor manfaat kebugaran jasmani.



Gambar 4. Diagram Distribusi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

4. Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Faktor pengembangan kebugaran jasmani menjadi faktor keempat dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani. Faktor ini dikembangkan lagi menjadi dua indikator yaitu pengertian pengembangan kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk kebugaran jasmani. Dalam faktor ini terdiri dari 9 (sembilan) butir pertanyaan. Perolehan data dari penelitian diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 16 deskripsi data meliputi *mean* (M), *median*, dan *standar deviation* hasil sebagai berikut.

Tabel 16. Deskripsi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	25
<i>Mean</i>	6,7
<i>Median</i>	6
<i>Std. Deviation</i>	1,2

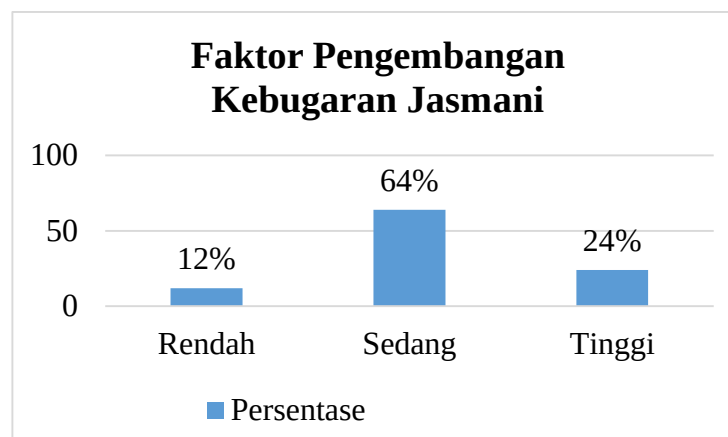
Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa *mean* = 6,7; *median* = 6; *standar deviation* = 1,2. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor pengembangan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD N

Monggang adalah pengkategorian skor rerata ideal yang diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel sebagai berikut.

Tabel 17. Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 7,9$	6	24	Tinggi
$5,5 \leq X < 7,9$	16	64	Sedang
$X < 5,5$	3	12	Rendah
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik kelas IV SD N Monggang sebanyak 16 peserta didik (64%) memiliki tingkat pemahaman mengenai faktor pengembangan kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Sedangkan 3 peserta didik (12%) memiliki pemahaman pengembangan kebugaran jasmani dalam kategori rendah dan sisanya 6 peserta didik (24%) masuk dalam kategori tinggi. Berikut adalah tampilan diagram lingkaran guna memperjelas distribusi data peserta didik mengenai faktor komponen kebugaran jasmani.



Gambar 5. Diagram Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani menjadi faktor kelima dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani. Faktor ini dikembangkan lagi menjadi dua indikator yaitu pengertian tes kebugaran jasmani dan bentuk tes kebugaran jasmani. Dalam faktor ini terdiri dari 5 (lima) butir pertanyaan. Perolehan data dari penelitian diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 16 deskripsi data meliputi *mean* (M), median, dan *standar devitiation* hasil sebagai berikut.

Tabel 18. Deskripsi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani

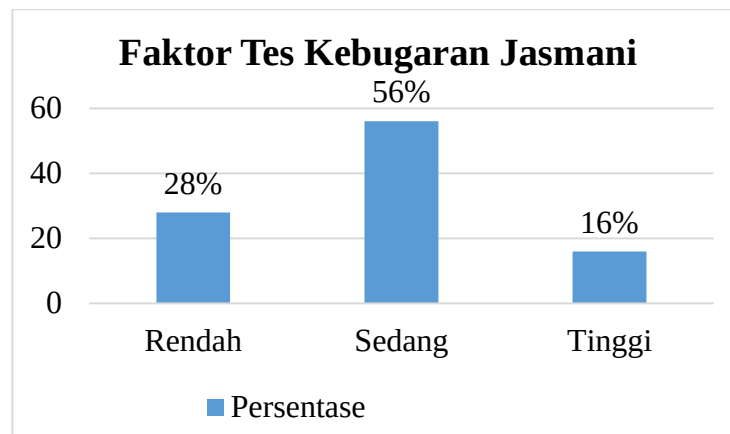
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	25
<i>Mean</i>	3,4
<i>Median</i>	4
<i>Std. Deviation</i>	1,08

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 3,4; median = 4; *standar devitiation* = 1,08. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor tes kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD N Monggang adalah pengkategorian skor rerata ideal yang diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel sebagai berikut.

