

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN
DARING SISWA KELAS III SDN 2 SANDEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2022/2023**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM. 19604224042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN
DARING SISWA KELAS III SDN 2 SANDEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh:

Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM. 19604224042

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pasca pembelajaran daring siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Pengambilan data menggunakan pedoman TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak umur 6-9 tahun. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SDN 2 Sanden Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 44 siswa. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III pasca pembelajaran daring SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 9%(4 peserta didik), “sedang” sebesar 71% (31 peserta didik), “kurang” sebesar 20% (9 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

Kata kunci: kesegaran jasmani, pasca daring, siswa SD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Rahmat Eko Cahyono

NIM : 19604224042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pasca
Pembelajaran Daring Siswa Kelas III SDN 2
Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023

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, 28 April 2023

Yang menyatakan,



Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM. 19604224042

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS III SDN 2 SANDEN BANTUL TAHUN AJARAN 2022/2023



Yogyakarta, 28 April 2023

Mengetahui,
Koorprodi PJSD

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

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

Prof. Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 195611071982031003

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS III SDN 2 SANDEN BANTUL TAHUN AJARAN 2022/2023

Disusun Oleh:

Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM. 19604224042

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

Pada Tanggal 11 Mei 2023

Nama/Jabatan

Prof. Dr. Subagyo, M.Pd.

Ketua Penguji/Pembimbing

Nur Sita Utami, M.Or.

Sekretaris

Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

30 - 5 - 2023

30 - 5 - 2023

30 - 5 - 2023

Yogyakarta, Juni 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Plt. Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1002

MOTTO

“Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya.”

(Q.S At-Talaq: 4)

“Masa depan yang cerah tidak pernah dijanjikan pada siapapun. Kamu harus mengejarnya sendiri”

(Wayne Dyer)

“Kalau kamu tidak pernah mencoba, bagaimana kamu bisa tahu kalau disitu ada kesempatan?”

(Jack Ma)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Allhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan lancar. Tugas akhir ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya Bapak (Wahid Nurman) dan Ibu (Sudarmiyati) yang selalu membuat saya termotivasi dan selalu mendoakanku, selalu menjadi tauladan yang baik bagiku. Terima kasih yang tulus, terima kasih ibu, terimakasih bapak atas segala perjuangan, dukungan, doa, inspirasi, cinta dan kasih sayang yang tidak terhingga. Teriring doa yang tulus, semoga selalu diberikan kesehatan, umur panjang agar dapat menemani langkahku menuju kesuksesan.
2. Kedua adik saya tercinta (Muhammad Dwi Kurniawan & Hanung Cahya Purnama) yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih teruntuk kedua adik saya dan semoga kita semua dapat menjadi anak Sholih yang menjadi harapan untuk membanggakan kedua orang tua.
3. Simbah saya (Suminah) yang dengan tulus mendukung dan selalu mendoakan saya dan cucu-cucunya agar menjadi orang yang berhasil. Terimakasih yang tulus untuk simbah saya dan semoga dapat menjadi saksi kesuksesan bagi cucu-cucunya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pasca Pembelajaran Daring Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan Bapak Prof. Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Tidak lupa bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi PJSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Tim Pengujii yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Candrasai, S.Pd.SD., Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Sanden yang telah memberikan izin, dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Tatik Mulhastuti, S.Pd., dan Fendi Oksa Dastianto, S.Pd., Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri 2 Sanden yang telah memberi bantuan dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru, staf dan peserta didik Sekolah Dasar Negeri 2 Sanden yang telah memberi bantuan dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan di sini, yang telah memberikan dukungan serta perhatian selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 28 April 2023

Penulis,



Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM. 19604224042

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Idenfitikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani.....	9
2. Karakteristik Siswa Kelas III Sekolah Dasar	21
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka berpikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	29

F. Validitas dan Reliabilitas Tes.....	42
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	40
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putra.....	41
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putri.....	41
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	41
Tabel 5. Tabel Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 2 Sanden.....	43
Tabel 6. Tabel Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SD Negeri 2 Sanden.....	44
Tabel 7. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SDN 2 Sanden.....	44
Tabel 8. Tabel Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas III SD Negeri 2 Sanden.....	46
Tabel 9. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas III SDN 2 Sanden.....	46
Tabel 10. Tabel Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 2 Sanden Keseluruhan.....	48
Tabel 11. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Keseluruhan.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi <i>Start</i> 30 Meter	31
Gambar 2. Palang Tunggal	32
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Tekuk	32
Gambar 4. Bergantung pada Palang Tunggal.....	33
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	33
Gambar 6. Sikap Baring Menuju Duduk.....	34
Gambar 7. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	34
Gambar 8. Papan Loncat Tegak	35
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan.....	36
Gambar 10. Gerakan Awalan Loncat Tegak.....	36
Gambar 11. Gerakan Loncat Tegak	37
Gambar 12. Posisi <i>start</i> lari 600 meter	38
Gambar 13. Posisi <i>finish</i> Lari 600 Meter.....	39
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SD Negeri 2 Sanden	45
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas III SD Negeri 2 Sanden	47
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 2 Sanden Keseluruhan	49
Gambar 17. Pemanasan Sebelum Dilaksanakan Tes	72
Gambar 18. Lari 30 Meter Siswa Putra.....	72
Gambar 19. Lari 30 Meter Siswa Putri	73
Gambar 20. Gantung Siku Tekuk Putra	73
Gambar 21. Gantung Siku Tekuk Putri.....	74
Gambar 22. Baring Duduk Siswa Putra	74

Gambar 23. Baring Duduk Siswa Putri.....	75
Gambar 24. Loncat Tegak Siswa Putra.....	75
Gambar 25. Loncat Tegak Siswa Putri	76
Gambar 26. Lari 600 Meter Siswa Putra.....	76
Gambar 27. Lari 600 Meter Siswa Putri	77
Gambar 28. Foto Bersama Siswa Kelas III SDN 2 Sanden	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Bimbingan Proposal TAS.....	61
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	63
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 2 Sanden.....	64
Lampiran 5. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	65
Lampiran 6. Formulir TKJI Kelas III Putra SDN 2 Sanden	66
Lampiran 7. Formulir TKJI Kelas III Putri SDN 2 Sanden	67
Lampiran 8. Data Penelitian Keseluruhan	68
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Pasca Pembelajaran Online Tahun Ajaran 2022/2023	70
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang terjangkit virus mengerikan, virus ini menimbulkan banyak korban jiwa. Virus baru ini pertama kali muncul di Kota Wuhan, China, kemudian menyebar dengan sangat cepat hingga ke seluruh dunia termasuk juga Indonesia. Para ilmuan banyak yang menamai virus ini dengan sebutan *covid-19*, sedangkan masyarakat Indonesia lebih sering menyebut virus ini dengan nama virus *corona*. *Coronavirus* merupakan keluarga besar dari virus yang dapat menyebabkan penyakit ringan hingga penyakit berat. Penularan coronavirus berasal dari hewan ke manusia (*zoonosis*) dan penularan dari manusia ke manusia (Kemenkes RI, 2020).

Virus baru ini begitu menakutkan, siapapun bisa terjangkit oleh virus ini. Virus corona dapat menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Kemenkes RI, 2020). Penyebaran virus ini sangat mudah, sehingga perlu adanya tindakan pencegahan untuk membatasi penyebarannya sampai strategi paling efektif bisa dilaksanakan. Pemerintah Indonesia mengimbau agar masyarakat melakukan *physical distancing* (pembatasan fisik). Physical distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain. Saat menerapkan *physical distancing*, seseorang tidak diperkenankan untuk melakukan jabat tangan serta menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita COVID-19. Kegiatan *physical distancing* dilakukan guna mencegah dan memperlambat penyebaran virus. Pembatasan berbagai kegiatan pun dilaksanakan, sehingga segala aktivitas dilaksanakan dari rumah. Hal tersebut sebagai upaya guna memutus rantai penyebaran virus *covid-19*.

Adanya *covid-19* ini sungguh luar biasa, membawa dampak dan mempengaruhi semua aktivitas kehidupan manusia. Salah satu sektor yang mengalami perubahan yaitu dunia pendidikan. Pendidikan ialah proses pembelajaran dengan tujuan untuk dikembangkannya bakat pada diri anak, baik itu bersifat kepribadian, kecerdasan, spiritual dan keagamaan (Juliya & Herlambang, 2021: 85). Dapat diartikan juga sebagai proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan potensi dirinya. Lebih dari itu, pendidikan sebagai sarana dalam melahirkan insan-insan yang cerdas, kreatif, terampil, berkompeten dan berbudi luhur baik. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk meningkatkan kualitas diri. Pendidikan sejatinya pendidikan diperoleh manusia sejak lahir hingga usia tua. Setiap orang memerlukan agar kehidupannya berjalan dengan baik. Pendidikan dimulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi.

Akibat pandemi tersebut proses pembelajaran di Indonesia berubah dari pembelajaran tatap muka menjadi jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh ini dilaksanakan dengan cara siswa belajar dari rumah masing-masing. Pembelajaran jarak jauh atau dengan kata lain pembelajaran daring dilakukan mulai jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi yang pelaksanaan melalui pembelajaran dalam jaringan, yaitu pendidikan yang melibatkan unsur teknologi informasi dalam pembelajaran (Fitriyani, 2020: 165-175). Hal ini berpengaruh terhadap proses kegiatan belajar mengajar yang tidak dapat berjalan seperti biasanya, terutama pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan sebagai bagian integral atau berkesinambungan dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengarah pada pembangunan seutuhnya, yaitu dengan adanya keselarasan, keseimbangan, dan keserasian lahir dan batin, serta memfokuskan dalam pengembangan aspek kemampuan berkifir rasional, stabilitas emosional, kemampuan sosial, menganalisa, menalar dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik, yang dirancang secara sistematis dan terstruktur guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Aktivitas fisik yang dilaksanakan melalui pendidikan

jasmani didesain guna meningkatkan kesegaran jasmani dan pengetahuan, kecerdasan emosi, sportifitas serta keterampilan motorik.

Pembelajaran penjas yang dilaksanakan secara online atau jarak jauh menyebabkan aktivitas olahraga menjadi tidak maksimal. Tugas yang diberikan oleh guru tidak dikerjakan dengan baik oleh siswa dan terkesan hanya memenuhi tugas yang diberikan saja tanpa memperhatikan pengeraannya. Dampak lain yang terjadi yaitu berkurangnya jam praktik dikarenakan pembelajaran daring lebih banyak diberikan teori dan latihan soal. Dengan hanya diberikan teori dan latihan soal tersebut, kegiatan praktik yang dilakukan siswa menjadi berkurang. Padahal penjas merupakan merupakan pembelajaran yang erat kaitannya dengan kegiatan praktik. Sehingga hal ini kemungkinan besar akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.

