

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS TENTANG
MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SD NEGERI KALIGATUK
KAPANEWON PIYUNGAN KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKIRPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :
KHOIROTUL MARZUQOH
NIM 19604221048

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khoirotul Marzuqoh
NIM : 19604221048
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, April 2023

Yang menyatakan,



Khoirotul Marzuqoh
NIM. 19604221048

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS TERHADAP
MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SD NEGERI KALIGATUK
KAPANEWON PIYUNGAN KABUPATEN BANTUL**



Disusun Oleh:
Khoirotul Marzuqoh
NIM. 19604221048

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

Yogyakarta, 13 April 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

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

Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 1131080 0507489

HALAMAN PENGESAHAN

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS TENTANG
MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SD NEGERI KALIGATUK
KAPANEWON PIYUNGAN KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Khoirotul Marzuqoh
NIM. 19604221048**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 5 Mei 2023

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		9/8-2023
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		9/8-2023
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. Penguji Utama		9/8-2023

Yogyakarta, Agustus 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Urip iku Urip (Filosofi Jawa)

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Qs. Al-Insirah:5)

Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali. (Nelson Mandela)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Shohib dan Ibu Siti Junadah yang selalu mendoakan untuk kesuksesan saya dan selalu memberikan semangat yang tiada hentinya, mengajarkan saya untuk selalu berjuang dan bersabar. Teriring doa, semoga selalu diberikan kesehatan, panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku menuju kesuksesan.
2. Kakak saya Muqsith Muqoffa Ikhsan dan Lutfi Eka Nurkhasanah yang senantiasa memberikan doa, semangat, bantuan pikiran maupun tenaga dan mendukung saya dalam mengerjakan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar sarjana pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan Kabupaten Bantul”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bimbingan Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas.,M.Or., selaku dosen pembimbing serta bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman., M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan Persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sutarna, S.Pd.SD., Kepala Sekolah Dasar Negeri Kaligatuk, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Ganang Hadi Atmaja, S.Pd., selaku guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kaligatuk yang telah memberikan bantuan dan pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru, staf dan peserta didik Sekolah Dasar Negeri Kaligatuk yang telah memberikan bantuan dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Hanifa Apriani teman terdekat saya dan teman seperjuangan saya PJSD C 2019 yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu saya memberikan semangat dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi saya sehingga dapat terselesaikan sesuai harapan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal serta ibadah. Penyusunan menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, untuk itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membantu untuk karya kedepan lebih baik. Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya..

Yogyakarta, 13 April 2023

Penulis,



Khoirotul Marzuqoh
NIM 1960422104

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS TENTANG
MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SD NEGERI KALIGATUK
KAPANEWON PIYUNGAN KABUPATEN BANTUL**

Khoirotul Marzuqoh
NIM. 19604221048

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan soal. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV,V, dan VI di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan yang berjumlah 54 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen soal yang dilakukan oleh Lailatul Fauziyah, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,668. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang terbagi dalam 3 kategori, yaitu kategori tinggi, cukup dan rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden (63%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 20 responden (37%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 0 responden (0%) memperoleh kategori rendah.

Kata kunci: *Pemahaman, Kelas Atas, Pembelajaran, Kebugaran Jasmani*

**LEVEL OF THE COMPREHENSION OF THE SENIOR STUDENTS
REGARDING THE PHYSICAL FITNESS MATERIAL AT SD
NEGERI KALIGATUK, PIYUNGAN DISTRICT,
BANTUL REGENCY**

Abstract

This research aims to determine the level of comprehension of the senior students at SD Negeri Kaligatuk (Kaligatuk Elementary School), Piyungan District regarding the physical fitness material.

This research was a descriptive study with a survey method with the data collection techniques used questionnaire. The research subjects were all fourth, fifth, and sixth grade students of SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan, totaling 54 students. The data collection used a question instrument conducted by Lailatul Fauziyah, with a reliability coefficient of 0.668. The data analysis technique used the descriptive analysis elaborated in the form of percentages classified into 5 categories: very high, high, medium, low and very low categories.

The results show that 0 respondent (0%) gets the very high category, 22 respondents (40.74%) get the high category, 12 respondents (22.22%) get the medium category, 17 respondents (31.48%) get the low category, and for about 3 respondents (5.56%) get the very low category.

Keywords: comprehension, senior, learning, physical fitness

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori.....	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
 BAB II METODE PENELITIAN	 37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi Penelitian	37
D. Sampel Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional Variabel.....	38
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
H. Teknik Analisis Data.....	44
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	56
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 57
A. Simpulan.....	57