Tabel 19. Distribusi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 4,48$	4	16	Tinggi
$2,32 \leq X < 4,48$	14	56	Sedang
$X < 2,32$	7	28	Rendah
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik kelas IV SD N Monggang sebanyak 14 peserta didik (56%) memiliki tingkat pemahaman mengenai faktor pengembangan kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Sedangkan 4 peserta didik (16%) memiliki pemahaman pengembangan kebugaran jasmani dalam kategori rendah dan sisanya 7 peserta didik (28%) masuk dalam kategori tinggi. Berikut adalah tampilan diagram lingkaran guna memperjelas distribusi data peserta didik mengenai faktor komponen kebugaran jasmani.



Gambar 6. Diagram Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik Kelas IV SD N Monggang terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan pendapat Soetrisno (2011), pemahaman berasal dari kata “paham” yang artinya mengerti benar tentang sesuatu hal. Kaitanya dengan tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang materi kebugaran jasmani, maka pemahaman peserta didik

merupakan pemahaman mengenai berbagai masalah yang berkaitan dengan materi kebugaran jasmani, meliputi: (a) pengertian kebugaran jasmani; (b) komponen kebugaran jasmani; (c) manfaat kebugaran jasmani; (d) pengembangan kebugaran jasmani; dan (e) tes kebugaran jasmani.

Penelitian ini menggunakan instrumen angket. Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik Kelas IV SD N Monggang terhadap kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang sebanyak 17 peserta didik (68%). Sisanya 5 peserta didik (20%) masuk dalam kategori tinggi dan 4 peserta didik (12%) masuk dalam kategori rendah. Kondisi tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani berkategori sedang tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas IV sesungguhnya sudah dapat mengerti mengenai materi kebugaran jasmani meskipun belum secara keseluruhan. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman anak seperti yang dikatakan Toha (2003: 135) yaitu meliputi: psikologi antaranya usia anak yang bervariasi sehingga tingkat pemahamannya juga bervariasi, keluarga, dan kebudayaan. Selain itu, karakteristik anak yang cenderung malu atau segan kepada guru menjadikan jawaban yang diberikan lain dengan apa yang peserta didik pikirkan ketika peneliti melakukan observasi.

Dalam hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa 4 (empat) faktor mendapatkan skor sedang, antara lain pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, pengembangan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran

jasmani. Sedangkan dalam faktor manfaat kebugaran jasmani mendapatkan skor dalam kategori tinggi. Kondisi tingkat pemahaman peserta didik yang juga dipengaruhi oleh faktor dari luar, antara lain yaitu masih banyaknya guru penjas ketika mengajarkan materi kebugaran jasmani kurang bervariasi dalam menggunakan metode dan media pembelajaran, sehingga kegiatan pembelajaran menjadi monoton dan kurang menarik, yang berakibat peserta didik menjadi cepat bosan dan kurang antusias mengikuti pembelajaran. Hal itu tentunya berpengaruh juga dalam pemahaman peserta didik dalam memahami materi kebugaran jasmani.

Materi yang disampaikan tentang faktor-faktor materi kebugaran jasmani tersebut kurang juga kurang menyeluruh. Sedangkan dalam faktor manfaat kebugaran jasmani, peserta didik sudah terlihat menguasai materi tersebut dikarenakan hasil persentase faktor tersebut dalam kategori tinggi persentase yang tinggi yaitu 84%. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Monggang materi yang disampaikan didominasi oleh manfaat kebugaran jasmani, sehingga peserta didik dapat lebih memahami faktor tersebut.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani yang sudah diajarkan masih membutuhkan tambahan materi khususnya dalam faktor yang termasuk dalam kategori sedang dan kurang. Hal itu dapat disebabkan oleh materi yang disampaikan ketika pembelajaran tatap muka belum bisa dipahami sepenuhnya oleh peserta didik kelas IV.