Aspek kesegaran jasmani sangat penting bagi anak terutama yang menginjak usia pendidikan dasar. Kesegaran jasmani berfungsi dalam proses perkembangan dan pertumbuhan yang berlangsung selama masa tersebut. Pertumbuhan fisik, perkembangan akal dan psikis serta segala aspek perkembangan anak didukung oleh jasmani yang sehat. Menurut (Solihin, Anwar & Sukandar, 2013: 70) pada usia dini pembelajaran pendidikan jasmani dimulai, dikarenakan pada usia dini masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan motorik, organik, intelektual dan emosional.

Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan tercipta suasana belajar yang nyaman di sekolah karena siswa merasa bersemangat serta kemampuan dan kemauan dalam mengikuti pembelajaran juga meningkat. Selain itu, berpengaruh terhadap kesiapan kemampuan fisik dan psikis siswa dalam menerima pembelajaran di sekolah, sehingga pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah dapat berjalan dengan optimal. Kesegaran jasmani dapat diperoleh siswa melalui berbagai cara, diantaranya dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur. Selain itu juga didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi agar kebutuhan gizi dalam tubuh terpenuhi. Selain faktor makanan dan gizi, serta faktor aktivitas fisik atau jasmani, hal yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani

seseorang diantaranya faktor istirahat dan tidur, serta faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekitar.

Setiap orang pada dasarnya ingin memiliki kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi karena kesibukan yang dimiliki, terkadang lupa memperhatikan kesegaran jasmani. Akibatnya tubuh menjadi mudah terjangkit berbagai macam penyakit. Apalagi dengan adanya pandemi *Covid-19* beberapa waktu lalu, yang telah memberikan pengaruh dan mengubah tatanan kehidupan masyarakat. Pada sektor pendidikan mengalami banyak perubahan, pembelajaran tak lagi dilaksanakan dengan cara tatap muka melainkan belajar dari rumah atau dengan kata lain pembelajaran *online*. Dengan kebijakan tersebut menuntut guru untuk merevolusi kegiatan pembelajaran yang ada agar peserta didik tidak ketinggalan selama pembelajaran *online*. Melalui pembelajaran *online* tersebut, membuat kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan menjadi kurang menyenangkan bagi peserta didik. Berbagai keluhan pun bermunculan yang banyak dialami oleh peserta didik sendiri maupun orangtuanya. Salah satu faktor yang melatarbelakangi hal tersebut adalah peserta didik mengalami ketidakseimbangan dalam aktivitas.

Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan berbagai aktivitas yang dilakukan oleh manusia, mulai dari melakukan pekerjaan maupun kegiatan sehari-hari lainnya. Seseorang dapat memiliki kinerja yang baik jika kesegaran jasmaninya juga baik, kesegaran jasmani yang baik membuat seseorang tidak mudah lelah. Selain itu seseorang dapat berfikir dengan optimal apabila kesegaran jasmaninya baik, hal ini tentu saja dibutuhkan oleh peserta didik. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh manusia untuk melakukan berbagai aktivitas dan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, tergantung dari gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh masing-masing orang berbeda, misal kesegaran jasmani yang dibutuhkan seorang anak akan berbeda dengan kebutuhan orang dewasa. Hal itu dikarenakan semakin tinggi aktivitas yang dilakukan seseorang maka semakin besar kesegaran jasmani yang dibutuhkan.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dapat diketahui melalui pengukuran, dimana pengukuran kesegaran jasmani tersebut dengan melakukan tes kesegaran jasmani. Pengukuran kesegaran jasmani perlu dilakukan

pada anak jenjang pendidikan dasar yang mana adalah Sekolah Dasar (SD) agar mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran yang dimiliki oleh anak SD ketika melaksanakan aktivitas kesehariannya. Keberhasilan akademis yang diraih oleh anak berkaitan erat dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Ada hubungan positif antara kesegaran jasmani dan prestasi akademik, kegiatan yang membantu anak-anak meningkatkan kesegaran jasmani mereka harus menjadi komponen utama pendidikan jasmani. Agar kesegaran jasmani peserta didik dapat terjaga dengan baik, maka perlu ditanamkan pendidikan dasar sejak dini. Apabila kesegaran jasmani peserta didik baik akan menjamin kesiapan dalam melaksanakan segala aktivitas sehari-hari termasuk kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kesegaran jasmani yang baik membuat peserta didik bersemangat dan mudah menerima materi yang disampaikan oleh guru.

Pada dasarnya setiap anak membutuhkan kesegaran jasmani pada tahap perkembangannya, sebab kesegaran jasmani berperan penting dalam pertumbuhan yang dialami anak. Salah satu cara memperoleh kesegaran jasmani yaitu melalui pembelajaran pendidikan jasmani. SD merupakan lembaga pendidikan yang menjadi tahap awal dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Di SD latihan yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani mulai intens dilakukan. Pendidikan jasmani di SD memerlukan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena perkembangan anak usia SD menjadi tahapan penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan di masa mendatang. Pendidikan jasmani merupakan salah satu cara meningkatkan kesegaran jasmani. Di sekolah, pelajaran pendidikan jasmani menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Dimana setiap aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan aktivitas fisik. Akan tetapi dengan adanya pandemi *covid-19* mempengaruhi aktivitas fisik pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan kesimpulan pengkajian dan interviu yang dilakukan oleh peneliti bersama guru PJOK SD Negeri 2 Sanden. SD Negeri 2 Sanden yang terletak di Pucanganom, Murtigading, Sanden, Bantul. Sarana prasarana atau fasilitas yang terdapat di SD Negeri 2 Sanden meliputi halaman sekolah untuk aktivitas olahraga

dan upacara, mushola, perpustakaan, toilet, ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang guru, kantin sekolah, ruang karawitan, dan tempat parkir. Melihat dari kondisi di SD Negeri 2 Sanden yaitu menggambarkan lingkungan perdesaan dimana permasalahan pertama yaitu adanya faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani anak yang disebabkan oleh beberapa faktor diantanya seperti keadaan kondisi lingkungan, asupan gizi, aktivitas berolahraga, perlakuan orang tua terhadap anak, dan kebiasaan hidup anak sehari-hari.

Permasalahan kedua yaitu jam tatap muka pembelajaran penjas kurang maksimal pada saat pandemi Covid-19 menyebabkan pembelajaran penjas terutama pada pembelajaran praktik anak menjadi kurang terpantau, guru PJOK kurang bisa melakukan evaluasi secara detail karena aktivitas pembelajaran penjas dilakukan dari rumah masing-masing siswa atau pembelajaran daring tidak seperti pada saat pembelajaran tatap muka secara langsung. Hal tersebut tentu berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa karena proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Permasalahan yang ketiga yaitu efek dari pandemi Covid-19 anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu luangnya dengan aktivitas bermain *gadget*, anak-anak memiliki kecenderungan bermain *gadget* menjadikan anak sering melupakan waktu dalam beraktivitas gerak dan bermain. Setelah pembelajaran daring selesai anak masih melanjutkan penggunaan *gadget* tersebut hingga lupa waktu. Bahkan ketika siswa sudah mengoperasikan *smartphone* mereka, kegiatan lain bahkan dilupakan termasuk bermain dengan teman sebayanya. Dengan begitu, aktivitas fisik atau jasmani yang dilakukan oleh siswa menjadi terbatas. Hal tersebut berdampak pada minimnya kegiatan aktivitas jasmani atau aktivitas yang menggunakan unsur gerak yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.

Dengan ini penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap kesegaran jasmani siswa kelas III di SDN 2 Sanden Pasca Pembelajaran Daring Tahun Ajaran 2022/2023 yang berada di kecamatan Sanden, kabupaten Bantul. Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 2 Sanden belum diketahui karena setelah berakhirnya masa pandemi dan *new normal* belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani terhadap siswa.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Jam praktik atau tatap muka menjadi kurang maksimal dengan adanya pandemi *Covid-19*.
2. Pembelajaran penjas yang dilaksanakan secara daring berjalan kurang maksimal.
3. Kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas jasmani siswa saat pembelajaran daring karena kecenderungan penggunaan *gadget* atau *smartphone*.
4. Adanya faktor dari pengaruh kondisi lingkungan, asupan gizi, waktu istirahat dan perlakuan orang tua siswa terhadap kesegaran jasmani yang dimiliki.
5. Belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden setelah berakhirnya masa pandemi dan masa *new normal covid-19*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kesegaran Jasmani Pasca Pembelajaran Daring Siswa Kelas III SD Negeri 2 Sanden Kecamatan Sanden Kabupaten Bantul”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III SD Negeri 2 Sanden kabupaten Bantul Pasca Pembelajaran Daring?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SD Negeri 2 Sanden kabupaten Bantul pasca pembelajaran daring.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pedoman untuk melaksanakan penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.
- b. Sebagai bahan referensi bagi pihak sekolah dalam membahas tingkat kesegaran jasmani anak.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjasorkes di sekolah, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.
- 2) Menjadi bekal dan menambah kesiapan saat menjadi pendidik kelak.

e. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Manusia bergerak dengan leluasa dan tanpa hambatan apabila memiliki tubuh yang sehat dan segar. Segala aktivitas sehari-hari yang dilakukan akan terasa mudah apabila kesegaran jasmaninya baik. Aktivitas olahraga yang kita lakukan memiliki banyak manfaat bagi kita yaitu menambah kesegaran jasmani yang menjadi aspek penting bagi kesehatan tubuh. Menurut Senaputra (2017: 3) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat darurat. Kesegaran jasmani yang baik akan memudahkan seseorang dalam menyelesaikan berbagai aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif dan efisien.

Istilah kesegaran jasmani (physical fitness) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh tiap orang berbeda-beda. Menurut Suharjana (2013: 3) kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Sedangkan menurut Widiastuti (2017: 13) kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan bagus dan baik apabila dalam melakukan tugas sehari-harinya tidak merasakan lelah dan juga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan tugas lainnya dan bisa menikmati waktu

luangnya (Prayuda & Firmansyah, 2017: 13-22). Hal ini sejalan dengan manfaat kesegaran jasmani Fransazeli (2018: 8) tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik orang tua maupun muda. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Lebih khusus lagi, menurut Widiastuti (2017: 13) pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Selain itu kondisi kesegaran jasmani siswa yang baik juga akan menentukan status kesehatan seseorang sehingga tidak mudah sakit, bertenaga dan disiplin dalam beraktifitas sehari-hari. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa juga akan berpengaruh terhadap proses belajarnya. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa menjadi lebih bersemangat dan fokus dalam belajar. Selain itu, materi yang disampaikan oleh guru juga lebih mudah diserap dan dipahami oleh siswa. Dengan begitu, kesegaran jasmani membantu seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebih. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Semakin segar seseorang, maka semakin besar pula kemampuan kerja fisiknya sehingga kecil kemungkinan dirinya terjadi kelelahan.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami suatu yang berlebih kelelahan sehingga pekerjaan berjalan efektif dan efisien serta masih memiliki sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Setiap orang harus memiliki kesegaran jasmani yang baik untuk beraktivitas sepanjang hidupnya. Tidak terkecuali siswa, siswa memerlukan kesegaran jasmani untuk melaksanakan aktivitas belajar mengajar di sekolah. Agar aktivitas berjalan baik tanpa mengalami hambatan, setiap siswa memerlukan kesegaran jasmani yang baik.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Menurut Sudiana (2014: 391) status kesegaran dapat dinilai dari komponen kesegaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: 1) komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh. 2). Komponen Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, dan kelincahan.

Menurut Prakoso & Hartoto (2015: 10) komponen-komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting menunjang aktifitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi: Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Menurut Faizati Karim dalam (Kelial., 2019: 50) dijelaskan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu; (1) Komposisi Tubuh, (2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh, (3) Kekuatan Otot, (4) Daya Tahan Jantung Paru. Selain komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diperlukan juga komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan performance yang meliputi;

- (1) Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*). Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.
- (2) Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama. Daya tahan jantung (*cardiovascular endurance*)

adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama.

(3) Kecepatan (speed) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

(4) Fleksibilitas (flexibility) mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta. Fleksibilitas (flexibility) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas terbagi menjadi dua, yaitu: fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis.

(5) Keseimbangan (balance) adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik dalam posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan.

(6) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pancha indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketetapan tinggi. Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerakan bagian-bagian tubuh. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien.

Menurut Widiastuti (2017: 14) kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Yang

berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Suharjana (2013: 7-8) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health realated fitness) meliputi :

- 1) Daya tahan jantung dan paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kemampuan paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
- 4) Kelentukan(*flexibility*) yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*) yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) Daya ledak (*eksplosive power*) yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.
- 3) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
- 5) Kordinasi (*coordination*) yaitu perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen-komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan jantung & paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Dengan adanya kesegaran jasmani dalam diri seseorang maka akan membuat orang tersebut dapat melakukakan segala aktivitas yang dikehendaki seperti bekerja, belajar, berolahraga dan lain-lain. Oleh sebab itu, kesegaran jasmani sangatlah penting bagi kehidupan manusia itu sendiri.

Suharjana (2013: 11) ada beberapa keuntungan kesehatan bagi orang-orang yang biasa melakukan olahraga secara teratur dan terukur. Keuntungan-keuntungan tersebut antara lain adalah: (1) menguatkan jantung, (2) menurunkan tekanan darah tinggi, (3) menyembuhkan diabetes mellitus, (4) menyeimbangkan darah, dan (5) mencegah osteoporosis.

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga bermanfaat untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani setiap orang harus melakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Giriwijoyo & Sidik. (2013: 71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- 1) Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- 2) Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- 3) Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.
- 4) Jaringan lemak yang lebih sedikit.

Adapun manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain:

1. Secara fisiologis dapat mempertahankan fungsi kerja organ tubuh, seperti kekuatan sendi-sendi, ligament, otot, menjaga jantung dan paru-paru, menjaga tekanan darah, mengurangi persentase lemak tubuh, menguatkan tulang, meningkatkan kualitas hormon dan melancarkan sirkulasi oksigen ke otak.

2. Secara psikologis mampu menurunkan gejala depresi atau kegelisahan, menciptakan rasa nyaman dan tenang, meningkatkan mood, rasa bahagia dan mampu mengendalikan emosi dan mental.
3. Secara sosial dapat mempererat pertemanan dan komunikasi yang baik di lingkungan, menyebarkan keaktifan dan keceriaan kepada orang lain.
4. Secara budaya dan kultur mampu membiasakan pola hidup sehat dan olahraga teratur.

Menurut Widiastuti, (2017: 14) pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetensi. Kebugaran jasmani untuk anak SD adalah memberi manfaat bagi si anakuntuk: 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.

d. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Irianto dalam (Akbar., 2019: 12) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran antara lain adalah makan yang cukup dan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan berolahraga.

Penelitian di California Departement of Health menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan diberi umur panjang menurut Sharkey dalam (Suharjana., 2013: 8). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah (1) Olahraga secara teratur, (2) Tidur secukupnya, (3) Makan pagi dengan baik, (4) Makan secara teratur, (5) Kontrol berat badan, (6) Bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, (7) Tidak mengonsumsi alkohol.

Menurut Sharkey dalam (Suharjana., 2013: 8) untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (quality of life) paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin quality of life. Ketiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah:

1) Mengatur makan

Mengkonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi masalah lain seperti depresi, ketidaknyamanan sosial, dan ekonomi. Sebaliknya, jika mengkonsumsi

makanan kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat. Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari. Posisi tidur yang baik adalah tidur miring ke kanan. Posisi ini dapat mempermudah pernafasan, dan jantung tidak tertimpa oleh organ lain, namun demikian sesekali boleh tidur miring ke kiri.

3) Menjaga Ketenangan Batin

Menjaga ketenangan batin merupakan satu langkah penting dalam pemeliharaan kesehatan. Jika seseorang dapat memiliki ketenangan batin dalam menghadapi berbagai persoalan, maka orang tersebut telah menguasai kunci emas kesehatan. Ketahanan mental tiap orang berbeda-beda. Perbedaan ini dapat membuat seseorang sakit atau tetap sehat.

Selain ketiga faktor diatas ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang yaitu:

1. Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Menurut Sundardas dalam (Cahyaputra., 2016: 26) menyatakan bahwa kesegaran jasmani anak akan meningkat sampai maksimal 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan hanya akan terjadi 0,1% pertahun.

2. Jenis Kelamin

Tingkat kesegaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan siswa putri. Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3. Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Malina dan Bouchard dalam (Nugroho., 2017: 19) telah memperkirakan bahwa hereditas bertanggungjawab atas 25% hingga 40% dari perbedaan nilai VO₂max.

e. Cara-Cara Pengukuran Kesegaran Jasmani

Untuk dapat mengetahui tingkat atau derajat kebugaran jasmani seseorang perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani tersebut. Menurut Mahardika, (2014: 127-143) dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis tes kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat adapun macam-macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1. Tes Jalan-lari 15 menit (Tes Balke) Tes jalan-lari dari Balke adalah salah satu tes lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atau VO₂Max se-seorang.
2. Multistage Fitness Test (MFT). Multistage Fitness Test (MFT) adalah suatu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (VO₂max) sesuai dengan norma yang berlaku.
3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tes Kebugaran jasmani Indonesia adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format battery test yang terdiri dari :
 - a. Lari Cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda.

- b. Gantung Siku Tekuk atau Gantung Angkat Tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - c. Baring Duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - d. Loncat Tegak (Vertical Jump) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (explosive power) otot tungkai.
 - e. Lari Jarak Sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah.
4. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km. Tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang melalui kecepatan yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 2,4 km.
 5. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit Pada tes ini seseorang harus berlari selama 12 menit kemudian jarak tempuh baru diukur.
 6. Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku. Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku adalah tes untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organiknya. Fungsi organik diproyeksikan dengan denyut nadi pemulihan (heart rate recovery) dalam waktu satu menit setelah seseorang selesai melakukan kegiatan naik turun bangku.

Dalam memilih tes kebugaran jasmani, guru atau peneliti dapat memilih tes yang dianggap paling baik dan paling layak untuk dilaksanakan.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), adalah merupakan tes kesegaran jasmani yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dalam lokakarya kesegaran jasmani pada tahun 1984, karena TKJI disusun disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10- 12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010: 6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600 m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600 m.

- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50 m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 m untuk putra dan 800 m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60 m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru PJOK di Indonesia, namun belum pernah dilakukan validasi ulang setelah TKJI digunakan selama lebih kurang 20 tahun. Hingga saat ini belum ada pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0.

Tahap pengembangan produk dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) TKSI Fase A, untuk anak SD kelas 1-2, dengan Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 16 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) 16 instrumen, (2) TKSI Fase B, untuk anak SD kelas 3-4, dengan Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) semua valid, (3) TKSI Fase C, untuk anak SD kelas 5-6, dengan Draf awal 26 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) valid 16 butir instrument. (4) TKSI Fase D, untuk anak SMP, Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) valid 16 butir instrument. Dan (5) TKSI Fase EF, untuk anak SMA/SMK, dengan Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) valid 17 butir instrumen.

Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan

tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain. Siswa kelas 3 SD termasuk ke dalam TKSI fase B, sehingga item TKSI bagi siswa SD/MI fase B adalah sebagai berikut:

1. Tes kelentukan V Sit and Reach
2. Tes Daya Tahan Otot Half Up Test
3. Tes koordinasi Hand and Eye Coordination
4. Tes kelincahan T Test
5. Tes Daya Tahan Jantung Paru Lari Keliling Bangku

Beberapa tes tersebut di atas merupakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang akan digunakan untuk penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SD karena jenis tes ini telah dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional dan merupakan instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena sesuai dengan karakteristik anak usia 6-9 tahun dan tes tersebut sudah mencakup 5 komponen terpenting dari kesegaran jasmani.

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani Yang Baik

Menurut pendapat Sadoso Sumosardjuno dalam (Jatminingtyas., 2013: 4) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain Intensitas latihan, lamanya latihan, dan takaran latihan.