Secara keseluruhan, terdapat 5 (lima) faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang tentang kebugaran jasmani. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktor :

1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor pengertian kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik yang mendapatkan skor dalam kategori sedang sejumlah 15 peserta didik (60%) dengan rata-rata skor keseluruhan 3. Dalam pemahaman faktor tersebut, peserta didik belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani peserta didik belum dibekali dengan banyak tentang faktor ini. Materi yang disampaikan oleh pendidik belum sepenuhnya tersampaikan.

2. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor komponen kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah peserta didik yang mendapatkan skor dalam kategori sedang sejumlah 14 peserta didik (56%) dengan rata-rata skor keseluruhan 5,8. Faktor komponen kebugaran jasmani merupakan faktor yang menempati posisi tengah diantara ke-lima faktor lainnya karena banyaknya peserta didik yang mendapatkan nilai sedang.

3. Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor manfaat kebugaran jasmani termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik yang mendapatkan skor dalam kategori tinggi sejumlah 21 peserta didik (84%) dengan rata-rata skor keseluruhan 3.8. Dalam faktor ini, merupakan satu-satunya faktor yang mendapatkan skor dalam kategori tinggi dengan jumlah peserta didik paling banyak. Hal ini terlihat ketika proses penyampaian materi guru penjas yang lebih sering mengaitkan praktek kebugaran jasmani beserta dengan manfaat kebugaran jasmani.

4. Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor pengembangan kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik yang mendapatkan skor dalam kategori sedang sejumlah 16 peserta didik (64%) dengan rata-rata skor keseluruhan 6,7. Hal ini dikarenakan materi tentang pengembangan kebugaran jasmani sudah tersampaikan oleh pendidik dengan baik, hanya saja masih kurang maksimal karena masih ada 3 (empat) peserta didik yang masuk dalam kategori rendah.

5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor tes kebugaran jasmani termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik yang mendapatkan skor dalam kategori sedang sejumlah 14 peserta didik (56%) dengan rata-rata skor

keseluruhan 3,4. Hal ini disebabkan karena penyampaian materi yang dilakukan oleh guru mengenai faktor tes kebugaran jasmani masih belum menyeluruh dan dipahami oleh peserta didik dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan diantaranya sebagai berikut.

1. Peneliti tidak bisa mengontrol kesungguhan responden dalam proses pengisian angket karena pembelajaran dilakukan secara online dikarenakan adanya pandemi *Covid-19*
2. Peneliti tidak bisa melakukan pengawasan secara langsung kepada masing-masing responden dalam menjawab pertanyaan dan terdapat kemungkinan dalam pengisian angket diisi oleh orang lain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Monggang , Kabupaten Bantul tahun pelajaran 2020/2021 dapat diketahui bahwa responden sebanyak 3 anak (12%) dalam kategori rendah, sebanyak 17 anak (68%) dalam kategori sedang dan 5 anak (20%) dalam kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, adapun sarannya sebagai berikut.

1. Guru pendidikan jasmani lebih mengoptimalkan pembelajaran melalui variasi metode dan media mengajar, khususnya materi kebugaran jasmani.
2. Sekolah memfasilitasi pembelajaran yang akan dilakukan oleh guru.
3. Guru atau peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan beberapa variabel pada penelitian selanjutnya, agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih banyak menggambarkan hal-hal lain yang mempengaruhi pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad&Nurjaman. (2013). *Manajemen Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Amaliyanti, A. (2014). Pemahaman Siswa dalam Proses Belajar. Diakses dari <https://www.kompasiana.com> pada tanggal 28 Mei 2020
- A.M, Sardiman. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Parktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daryanto. (2012). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- _____. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Dimyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gable, R. K. Dan Marian B. Wolf. (1993). *Instrumet Development in the Affective Domain (2nd Edition)*. New York: Spinger Science Business Media.
- Hakim, Thursan. 2003. *Panduan Praktis bermain Gitar Pop klasik*. Jakarta : CV. Puspa Swara.
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