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal, artinya bagi seseorang yang umur 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut nadi per menit (87% dari denyut nadi maksimal).

b. Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit.

c. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil maka waktu latihan

harus lebih lama. Takaran lamanya latihan olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membawaakan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

Menurut C.K. Giam dalam (Faridah., 2013: 22) menyatakan bahwa bagi mereka yang cukup sehat dan memiliki kesegaran yang baik, sesuai petunjuk resep FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe dan Time) dapat memberikan manfaat yang maksimal terhadap tingkat kesegaran. Anjuran resep FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe dan Time) yang dikemukakan tersebut sebagai berikut:

- 1) Frekuensi adalah 3 sampai 5 kali setiap minggu (2 hari sekali bila 3 kali seminggu)
- 2) Intensitas adalah kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal. Ini umumnya latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam tanpa menimbulkan sesak napas atau timbul keluhan (seperti nyeri dada atau pusing)
- 3) Tipe (macam pelatihan) adalah suatu macam kombinasi pelatihan aerobik dan aktifitas kalestenik (senam). Pilih aktifitas tersebut berdasarkan selera, keadaan dan kesegaran tersedianya fasilitas yang digunakan dan kemampuan.
- 4) Time (waktu pelatihan) adalah 15 – 60 menit latihan aerobik secara terus menerus. Sebelumnya didahului 3 – 5 menit pemanasan dan diakhiri oleh 3 – 5 menit pendinginan berupa latihan kalestenik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, harus menjaga intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi, tipe (macam pelatihan) dan time (waktu pelatihan).

2. Karakteristik Siswa Kelas III SD

Karakteristik siswa adalah kemampuan atau pola perilaku yang dimiliki oleh siswa sebagai hasil pembawaan dari lingkungan sosialnya yang menentukan pola aktivitas dalam menggapai cita-citanya. Karakteristik merupakan pembawaan atau kebiasaan yang dimiliki oleh individu yang relatif tetap. Usman Mohammad mengungkapkan dalam (Hanifah., 2020: 3) Karakteristik adalah mengacu kepada karakter dan gaya hidup seseorang serta nilai-nilai yang berkembang secara teratur sehingga tingkah laku menjadi lebih konsisten dan mudah diperhatikan.

Lebih lanjut, pendapat lain diungkapkan oleh Uno Hamzah karakteristik siswa adalah aspek-aspek atau kualitas perseorangan siswa yang terdiri dari minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar kemampuan berfikir, dan kemampuan awal yang dimiliki (Hanifah., 2020: 4).

Pada masa usia SD, sesuai dengan perkembangannya mereka memiliki karakteristik yang unik senang bermain, bergerak, bermain dengan kelompok, senang melakukan secara langsung, masih cengeng sulit memahami perkataan orang lain, senang diperhatikan dan senang meniru. Karakteristik anak-anak usia SD adalah anak yang suka bermain. Dunia anak adalah dunia bermain dan belajarnya anak sebagian besar melalui permainan yang mereka lakukan. Bermain memiliki fungsi sebagai sarana refreshing untuk memulihkan tenaga seseorang setelah lelah bekerja dan dihinggapi rasa jemu. Lebih lanjut menurut Hayati, Neviyami & Irdamurni (2021: 5), karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu: (1) senang bermain; (2) senang bergerak (3) menyukai pekerjaan berkelompok; dan (4) menyukai peragaan secara langsung.

Menurut Piaget dalam (Juwantara 2019: 30) mengelompokkan tahap-tahap perkembangan kognitif seorang anak menjadi empat tahapan; yaitu: (1) Tahap Sensori-motor (0-2 tahun); (2) Tahap Pra-operasional (2-6 tahun); (3) Tahap Operasional Konkrit (6-12 tahun); (4) Tahap Operasional Formal (12-15 Tahun).

Anak usia kelas III berada pada tahap Operasional Kongkrit. Menurut Sunarto dan Agung Hatono (2013; 24-25) pada tahap Operasional Kongkrit anak sudah dapat berbagai macam tugas yang konkret. Anak mulai mengembangkan tiga macam operasional berpikir yaitu:

1. Identifikasi: mengenali sesuatu,
2. Negasi: mengingkari sesuatu, dan
3. Repokasi: mencari hubungan timbal balik antara beberapa hal.

Adapun beberapa karakteristik siswa kelas III SD menurut Basset, Jacka dan Logan dalam (Setianingrum., 2016: 3), menyatakan bahwa karakteristik anak usia SD pada umumnya adalah sebagai berikut:

- a. Mereka secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi dunia diri mereka sendiri,

- b. Mereka suka bermain dan lebih suka bergembira/riang,
- c. Mereka suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi situasi dan mencoba hal-hal baru,
- d. Mereka biasanya tergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka suka berprestasi dan menolak suatu kegagalan,
- e. Belajar secara efektif ketika mereka merasa puas dengan situasi yang terjadi,
- f. Belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif dan mengajar teman-temannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik yang dimiliki oleh anak kelas III SD berada pada tahap operasional kongkret. Mereka sudah bisa berpikir atau logis dengan mengenal benda sebatas yang kongkret. Dalam perkembangan bahasa siswa sudah dapat menggunakan kata-kata yang baik, suatu hal yang disenangi mereka, jika mereka senang, mereka juga bisa bergembira. Mereka juga mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi terhadap sesuatu yang ada di lingkungannya, sehingga mereka akan mencoba sesuatu hal yang baru. Hal paling menonjol yang dapat dilihat dari anak kelas III SD adalah mereka gemar bermain dan bergembira bersama teman, senang bergerak dan mempraktikkan sesuatu hal secara langsung. Oleh karena itu sebagai upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran, salah satunya pemenuhan karakter yang baik dan perkembangan siswa yang menjadi tanggungjawab guru ataupun satuan pendidikan yang merupakan tugas pokok sebagai pendidik ataupun fasilitator di sekolah. Beberapa usaha yang dapat dilakukan oleh guru guna mencapai tujuan pembelajaran antara lain: menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa, melaksanakan pembelajaran yang mampu menciptakan peluang bagi siswa untuk berinteraksi dan bekerjasama dengan teman sebaya, sehingga kepribadian sosialnya dapat berkembang dengan baik serta memberikan pengalaman guna mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alvrita Nur Havivah (2022) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Masa Pandemi Siswa Kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada masa pandemi siswa kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Dengan subjek penelitian adalah semua siswa kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 dengan batasan umur 10 sampai 12 tahun. Banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 29 siswa. Metode penelitian dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10 sampai 12 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan beberapa tes yang meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: baik sekali sebanyak 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 25% (7 peserta didik), kurang 31% (9 peserta didik), dan kurang sekali sebanyak 44% (13 peserta didik). Hasil penelitian dari 13 peserta didik putra adalah baik sekali sebanyak 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 14% (4 peserta didik), kurang 14% (4 peserta didik), kurang sekali sebanyak 17% (5 peserta didik). Sedangkan dari jumlah 16 peserta didik putri adalah baik sekali sebanyak 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 11% (3 peserta didik), kurang 17% (5 peserta didik), kurang sekali sebanyak 27% (8 peserta didik). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V pada masa pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 termasuk dalam katgori kurang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ponijah. (2014) yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat

kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Yang terdiri dari 5 butir tes yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2, untuk kategori baik sekali sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%, kategori baik sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%, kategori sedang sebanyak 54 siswa atau 47,36%, kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani merupakan sebagai bagian integral atau berkesinambungan dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengarah pada pembangunan seutuhnya, yaitu dengan adanya keselarasan, keseimbangan, dan keserasian lahir dan batin, serta memfokuskan dalam pengembangan aspek kemampuan berkifir rasional, stabilitas emosional, kemampuan sosial, menganalisa, menalar dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik, yang dirancang secara sistematis dan terstruktur guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Aktivitas fisik yang dilaksanakan melalui pendidikan jasmani didesain guna meningkatkan keterampilan motorik dan pengetahuan, kecerdasan emosi, sportifitas serta kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Segar merupakan keadaan yang diinginkan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki. Untuk melakukan aktivitas fisik atau latihan fisik seseorang

harus memperhatikan komponen kesegaran jasmani yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, power, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar.

Kesegaran jasmani yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, tergantung dari aktivitas dan latihan fisik yang dilakukan. Apabila seseorang melakukan latihan fisik secara rutin kemungkinan besar orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang baik, sebaliknya apabila seseorang jarang melakukan latihan fisik, maka orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang kurang. Kesegaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor usia, faktor genetik (keturunan), faktor jenis kelamin, faktor makanan, faktor asap rokok dan faktor aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam proses pendidikan jasmani. Karena pembelajaran penjas erat kaitannya dengan aktivitas fisik sehingga kesegaran jasmani yang baik dibutuhkan oleh setiap siswa. Penting bagi siswa SD, khususnya di SDN 2 Sanden untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya.

Semenjak pembelajaran daring diberhentikan belum pernah dilaksanakan pengukuran kesegaran jasmani. Sedangkan saat pembelajaran daring berlangsung terdapat beberapa permasalahan yang muncul, salah satunya berdampak terhadap pembelajaran penjas. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dengan bermain *gadget* dan tidak diimbangi dengan kegiatan lain yang bermanfaat. Selain itu tugas-tugas praktik yang diberikan guru tidak dikerjakan dengan baik oleh siswa. Siswa terkesan hanya asal mengerjakan saja dan kurang memperhatikan perintah yang diberikan guru.

Pembelajaran penjas yang dilaksanakan daring juga berjalan kurang maksimal karena jam praktik yang dilaksanakan menjadi berkurang. Dengan berkurangnya jam praktik tersebut maka kegiatan atau aktivitas jasmani siswa juga terbatas. Padahal aktivitas fisik tersebut yang mendukung kesegaran jasmani siswa. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan pengukuran kesegaran jasmani siswa untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden. Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani tersebut, diharapkan siswa dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2022/2023, akan dilaksanakan beberapa item tes seperti, lari 30 meter, gantung siku, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018: 48) mengenai metode penelitian deskriptif yaitu: “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri) tanpa membuat perbandingan dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel lain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III pasca pembelajaran daring SDN 2 Sanden Tahun Ajaran 2022/2023.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 2 Sanden yang beralamatkan di Pucanganom, Murtigading, kecamatan Sanden, kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55763. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin, Tanggal 27 Februari 2023 pada pukul 08.00 – 12.00.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 112), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas III SD Negeri 2 Sanden Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 44 siswa terdiri dari 22 siswa putra dan 22 siswa putri. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah keseluruhan populasi yang ada yaitu seluruh siswa kelas III SDN 2 Sanden sebanyak 44 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel menurut (Sugiyono., 2015: 60) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani pasca pembelajaran daring siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023.

Adapun definisi operasional variable dalam penelitian ini yaitu kemampuan siswa kelas III SDN 2 Sanden dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, yang akan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun. Adapun tes ini terdiri dari lari 30 meter dilakukan dalam satuan detik, tes gantung siku tekuk dalam satuan detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dengan selisih raihan loncat dikurangi raihan tegak, dan tes lari 600 meter dengan pengambilan waktu pada saat pelarimelewati garis *finish*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 6-9 tahun yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2010.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes praktek atau pengukuran. Pengukuran yang dilaksanakan dengan menjalani seluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes. Adapun langkah-langkah atau proses dalam pengambilan data sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes

Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan tes seperti mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan. Melakukan koordinasi dan membagi tugas teman-teman yang membantu saya dalam pelaksanaan tes. Pengambilan data ini dibantu oleh 3 orang teman(testor) yang masing-masing tugasnya menjadi petugas start, penghitung waktu dan pencatat hasil. Kemudian memberikan pengarahan/penjelasan kepada pesertadidik,tujuannya agar saat pesertadidik mengikuti tes tidak kebingungan dan pada saat melakukan tes dapat dilakukan dengan baik dan runtut oleh peserta didik.

b. Pelaksanaan Tes

Tahap pelaksanaan tes terlebih dahulu dilakukan pengondisian peserta tes dan dibuka dengan berdoa. Kemudian melakukan presensi peserta didik, tujuannya mendatakembali sampel yang digunakan sehingga data yang diperoleh sesuai data sebenarnya. Tidak lupa melakukan pemanasan guna menyiapkan organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih pada saat tes kesegaran jasmani berlangsung. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara urut bergantian. Dalam pelaksanaan tes dan pengumpulan data menggunakan instrumen TKJI.

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun (2010: 5-19), adalah sebagai berikut:

1. Lari 30 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan Fasilitas:
 - 1) Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang bendera
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur

7) Alat tulis

c. Petugas Tes:

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter.

Lari masih bisa diulang, apabila:

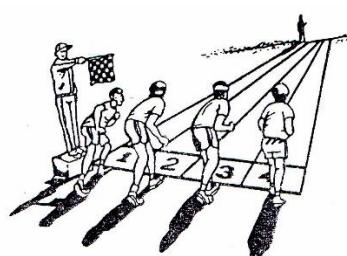
a) Pelari mencuri start

b) Pelari tidak melewati garis finish

c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

3) Pengukuran waktu:

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



Gambar 1. Posisi start 30 meter

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 7)

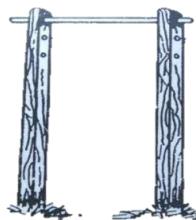
4) Pencatat Hasil:

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter, dalam satuan waktu detik.

b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas:
 - 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan.
 - 2) Stopwatch
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
 - 4) Nomor dada
 - 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



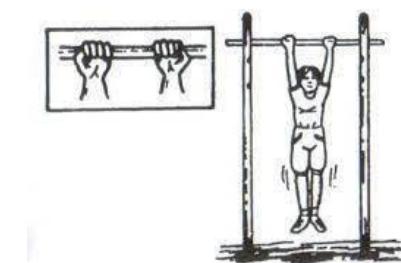
Gambar 2. Palang Tunggal

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 8)

- c. Petugas tes:

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan:

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

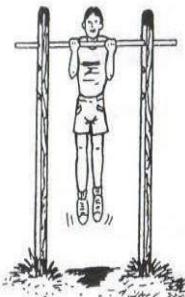


Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Tekuk

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 7)

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.



Gambar 4. Sikap Gantung Siku Tekuk

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 10)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

3) Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan maka dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 30 Detik

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/ tikar/ matras

- c. Petugas tes terdiri dari:
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan:

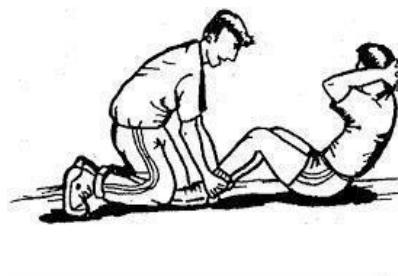


Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 11)

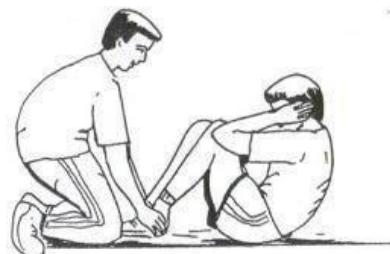
1) Sikap permulaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $+ 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga kanan dan kiri. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 6. Sikap Baring Menuju Sikap Duduk

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 12)



Gambar. 7 Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha

Sumber: Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 13)

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.
- c) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas dari telinga.
- d) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- e) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Pencatatan hasil:

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

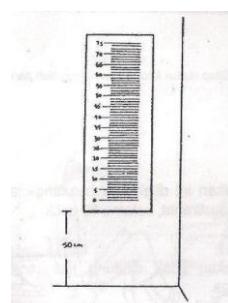
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Alat tulis.



Gambar 8. Papan Loncat Tegak

Sumber: Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 14)

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

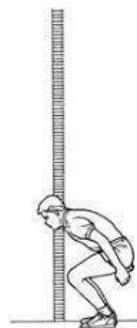


Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak

Sumber: Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 15)

1) Sikap permulaan

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar. 10. Gerakan Awal Loncat Tegak

Sumber: Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 16)

2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang.

- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas.
 - c) Ulangi loncatan ini sampi 3 kali berturut-turut.
- 3) Pencatatan hasil:
- a) Raihan tegak di catat.
 - b) Ketiga raihan loncatan di catat.
 - c) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak dicatat.
 - d) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi.



Gambar 11. Gerakan Loncat Tegak

Sumber: Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 17)

5. Lari 600 meter

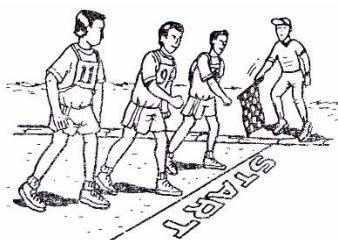
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan paru-paru.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

- c. Petugas tes
 - 1) Juri keberangkatan.
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter.
- Catatan:
- a) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.
 - b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.



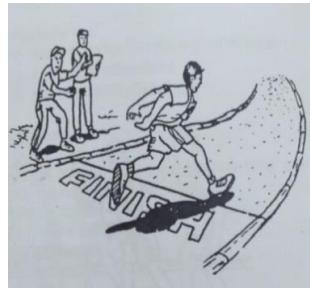
Gambar 12. Posisi start lari 600 meter

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 18)

- 3) Pencatatan hasil
 - a) Pengambilan waktu dilakukan dari start saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
 - b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari finish dengan hasil waktu 3 menit 16 detik ditulis 3'16".



Gambar 14. Posisi *finish* Lari 600 Meter

Sumber: Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 19)

Data yang diperoleh kemudian dicatat oleh petugas. Terakhir dilakukan pendinginan dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula atau kondisi sebelum praktek.

c. Pencatatan Data Tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari proses pengumpulan data, dimana data yang diperoleh dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kesegaran jasmani, sebagai berikut :

Tabel 1. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 meterdetik		
2	Gantung Siku Tekukdetik		
3	Baring Duduk 30 detikkali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I :.....cm c. Loncatan II :.....cm d. Loncatan III :.....cm			
5	Lari 600 metermenit		
6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7	Klasifikasi			

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 27)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putra.

No.	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
1.	sd- 5,5"	40" ke atas	17 ke atas	38 ke atas	sd- 2'39"	5
2.	5,6" – 6,1"	22" – 39"	13 – 16	30 – 37	2'40" – 3'00"	4
3.	6,2" – 6,9"	9" – 21"	7 – 12	22 – 29	3'01" – 3'45"	3
4.	7,0" – 8,6"	3" – 8"	2 – 6	13 – 21	3'45" – 4'48"	2
5.	8,7" – dst	0" – 2"	0 – 1	Dibawah 13	4'49" – dst	1

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 25)

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putri.

No.	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
1.	sd- 5,8"	33" ke atas	15 ke atas	38 ke atas	sd- 2'53"	5
2.	5,9" – 6,6"	18" – 32"	11 – 14	29 – 37	2'54" – 3'23"	4
3.	6,7" – 7,8"	9" – 17"	4 - 10	22 – 28	3'24" – 4'08"	3
4.	7,9" – 9,2"	3" – 8"	2 - 3	13 – 21	4'00" – 5'30"	2
5.	9,3" – dst	0" – 2"	0 – 1	Dibawah 13	5'04" - dst	1

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 25)

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 26)

F. Validitas dan Reliabilitas Tes

1. Reliabilitas Tes

Rangkaian tes untuk anak usia 6 – 9 tahun mempunyai nilai Reliabilitas:

- a. Untuk Putera 0,791
- b. Untuk Puteri 0,715

2. Validitas Tes

Rangkaian tes untuk anak usia 6 – 9 tahun mempunyai nilai Validitas:

- a. Untuk Putera 0,894
- b. Untuk Puteri 0,338

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 6-9 tahun. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes yang dilaksanakan merupakan data kasar dari setiap butiran-butiran tes tersebut, kemudian diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar setiap butir tes menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan :

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas III yang dilaksanakan di SDN 2 Sanden Bantul menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 6-9 tahun yang terdiri dari lima rangkaian tes, yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncak tegak dan lari 600 meter. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani pasca pembelajaran daring siswa kelas III di SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023 diperoleh:

**Tabel 5. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III
SD Negeri 2 Sanden**

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah
		KS		K		S		B		BS		
Kelas III	Putra	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ 0%
		0	0	4	9	14	32	4	9	0	0	22 50
	Putri	0	0	5	11	17	39	0	0	0	0	22 50
Jumlah		0	0%	9	20%	31	71%	4	9%	0	0%	44 100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani pasca pembelajaran daring siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas III di SD Negeri 2 Sanden diperoleh skor terendah (*minimum*) 10, nilai tertinggi (*maksimum*) 19, rata-rata (*mean*) 15,45, nilai tengah (*median*) 16, nilai yang sering muncul (*mode*) 17, dan standar deviasi (*STDev*) 2,520. Hasil selengkapnya bisa dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SD Negeri 2 Sanden