- Irwanto, dkk. (2009). *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Lutan, R. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas
- _____. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia
- _____. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Marsigit. (2008). *Pengembangan Kompetensi Guru Matematika Melalui Model-Model Pembelajaran Lesson Study dan PTK Melalui Peningkatan PeranMGMP*. Yogyakarta: FMIPA UNY Sugihartono dkk, (2010: 109)
- McCoach, dkk. 2013. *Instrument Development in the Affective Domain (3rd Edition)*. New York: Springer Science Business Media
- Muhajir. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Irianto (2004: 20)
- _____. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud
- _____. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Prasetyo, W.W. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten banjarnegara Tahun 2019/2020*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta
- Prawoto, M. (2007). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V MIN Wonosari*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Roji. (2004). *Penjas Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Saryono. (2011). Meta Analisis Pembelajaran pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 8, 144
- Simamora, Berton Supriadi. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

- Solikhun, H. (2010). Hubungan Antara Karakteristik Pekerja dan Kebugaran Jasmani dengan Kelelahan pada Pekerja Barrier di PT. PP (Persero) Tbk Proyek Jalan Tol Semarang-Solo. Laporan Penelitian. Semarang: UNES
- Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press
- Sudjana, Nana. (2016). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- _____. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: Bumi Aksara
- Supriyadi. 2013. Strategi Belajar Mengajar. Yogyakarta : Jaya Ilmu.
- Toha, M. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: CV Rajawali
- Toho. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana
- Wibowo, Y. A. & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan Ekstrakurukuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Wicaksana, N. *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani*. Skripsi, Universitas Negeri Yogayakarta
- Yulaelawati, E. (2007). *Kurikulum dan Pembelajaran Filosofi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Pakar Raya

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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 : 553/UN34.16/PT.01.04/2021

29 Maret 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SD N MONGGANG, Monggang, Srihardono, Pundong, Bantul

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

Nama : Candra Satya Yudhana
NIM : 17604221040
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV
TENTANG KEBUGARAN JASMANI DI SDN MONGGANG
KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : 30 Maret - 14 April 2021

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,

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

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Pengambilan Data


PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
ꦑꦼꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦧꦤ꧀ꦠꦸꦭꦢꦶꦤꦱꦤꦼꦝꦶꦥꦤꦸꦢꦤꦲꦭꦫꦒ
SD MONGGANG
Alamat : Monggang, Srihardono, Pundong, Bantul, DIY 55771 Telp. 085101499987

SURAT KETERANGAN
No : 421/ 253 /D.PUN-07/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TUKIYAH, S.Pd SD
NIP : 196104021983042005
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Monggang Srihardono Pundong
Alamat : Monggang, Srihardono Pundong

menerangkan bahwa :

Nama : Candra Satya Yudhana
NIM : 17604221040
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani S-1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 1 s.d 15 Maret 2021, untuk memenuhi tugas Skripsi dengan judul : **"Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul"**.

Demikian Surat Keterangan ini di buat dengan sesungguhnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 14 April 2021
Kepala Sekolah

TUKIYAH, S.Pd.SD
196104021983042005

Lampiran 3. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Peserta Didik

Nama Lengkap :
Jenis Kelamin :
Umur :
Kelas :
Nama Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian Angket

1. Bacalah dan pahami setiap soal dengan baik.
2. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang dianggap paling sesuai.