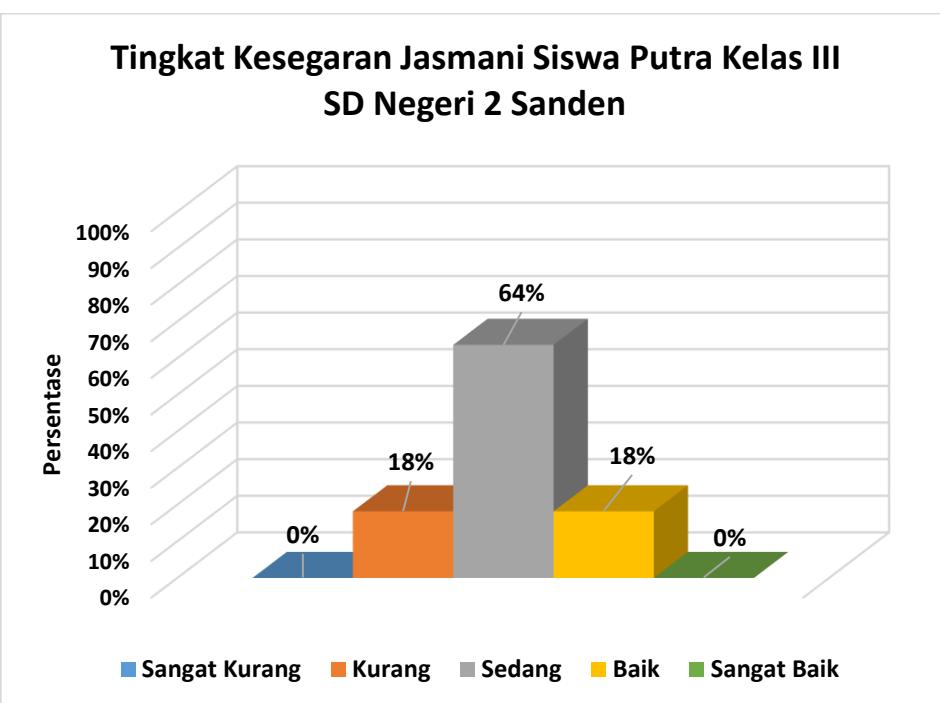
Statistik	
N	22
Mean	15,45
Median	16
Mode	17
Standar Deviasi	2,520
Nilai Maks	19
Nilai Min	10
Σ	340

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas III SDN 2 Sanden disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SDN 2 Sanden

No.	Total Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	5 - 9	Sangat Kurang	0	0%
2	10 - 13	Kurang	4	18%
3	14 - 17	Sedang	14	64%
4	18 - 21	Baik	4	18%
5	22 - 25	Sangat Baik	0	0%
Total			22	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas III SDN 2 Sanden dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SD Negeri 2 Sanden

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas III SD Negeri 2 Sanden berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang” sebesar 18% (4 siswa), “Sedang” sebesar 64% (14 siswa), “Baik” sebesar 18% (4 siswa), “Sangat Baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan uraian diatas, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas III SDN 2 Sanden dalam kategori “sedang”.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas III di SD Negeri 2 Sanden diperoleh skor terendah (*minimum*) 10, nilai tertinggi (*maksimum*) 19, rata-rata (*mean*) 15,45, nilai tengah (*median*) 16, nilai yang sering muncul (*mode*) 17, dan standar deviasi (*STDev*) 2,520. Hasil selengkapnya bisa dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas III SD Negeri 2 Sanden

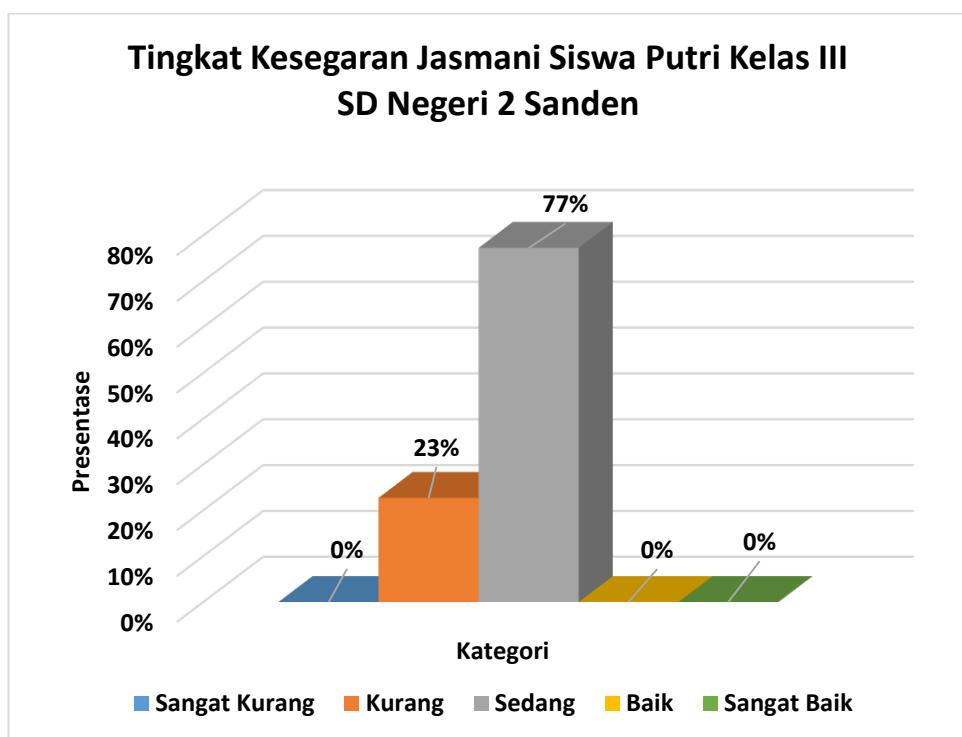
Statistik	
N	22
Mean	14,36
Median	14,5
Mode	14
Standar Deviasi	1,733
Nilai Maks	17
Nilai Min	11
Σ	316

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas III SDN 2 Sanden disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas III SDN 2 Sanden

No.	Total Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	5 - 9	Sangat Kurang	0	0%
2	10 - 13	Kurang	5	23%
3	14 - 17	Sedang	17	77%
4	18 - 21	Baik	0	0%
5	22 - 25	Sangat Baik	0	0%
Total			22	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas III SDN 2 Sanden dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas III SD Negeri 2 Sanden

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas III SDN 2 Sanden berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang” sebesar 23% (5 siswa), “Sedang” sebesar 77% (17 siswa), “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Sangat Baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan uraian diatas, tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas III SDN 2 Sanden dalam kategori “sedang”.

3. Tingkat Kesegaran Jasmani Keseluruhan

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III di SD Negeri 2 Sanden diperoleh skor terendah (*minimum*) 10, nilai tertinggi (*maksimum*) 19, rata-rata (*mean*) 15,45, nilai tengah (*median*) 16, nilai yang sering muncul (*mode*) 17, dan standar deviasi (*STDev*) 2,520. Hasil selengkapnya bisa dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 2 Sanden

Statistik	
N	44
Mean	14,9
Median	15
Mode	15
Standar Deviasi	2,2
Nilai Maks	19
Nilai Min	10
Σ	656

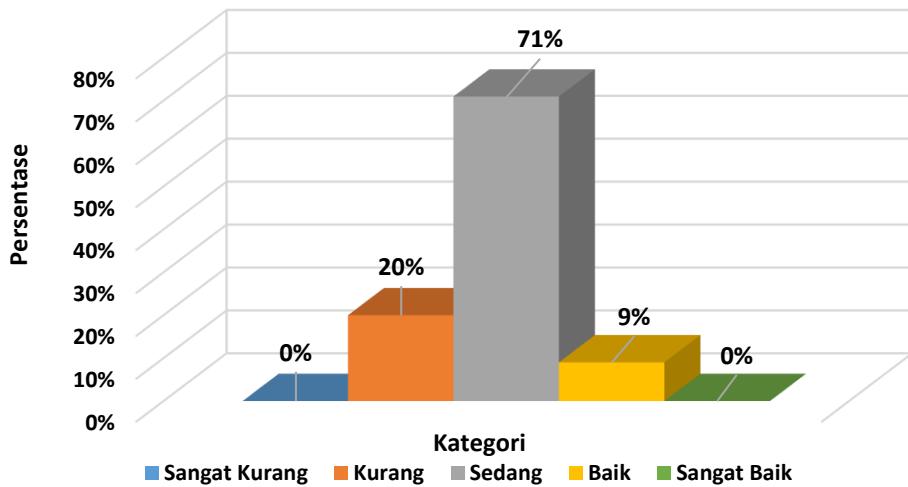
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III SDN 2 Sanden

No.	Total Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	5 - 9.	Sangat Kurang	0	0%
2	10 - 13.	Kurang	9	20%
3	14 - 17	Sedang	31	71%
4	18 - 21	Baik	4	9%
5	22 - 25	Sangat Baik	0	0%
Total			44	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 2 Sanden



**Gambar 16. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Keseluruhan
Kelas III Sekolah Dasar Negeri 2 Sanden**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sanden keseluruhan berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang” sebesar 20% (9 siswa), “Sedang” sebesar 77% (17 siswa), “Baik” sebesar 9% (4 siswa), “Sangat Baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan uraian diatas, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden keseluruhan dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mendukung perkembangan siswa di sekolah dasar. Anak usia SD memerlukan kesegaran jasmani yang tinggi/baik. Karena pada anak usia SD sendiri cenderung lebih aktif dalam bermain dan belajar di sekolah maupun berkegiatan sehari-hari. Selain itu, setelah berakhirnya pandemi *Covid-19* tentu saja tingkat kesegaran jasmani anak perlu ditingkatkan untuk mendukung perkembangan peserta didik di sekolah dan beraktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, yang mana membantu dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga terasa mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebih serta memiliki cadangan tenaga untuk melanjutkan kegiatan lainnya. Komponen kesegaran jasmani meliputi: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan. Serta kecepatan, power keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan.

Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas III SDN 2 Sanden Tahun Ajaran 2022/2023 dalam melaksanakan aktivitas jasmani tidak mengalami kelelahan yang berlebih dan masih bisa mengikuti kegiatan lainnya yaitu belajar. Dengan kesegaran jasmani yang baik, akan mendukung aktivitas belajar siswa. Siswa menjadi lebih bersemangat dan bisa fokus dalam mengikuti pembelajaran karena tubuhnya dalam kondisi yang segar. Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani yang dimiliki siswa kurang baik maka akan mudah mengalami kelelahan dan mengganggu aktivitas lainnya termasuk dalam belajar menjadi malas karena fisik dan psikisnya tidak dalam kondisi prima.

Kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 butir tes, yaitu: tes lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Dari hasil pembahasan keseluruhan diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023 pasca pembelajaran daring termasuk dalam kategori “sedang”.

Dari hasil data yang diperoleh, terdapat keragaman kategori kesegaran jasmani siswa. Selama pembelajaran daring berlangsung setiap siswa melaksanakan aktivitas masing-masing dengan cara yang berbeda. Selain itu

apa yang mereka peroleh dari lingkungan sekitar juga berbeda. Sehingga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dapat beragam.

Hal tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa hal, tidak semua orang dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya secara optimal. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya masing-masing. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani anak diantaranya: asupan gizi yang diperoleh, aktivitas sehari-hari yang dijalani, intensitas berolahraga, kondisi lingkungan siswa dan perlakuan orang tua terhadap terhadap anak. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa dapat terlihat jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat siswa lakukan.

Menurut Prianto (2022: 54) faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada siswa antara lain: (1) faktor makanan dan gizi, (2) tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, (3) kebiasaan hidup sehat, (4) *gadget* dan penggunaan alat elektronik lain merupakan pengaruh paling besar terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, (5) faktor lingkungan, baik lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

Salah satu hal yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa adalah aktivitas sehari-hari. Saat pembelajaran daring berlangsung siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan kurang tepat akan mendatangkan dampak negatif bagi sang anak. Menurut Agustiningsih (2018: 2) kebiasaan menggunakan *gadget* dalam posisi yang tidak ergonomis dan sering dilakukan, akan dapat menyebabkan perubahan kelengkungan tulang belakang. Perubahan kelengkungan tulang belakang, terutama di daerah leher dapat berakibat jepitan pada saraf. Akibat yang dirasakan dari yang paling ringan, yaitu rasa pegal, nyeri, kebas hingga sakit kepala. Selain itu perubahan kelengkungan tulang belakang akan membatasi gerakan tubuh sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan malas beraktivitas. Akibat dari kurangnya aktivitas gerak anak akan berdampak terhadap kesegaran yang dimiliki siswa.

Intensitas berolahraga juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto dalam (Yuliana Indri, 2017:17). Tentu saja olahraga yang dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur. Pola yang dimaksud antara lain: sistematis, berkelanjutan dan beban bertambah.

Kualitas tidur dan jam istirahat perlu dijaga juga agar kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Dampak positif akan diterima oleh kesehatan tubuh ketika durasi tidur terpenuhi. Segala fungsi vital tubuh akan berkurang, aktivitas pada tingkat metabolisme akan diturunkan, sel-sel tubuh akan diperbaiki dan energy akan Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa dipulihkan selama proses tidur. Selain itu, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru, serta membentuk asosiasi baru ketika seseorang tidur, hal ini akan membuat pikiran lebih segar menurut Baert, Omey, & Verhaest dalam (Gunarsa & Wibowo, 2021: 44). Kualitas tidur yang tidak dijaga akan menimbulkan efek negatif pada kesehatan tubuh.

Selain beberapa hal diatas, status gizi yang diperoleh siswa juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya. Selama pembelajaran daring, asupan gizi siswa selama dirumah perlu diperhatikan oleh orangtua. Menurut Prihanto Junaidi Budi (2016: 468) status gizi sebagai salah satu faktor eksternal juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Karena pada dasarnya setiap anak mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan tingkat aktivitas fisiknya. Dengan mempunyai gizi yang baik maka diharapkan anak dapat berkembang dan tumbuh dengan baik, baik dari segi fisik maupun psikologis. Sehingga jika anak memiliki status gizi yang baik maka akan berdampak positif juga terhadap bentuk fisik, konsentrasi dan tingkat kesegaran jasmani.

Hasil penelitian ini hanya sebatas menegaskan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal tersebut tergantung pada apa yang diperoleh dan dilakukan oleh siswa. Jadi, untuk dapat mengetahui kesegaran jasmani siswa tidak hanya dilihat melalui satu faktor

saja, akan tetapi faktor-faktor yang lain juga saling memiliki keterhubungan satu sama lain. Dapat disimpulkan juga bahwa selama pembelajaran daring, aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani ditiadakan sehingga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Sehingga untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, guru diharapkan mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah guna mendukung pengambilan data seperti belum tersedia palang tunggal untuk melakukan gantung siku.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis.
3. Tidak menutup kemungkinan para siswa dalam mengikuti rangkaian tes kesegaran jasmani ini kurang bersungguh-sungguh dan banyak bercandanya.
4. Alat ukur penelitian (stopwatch) yang digunakan belum pernah dilakukan kalibrasi, sehingga belum diketahui tingkat keakuratannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul berada pada kategori sangat baik sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 9% atau sebanyak 4 siswa, sedang sebesar 71% atau sebanyak 31 siswa, kurang sebesar 20% atau sebanyak 9 siswa, sangat kurang sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023 sebagian besar berada pada klasifikasi sedang. Dari hasil yang diperoleh dapat menjadi acuan bagi siswa maupun guru PJOK dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dimana kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, sehingga guru dapat memberikan metode pembelajaran yang lebih bervariasi dan terprogram guna tercapainya prestasi secara optimal.

C. Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diperoleh kesimpulan mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN 2 Sanden Bantul, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar lebih meningkat lagi dan selalu mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
2. Bagi siswa, agar menambah intensitas berolahraga atau aktivitas yang melibatkan fisik guna menjaga tubuh agar selalu segar.

3. Bagi orang tua/wali siswa, diharapkan dapat memberikan dukungan dan dorongan agar kesegaran jasmani yang dimiliki anak selalu dalam kondisi baik, dengan demikian dalam melakukan aktivitas sehari-harinya termasuk belajar, siswa dapat melaksanakannya dengan baik.
4. Bagi sekolah, diharapkan menyediakan ekstrakurikuler yang mendukung siswa dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, D. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh. Departemen Fisiologi. Universitas Gadjah Mada.
- Akbar, A.K. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 9 Kab. Bone. *Jurnal Kependidikan*, Fakultas Tarbiyah IAIN Bone
- Arikunto, S. (2021). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3. Bumi Aksara.
- Cahyaputra, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faridah, E. (2013). Peranan Olahraga Terhadap Kapasitas Kardiorespirasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Medan.
- Fitriyani, Y., et al. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemik Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6 (2), 165-175. <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/index>
- Fransazeli, M., & Apriliani, L. (2018). Tingkat Kebugaran jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekan Baru. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP*. Universitas Islam Riau.
- Giriwijoyo dan Sidik. (2013: 71-72). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kesegaran Jasmani, Di Sungai Aur Kabupaten.
- Gunarsa, S. D. & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Surabaya.
- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. (2020). *Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran*. Manazhim, 2(1), 105-117. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i1.638>
- Hayati, Fitri., Neviyarni., & Irdamurni. (2021). Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Universitas Negeri Padang.
- Jatminingtyas, L. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Gambarsari-Kemangkon-Purbalingga. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Juliya, M. & Herlambang, Y. T. (2021) ‘*Analisis Problematika Pembelajaran Daring Dan’*, Xii(1), pp. 81–94.
- Juwantara, R.A. (2019). Analisis Teori Perkembangan Kognitif Piaget Pada Tahap Anak Usia Operasional Konkret 7-12 Tahun Dalam Pembelajaran

- Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Keliat, P., Lubis, A.E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tentang Novel Coronavirus (NCOV)* (pp. 1–4).
- Kemendikbud. (2023). Tes Kebugaran Siswa Indonesia. TKSI Kemendikbud. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/menu-login>
- Mahardika, I Made Sriundy. 2014. Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press.
- Mendikbud RI. (2020). *Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. Jakarta: SE No.4 Tahun 2020.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, S.A. (2017). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola DI SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2017/2018. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 9- 13.
- Prayuda, A., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2Max. Jp.Jok (*Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*), 1(1), 13-22.
- Prianto, D.A., Utomo, M.A.S., Permana, D.A., et al. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Sidoarjo. *Program Doktor Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Surabaya.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah (Ind ed)*. Magelang. Staial Press.
- Ramadhana, M. M. L. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Surabaya.

- Senaputra, R.P. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruangan Di SMA/SMK Se Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 05 Nomor 03, 697 - 704.
- Setianingrum, R.D. (2016). Pengaruh Penerapan Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Kelas IV SDN 2 Sabranglor. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sholih. N. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Universitas Negeri Yogyakarta
- Solihin, M.R.D., Anwar.F., Sukandar, D. (2013). Kaitan Antara Status Gizi,Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah', *Penelitian Gizi dan Makanan*.
- Sudiana, I.K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi Pendidikan (XIV)*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode Peneltian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukendra & Surya. A. (2020). *Instrumen Penelitian*. Bali: Mahameru Press.
- Suppawitaya, P.,Yiemphat, P.,Yasri, P. (2020). Effects of Social Distancing, Self-Quarantine and Self-Isolation during the COVID-19 Pandemic on People's Well-Being, and How to Cope with It. *International Journal of Science and Healthcare Research*. 5(2): 12-20
- Sunarto & Agung, H. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: PTRineka Cipta.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Tas

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR**
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.flik.uny.ac.id>. Surel : humas_flik@uny.ac.id

Nomor : 48/PJSD/IV/2023
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : Bapak Prof. Dr. Subagyo, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM : 19604224042
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pasca Pembelajaran Daring Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 28 April 2023
Koord. Prodi PJSD Program Sarjana.


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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi	Departemen
Pembimbing			PJSD
Nur Rahmat Eko Cahyono 19604224042 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Prof. Dr. Subagyo, M.Pd.			
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	5/1/23	Proposito Rumah kesejahteraan	Dr
2	12/1/23	Perkembang Proses sasaran	Dr
3	14/1/23	siswainti lantai isti	Dr
4	22/1/23	bab I dan Rancangan Metode	Dr
5	4/2/23	metode	Dr
6	8/2/23	hasil rancangan metode	Dr
7	13/2/23	validitas & Reliabilitas	Dr
8	23/2/23	aplikasi dan validitas	Dr
9	28/2/23	Analisis data penelitian	Dr
10	22/3/23	Analisis data penelitian	Dr
11	29/4/23	lengkapnya Capaian dan	Dr
12	2/5/23	Analisis dan lampiran	Dr

Mengetahui
 Koord Prodi PJSD

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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 : B/891/UN34.16/PT.01.04/2023

23 Februari 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SDN 2 Sanden
Pucanganom, Murtigading, Kec. Sanden, Kab. Bantul Prov. Daerah Istimewa Yogyakarta
55763

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

Nama	:	Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM	:	19604224042
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pasca Pembelajaran Daring Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023
Waktu Penelitian	:	27 Februari - 1 Maret 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SDN 2 Sanden



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 421 / 020 / SAN.D.04 / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Candrasari, S.Pd. SD
NIP : 197201081996062001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SDN 2 Sanden

Menerangkan bahwa :

Nama : Nur Rahmat Eko Cahyono
NIM : 19604224042
Asal Perguruan Tinggi: Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Telah melaksanakan penelitian di SDN 2 Sanden Bantul pada tanggal 21 Februari 2023 dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pasca Pembelajaran Daring Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Bantul Tahun Ajaran 2022/2023".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Sanden, 21 Februari 2023