C. Item Pertanyaan

1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik dari aktivitas atau kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan, disebut
 - a. Kesehatan
 - b. Kebugaran jasmani
 - c. Kekuatan
 - d. Kepintaran
2. Istilah lain dari kebugaran jasmani adalah
 - a. Kesehatan jasmani
 - b. Kemampuan jasmani
 - c. Physical fitness
 - d. Fit
3. Orang yang memiliki kebugaran jasmani baik pasti ...
 - a. Banyak teman
 - b. Sehat
 - c. Bodoh
 - d. Pandai
4. Yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah ...
 - a. Keturunan, pola makan, olahraga
 - b. Pola makan olahraga, lingkungan
 - c. Olahraga, lingkungan, istirahat
 - d. Pola makan, istirahat, olahraga
5. Istilah “kelincahan” dalam bahasa Inggris disebut ...
 - a. Elasticity
 - b. Speed
 - c. Agility
 - d. Power

6. Berikut adalah macam-macam komponen kebugaran jasmani, **kecuali** ...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan
 - d. Organ tubuh
7. Kemampuan otot manusia untuk mengatasi ketahanan beban disebut ...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Kelentukan
 - d. Kecepatan
8. Sandi berlatih half squat jump bersama temannya. Half squat jump dilakukan untuk melatih kekuatan otot ...
 - a. Perut
 - b. Kaki
 - c. Punggung
 - d. Lengan
9. Latihan yang dapat menambah kekuatan pada otot lengan manusia adalah ...
 - a. Lari bolak balik
 - b. Mengangkat tubuh
 - c. Jongkok berdiri
 - d. Lompat katak
10. Hal-hal yang menentukan kondisi tubuh setiap manusia disebut ...
 - a. Komponen kebugaran jasmani
 - b. Faktor kebugaran jasmani
 - c. Prinsip kebugaran jasmani
 - d. Macam-macam kebugaran jasmani
11. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan selama aktivitas adalah pengertian dari ...
 - a. Daya tahan
 - b. Kekuatan
 - c. Kebugaran
 - d. Latihan
12. Setelah melakukan latihan olahraga, Andi merasakan perubahan pada tubuhnya menjadi lebih kuat. Hal tersebut dinamakan ...
 - a. Pemilihan latihan
 - b. Waktu latihan
 - c. Cara latihan
 - d. Efek latihan
13. Manfaat dari menjaga kebugaran jasmani adalah, **kecuali** ...
 - a. Terhindar dari penyakit
 - b. Tubuh cepat lelah
 - c. Menjaga berat badan ideal

- d. Mengurangi stres
- 14. Dampak baik bagi seseorang yang menjaga tubuhnya tetap bugar dengan cara latihan fisik adalah ...
 - a. Menyebabkan gejala stroke
 - b. Meningkatkan lemak jahat
 - c. Membuat tubuh merasa kelelahan
 - d. Memperkuat otot
- 15. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari ...
 - a. Teman
 - b. Kecelakaan
 - c. Olahraga
 - d. Penyakit
- 16. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, kebutuhan tersebut tergantung pada ...
 - a. Aktivitas yang dilakukan
 - b. Penyakit yang dialami
 - c. Berat badan
 - d. Jenis kelamin
- 17. Pengembangan kebugaran jasmani memiliki tujuan ...
 - a. Agar latihan dapat dilakukan dengan cepat
 - b. Agar latihan dapat dilakukan dengan tidak teratur
 - c. Agar latihan dapat dilakukan dengan lama
 - d. Agar latihan dapat dilakukan dengan maksimal dan bermakna
- 18. Seorang atlet melakukan latihan rutin yang semakin lama beban yang diberikan selama latihan semakin bertambah. Hal tersebut sesuai dengan prinsip latihan ...
 - a. Obesitas
 - b. Beban berlebih
 - c. Istirahat
 - d. Keberatan
- 19. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ...
 - a. Menjaga kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
 - b. Agar ketika berlari nafas cepat terengah-engah
 - c. Untuk melakukan sit up lebih cepat
 - d. Meningkatkan kekuatan persendian
- 20. Untuk mengetahui berat badan seimbang, harus diukur berat badannya dan
 - a. Umur
 - b. Jenis Kelamin
 - c. Usia
 - d. Tinggi Badan