Kepala Sekolah



Candrasari, S.Pd. SD

NIP. 197201081996062001

Lampiran 5. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter* detik		
2.	Gantung siku tekuk detik		
3.	Baring duduk 30/60 detik* kali		
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan.....cm			
	- Loncatan I.....cm			
	- Loncatan II.....cm			
	- Loncatan III.....cm cm		
5.	Lari 600 metermnt dtk		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi :			

* coret yang tidak perlu

Petugas tes



Lampiran 6. Formulir TKJI Kelas III Putra SDN 2 Sanden

Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI				
Nama	Rendi Nur Dras Pratama (Putra / Perempuan)			
Umur	9	Nama sekolah	SDN 2 Sanden	
Tanggal tes	Senin, 27 Februari 2023	Tempat tes	SDN 2 Sanden	
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 / 40 m meter	06.91 detik	3	
2.	Gantung siku tekuk	10.43 detik	3	
3.	Baring duduk 30/ 60 detik*	14 kali	4	
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan.....cm			
	- Loncatan I.....201 cm	203		
	- Loncatan II.....203 cm	192		
	- Loncatan III.....202 cm	31		
5.	Lari 600 meter	3 mnt 17 dtk	3	
6.	Jumlah nilai		17	
7.	Klasifikasi :	Sedang (s)		

*coret yang tidak perlu

Petugas tes

Nur Rahmat Eto C

Lampiran 7. Formulir TKJI Kelas III Putri SDN 2 Sanden

Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI				
Nama : <u>Bulan Meiratri</u>(Putra / Putri) Umur : <u>9</u> tahun Nama sekolah : SDN 2 Sanden Tanggal tes : <u>Senin, 27 Februari 2023</u> Tempat tes : SDN 2 Sanden				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	<u>06.73</u> detik <u>05.09</u> detik <u>9</u> kali	3 2 3	
2.	Gantung siku tekuk			
3.	Baring duduk 30 60 detik*			
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan <u>165</u> cm			
	- Loncatan I <u>192</u> cm			
	- Loncatan II <u>190</u> cm			
	- Loncatan III <u>191</u> cm			
5.	Lari 600 meter	<u>192</u> <u>165</u> - <u>27</u> cm <u>3</u> mnt <u>29</u> dtk	3 3	
6.	Jumlah nilai		14	
7.	Klasifikasi :	<u>Sedang (S)</u>		

*coret yang tidak perlu

Petugas tes


Nur Rahmat Eko C

Lampiran 8. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

No.	Nama	Kelas/Jenis Kelamin	Nilai	Kategori
1.	A. N	III/Putri	16	Sedang
2.	A. B. W	III/Putri	13	Kurang
3.	A. N. M	III/Putra	10	Kurang
4.	A. L. A	III/Putri	15	Sedang
5.	B. A. S	III/Putra	16	Sedang
6.	B. M	III/Putri	14	Sedang
7.	C. C. P	III/Putri	16	Sedang
8.	E. A. S	III/Putri	15	Sedang
9.	F. K. A	III/Putra	17	Sedang
10.	F. F. S	III/Putra	18	Baik
11.	H. F. S	III/Putri	16	Sedang
12.	K. A. S	III/Putri	15	Sedang
13.	M. A. A	III/Putri	15	Sedang
14.	M. D. S	III/Putra	12	Kurang
15.	N. A. R	III/Putra	19	Baik
16.	N. P. I	III/Putri	17	Sedang
17.	N. H. I	III/Putri	14	Sedang
18.	R. N. D. P	III/Putra	17	Sedang
19.	S. F. H	III/Putra	17	Sedang
20.	S. M. J	III/Putra	19	Baik
21.	T. S. K	III/Putri	14	Sedang
22.	Y. H. P	III/Putra	17	Sedang
23.	A. A. A. J	III/Putra	10	Kurang
24.	A. P. A. P	III/Putra	16	Sedang
25.	A. R. T	III/Putri	11	Kurang
26.	A. D. P	III/Putri	15	Sedang
27.	A. A. P	III/Putra	15	Sedang
28.	A. D. K	III/Putra	17	Sedang
29.	B. A. A. S. P	III/Putra	11	Kurang
30.	C. K. A	III/Putra	13	Kurang
31.	D. F. N. R	III/Putri	14	Sedang
32.	E. H. P	III/Putri	12	Kurang
33.	F. R. P	III/Putra	15	Sedang
34.	F. P. H. W	III/Putri	14	Sedang
35.	F. Y. A	III/Putra	18	Baik
36.	G. S. P	III/Putra	14	Sedang

Lampiran 8. Data Penelitian

37.	K. A. T	III/Putra	15	Sedang
38.	N. P. A	III/Putri	15	Sedang
39.	P. K. P	III/Putri	12	Kurang
40.	Q. E. P	III/Putri	16	Sedang
41.	R. C. K	III/Putri	17	Sedang
42.	S. D. P. N	III/Putra	16	Sedang
43.	S. A. P	III/Putra	14	Sedang
44.	S. D. N. H	III/Putri	14	Sedang

Lampiran 9. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Pasca Pembelajaran Daring Tahun Ajaran 2022/2023

**REKAPITULASI DATA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V USIA 6- 9 TAHUN SDN 2 Sanden**

No.	Nama	Lari 30 m	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk (30 detik)	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 m (menit, detik)	Nilai	Jumlah	Klasifikasi
1.	A. N	06.91	3	05.79	2	9	3	35	4	03.15	4	16	Sedang
2.	A. B. W	07.04	3	11.53	3	8	3	17	2	05.02	2	13	Kurang
3.	A. N. M	06.47	3	00.00	1	9	3	20	2	05.00	1	10	Kurang
4.	A. L. A	06.97	3	07.94	2	13	4	27	3	03.29	3	15	Sedang
5.	B. A. S	07.04	2	16.34	3	17	5	23	3	03.25	3	16	Sedang
6.	B. M	06.73	3	05.09	2	9	3	27	3	03.29	3	14	Sedang
7.	C. C. P	06.75	3	07.57	3	7	3	31	4	03.26	3	16	Sedang
8.	E. A. S	07.15	3	09.15	3	12	4	20	2	03.27	3	15	Sedang
9.	F. K. A	06.95	3	15.62	3	16	4	32	4	03.24	3	17	Sedang
10.	F. F. S	06.31	3	15.93	3	12	3	39	5	02.54	4	18	Baik
11.	H. F. S	06.91	3	08.00	2	14	4	37	4	03.27	3	16	Sedang
12.	K. A. S	07.39	3	06.70	2	11	4	25	3	03.57	3	15	Sedang
13.	M. A. A	07.31	2	06.04	2	13	4	35	4	03.45	3	15	Sedang
14.	M. D. S	07.33	2	08.00	2	12	3	22	3	04.36	2	12	Kurang
15.	N. A. R	06.39	3	18.20	3	17	5	36	4	03.19	4	19	Baik
16.	N. P. I	07.12	3	07.53	3	12	4	32	4	03.37	3	17	Sedang
17.	N. H. I	07.46	3	06.31	2	9	3	25	3	03.42	3	14	Sedang
18.	R. N. D. P	06.91	3	10.43	3	14	4	31	4	03.17	3	17	Sedang
19.	S. F. H	06.37	3	20.15	3	15	4	28	3	02.51	4	17	Sedang

Lampiran 9. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SDN 2 Sanden Pasca Pembelajaran Daring Tahun Ajaran 2022/2023

20.	S. M. J	06.70	3	14.85	3	16	4	40	5	02.52	4	19	Baik
21.	T. S. K	07.53	3	08.74	3	8	3	24	3	04.40	2	14	Sedang
22.	Y. H. P	06.85	3	13.75	3	13	4	30	4	03.10	3	17	Sedang
23.	A. A. A. J	10.71	1	03.43	2	8	3	25	3	06.40	1	10	Kurang
24.	A. P. A. P	06.49	3	15.15	3	12	3	28	3	02.59	4	16	Sedang
25.	A. R. T	06.85	3	01.39	1	5	3	20	2	04.21	2	11	Kurang
26.	A. D. P	07.18	3	05.40	2	12	4	26	3	03.36	3	15	Sedang
27.	A. A. P	06.60	3	06.96	2	11	3	23	3	03.15	4	15	Sedang
28.	A. D. K	06.03	4	10.55	3	13	4	25	3	03.04	3	17	Sedang
29.	B. A. A. S. P	07.71	2	04.80	2	8	3	20	2	04.25	2	11	Kurang
30.	C. K. A	06.49	3	04.07	2	12	3	28	3	04.15	2	13	Kurang
31.	D. F. N. R	06.95	3	08.68	3	9	3	13	2	03.36	3	14	Sedang
32.	E. H. P	06.97	3	03.37	2	14	4	12	1	04.10	2	12	Kurang
33.	F. R. P	06.12	4	07.42	2	12	3	23	3	03.06	3	15	Sedang
34.	F. P. H. W	06.31	3	05.57	2	12	3	27	3	03.08	3	14	Sedang
35.	F. Y. A	06.16	4	12.37	3	14	4	30	4	03.44	3	18	Baik
36.	G. S. P	07.72	2	07.47	2	18	5	21	2	03.06	3	14	Sedang
37.	K. A. T	07.03	2	14.76	3	11	3	28	3	02.58	4	15	Sedang
38.	N. P. A	06.16	4	07.37	2	11	4	16	2	04.05	3	15	Sedang
39.	P. K. P	07.30	3	06.18	2	12	4	19	2	06.57	1	12	Kurang
40.	Q. E. P	07.05	3	09.45	3	8	3	30	4	03.32	3	16	Sedang
41.	R. C. K	06.48	4	09.72	3	13	4	25	3	03.29	3	17	Sedang
42.	S. D. P. N	06.47	3	08.03	2	14	4	33	4	03.24	3	16	Sedang
43.	S. A. P	07.31	3	06.32	2	12	4	20	2	03.34	3	14	Sedang
44.	S. D. N. H	07.16	3	03.88	2	11	4	19	2	03.34	3	14	Sedang

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 17. Pemanasan Sebelum Dilaksanakan Tes



Gambar 18. Lari 30 meter Siswa Putra

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 19. Lari 30 meter Siswa Putri



Gambar 20. Gantung Siku Tekuk Putra

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 21. Gantung Siku Tekuk Putri



Gambar 22. Baring Duduk Siswa Putra

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 23. Baring Duduk Siswa Putri



Gambar 24. Loncat Tegak Siswa Putra

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 25. Loncat Tegak Siswa Putri



Gambar 26. Lari 600 meter Siswa Putra

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 27. Lari 600 meter Siswa Putri



Gambar 28. Foto Bersama Siswa Kelas III SDN 2 Sanden