21. Weni dan Yuni melakukan latihan kekuatan. Latihan ini dilakukan untuk .
..
a. Menambah cedera otot
b. Mengurangi kemampuan otot
c. Mempelajari berbagai gerakan olahraga
d. Menyebabkan cedera saat olahraga
22. Memutar lengan merupakan contoh latihan ...
a. Kelentukan sendi bahu
b. Kekukan sendi lengan
c. Kekuatan siku
d. Kekuatan otot dada
23. Duduk dengan mencium lutut, merupakan latihan penguluran otot ...
a. Perut
b. Kaki
c. Tungkai bagian belakang
d. Lutut
24. Sikap kedua kaki saat melakukan sit-up adalah ...
a. Kaki diangkat
b. Kaki ditekuk
c. Kaki dibuka
d. Kaki dipersempit
25. Salah satu cara untuk menjaga berat badan ideal agar tubuh tetap bugar adalah dengan makan makanan sehat. Makanan sehat adalah ...
a. Makanan yang mengandung pengawet
b. Makanan dengan gizi seimbang
c. Makanan yang harganya mahal
d. Makanan yang berlemak
26. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang perlu dilakukan ...
a. Lomba
b. Olahraga
c. Tes
d. Puasa
27. Dito melakukan tes kebugaran jasmani dan hasilnya tidak baik, apa yang harus dilakukan Dito ...
a. Memperbaiki pola hidup
b. Memperbanyak makan enak
c. Mengurangi istirahat
d. Menjaga berat badan
28. Untuk mengukur kecepatan dapat dilakukan menggunakan ...
a. Loncat katak
b. Lari jauh
c. Lari jarak pendek
d. Gantung siku tekuk

29. Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu maka dilakukan tes ...
- Lari cepat
 - Gantung siku tekuk
 - Baring duduk
 - Squad jump
30. Baring duduk dapat digunakan untuk mengukur ...
- Kecepatan
 - Pernafasan
 - Kekuatan dan ketahanan otot perut
 - Kelincahan

Kunci Jawaban :

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

Lampiran 4. Hasil Analisis Data Penelitian

No	Nama Lengkap	LP	Umur	Kelas	Sifat																														Skor						
					PENGELOMPOKAN KEBERUKAAN ASIAAN				KOMPONEN KEBERUKAAN ASIAAN								MANFAAT KEBERUKAAN ASIAAN								PENGELOMPOKAN KEBERUKAAN ASIAAN											TES KEBERUKAAN ASIAAN					
					1	2	3	4	JML	5	6	7	8	9	10	11	12	JML	13	14	15	16	JML	17	18	19	20	21	22	23	24	25	JML	26		27	28	29	30	JML	
1	Dene Wahyu Nugroho	L	10	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	1	6	0	1	1	0	1	3	24		
2	Karna mi asari	P	10	4	1	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	1	1	7	1	0	1	1	1	4	26			
3	Setyanita Ryan Satria	L	10	4	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	0	1	6	1	1	1	1	1	5	23			
4	Syahriz Akbar	P	10	4	1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	0	1	6	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	6	0	0	1	1	1	2	22		
5	Rasya Rasya Nuhama	L	10	4	1	1	1	1	4	1	0	1	0	1	0	0	1	4	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	5	1	1	1	1	1	5	22		
6	Rafli apria nura biza	P	10	4	1	0	1	1	3	0	0	1	1	0	0	1	1	4	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	5	0	1	1	1	1	4	21		
7	Bahid putra adya	L	10	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	3	1	0	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	4	21		
8	Fidri Azzah nuzla	P	10	4	1	1	1	1	3	1	1	1	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	1	1	7	0	1	1	0	1	1	4	21	
9	Sarna biza Ismay	P	10	4	1	1	1	1	3	1	0	1	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	4	21		
10	Steven Carlos Ramadhan	L	9	4	1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	0	1	5	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	6	1	1	1	1	1	5	24		
11	Rizky Choud sifa	L	10	4	1	0	1	1	3	0	0	1	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	0	0	1	1	1	0	1	1	6	0	1	0	1	1	2	19		
12	bars wahid zaidi	L	10	4	1	0	1	1	3	1	1	1	1	1	0	0	1	6	1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	0	1	7	0	1	1	1	1	4	24		
13	MASTASYA LOVI AARDI MAHUA	P	11	4	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	6	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	1	1	3	23		
14	Itan nadi zaur	L	11	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	0	0	1	1	2	22		
15	DAHI MILA M. V. AM SH	P	10	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	4	0	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	4	23		
16	Fanni S. w biza	L	10	4	1	0	1	1	3	0	1	1	1	1	0	1	1	6	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	6	0	1	0	0	1	2	21		
17	Nisaul Nuz. la Duale	L	9	4	1	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	3	24		
18	Karna sdimaya	P	9	4	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	0	1	6	0	1	0	1	1	3	21		
19	Azhila Karna Alayzen	P	10	4	1	0	1	1	3	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	6	1	1	0	1	1	4	23		
20	Vertha Dinda Farani	P	10	4	1	0	1	1	3	0	1	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	1	5	0	1	0	0	1	2	20		
21	Viana zahla ramadhan	P	9	4	1	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	6	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	4	24		
22	Denis supran putra	L	10	4	1	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	1	4	25		
23	Fahla azalia ramadhan	P	10	4	0	0	1	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	4	1	0	1	0	0	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	19		
24	Yoni haki prodia	L	10	4	1	0	1	1	3	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	0	1	1	3	26		
25	ALYA ZULFI PRADITA	P	10	4	1	1	1	1	4	0	1	1	0	1	0	0	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	1	4	25		

Lampiran 5. Hasil Perhitungan Data Penelitian

Frequencies

Statistics							
		TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI	PENGERTIAN_KEBUGARAN_JASMANI	KOMPONEN_KEBUGARAN_JASMANI	MANFAAT_KEBUGARAN_JASMANI	PENGEMBANGAN_KEBUGARAN_JASMANI	TES_KEBUGARAN_JASMANI
N	Valid	25	25	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		22.8000	3.0000	5.8800	3.8000	6.7200	3.4000
Median		23.0000	3.0000	6.0000	4.0000	6.0000	4.0000
Mode		24.00	3.00	6.00	4.00	6.00	4.00
Std. Deviation		2.04124	.81650	1.09240	.50000	1.20830	1.08012
Minimum		19.00	1.00	4.00	2.00	5.00	2.00
Maximum		26.00	4.00	8.00	4.00	9.00	5.00
Sum		570.00	75.00	147.00	95.00	168.00	85.00

Frequency Table

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	2	8.0	8.0	8.0
20	1	4.0	4.0	12.0
21	4	16.0	16.0	28.0
22	4	16.0	16.0	44.0
23	4	16.0	16.0	60.0
24	5	20.0	20.0	80.0
25	2	8.0	8.0	88.0
26	3	12.0	12.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	8.0	8.0	8.0
2	2	8.0	8.0	16.0
3	15	60.0	60.0	76.0
4	6	24.0	24.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	4	16.0	16.0	16.0
5	3	12.0	12.0	28.0
6	11	44.0	44.0	72.0
7	6	24.0	24.0	96.0
8	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

MANFAAT_KEBUGARAN_JASMANI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	4.0	4.0	4.0
	3	3	12.0	12.0	16.0
	4	21	84.0	84.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

PENGEMBANGAN_KEBUGARAN_JASMANI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	12.0	12.0	12.0
	6	10	40.0	40.0	52.0
	7	6	24.0	24.0	76.0
	8	3	12.0	12.0	88.0
	9	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

TES_KEBUGARAN_JASMANI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	7	28.0	28.0	28.0
	3	5	20.0	20.0	48.0
	4	9	36.0	36.0	84.0
	5	4	16.0	16.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

The image shows two men sitting on a dark couch against a bright green wall. The man on the left is wearing a blue and yellow striped polo shirt, and the man on the right is wearing a blue blazer over a patterned shirt and khaki pants. The man on the right is holding a white document with a blue circular stamp. On the wall behind them are two large posters. The left poster is a list of services and fees, and the right poster is a table of data. A laptop and some papers are on a table in front of them.