B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbingan Tugas Akhir Skripsi	63
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	64
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	65
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri Kaligatuk.....	66
Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian	67
Lampiran 6. Pedoman Penilaian Akademik	73
Lampiran 7. Hasil Data Penelitian	74
Lampiran 8. Frekuensi Data	76
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Ranah Kognitif Menurut Taksonomi Bloom	11
Gambar 2. Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 3. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani	46
Gambar 4. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani berdasarkan Pengertian Kebugaran Jasmani	48
Gambar 5. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Komponen Kebugaran Jasmani	49
Gambar 6. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Faktor Kebugaran Jasmani	50
Gambar 7. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani	51
Gambar 8. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Manfaat Kebugaran Jasmani	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas IV	33
Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas V	33
Tabel 3. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas VI	33
Tabel 4. Rincian Peserta Didik Kelas Atas.....	38
Tabel 5. Kisi-Kisi Soal Tingkat Pemahaman Peserta Didik.....	40
Tabel 6. Realibilitas Instrumen.....	43
Tabel 7. Norma Penilaian.....	44
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik	46
Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani	
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik	47
Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani berdasarkan Pengertian Kebugaran Jasmani	
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik	48
Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani berdasarkan Komponen Kebugaran Jasmani	
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik	49
Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Faktor Kebugaran Jasmani	
Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik	51
Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani	
Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik	52
Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Manfaat Kebugaran Jasmani	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berlangsung seumur hidup dan berlangsung dalam keluarga, sekolah dan masyarakat. Pendidikan pertama kali diperoleh melalui lingkungan keluarga, namun pendidikan juga dapat diperoleh melalui pendidikan formal yaitu pendidikan sekolah dasar, pendidikan sekolah menengah pertama, pendidikan sekolah menengah atas, serta pendidikan tinggi/ perguruan tinggi. Melalui pendidikan juga dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan keterampilan serta mengembangkan potensi yang ada dalam diri. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terencana untuk mengubah tingkah laku baik secara individu maupun kelompok melalui pengajaran ataupun pelatihan. Di dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) itu sendiri diajarkan dari sekolah dasar, dan sekolah menengah. Pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan (PJOK) merupakan alat atau media untuk mendorong kemampuan motorik, kepribadian, pengetahuan, pemahaman dan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seseorang menjadi lebih baik. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan peserta didik untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dan terencana.

Keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) harus dicapai oleh guru. Guru yang memiliki profesional dalam memberikan pembelajaran, guru harus dapat menciptakan situasi pembelajaran yang kondusif dan efektif. Ketika guru memiliki itu maka peserta didik dengan penuh semangat, bersungguh-sungguh dalam pembelajaran dan penuh kesadaran. Guru PJOK tidak hanya membuat peserta didik menjadi bugar, akan tetapi guru PJOK harus mampu memberikan pemahaman setiap materi-materi yang diajarkan. Karena pemahaman merupakan hal penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. “Pemahaman adalah kemampuan yang menuntut peserta didik mampu memahami atau mengerti tentang arti atau konsep, dan fakta yang telah diketahuinya” Taksonomi Bloom dikutip oleh Komarudin (2016, p. 64). Pemahaman dapat diukur ketika seseorang mengungkapkan sesuatu yang telah mereka ketahui melalui lisan ataupun tulisan. Sehingga peserta didik harus mempunyai pemahaman yang baik di setiap materi agar dapat menguasai suatu materi yang telah diberikan oleh guru. Karena pemahaman termasuk di ranah kognitif dalam pembelajaran.

Didalam kurikulum 2013 pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar pembelajaran pendidikan jasmani dengan aktivitas jasmani

sebagai obyek pembelajaran, dapat memberi kesempatan lebih luas pada peserta didik untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis dan pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Ruang lingkup materi pembelajaran di pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar yaitu 1) permainan dan olahraga, 2) aktivitas pengembangan, 3) aktivitas senam, 4) aktivitas ritmik, 5) aktivitas air, 6) pendidikan luar kelas, dan 7) kesehatan. Materi aktivitas pengembangan salah satu contohnya adalah materi kebugaran jasmani. Di dalam materi kebugaran jasmani terdapat 10 komponen seperti daya tahan paru-jantung, kekuatan daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan, *power* dan kelincahan.

Definisi kebugaran jasmani Hartono, dkk (2013, p. 21) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lain. Sedangkan menurut Widiastuti (2015: 13) “Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain”. Yusuf (2018, p. 3) menyatakan bahwa manfaat kebugaran jasmani kepada peserta didik untuk mempertahankan kekuatan sendi-

sendi, paru-paru, jantung, otot serta dapat menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak. Manfaat kebugaran jasmani juga dapat mampu membiasakan peserta didik dapat melakukan pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti di SD Negeri Kaligatuk, Kapanewon Piyungan, Kabupaten Bantul, menemukan fakta bahwa materi pembelajaran kebugaran jasmani yang diberikan guru PJOK kepada peserta didik belum tercapai secara maksimal. Dikarenakan ada beberapa faktor yang digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani kurang tepat, sehingga peserta didik kurang dalam menguasai materi kebugaran jasmani. Setiap peserta didik kelas atas sebenarnya sudah dibekali menggunakan buku LKS, tetapi hanya beberapa peserta didik yang mempelajari buku tersebut sehingga peserta didik kurang mendalami tentang kebugaran jasmani. Hal itu terlihat ketika terjadi tanya jawab terkait materi kebugaran jasmani beberapa peserta didik kelas atas di SD Negeri Kaligatuk ini tidak bisa menjawab pertanyaan terkait materi kebugaran jasmani dengan tepat dan hanya bisa menjawab secara singkat. Selain itu dalam penyampaian pembelajaran yang dilakukan guru PJOK hanya memberikan secara singkat. Guru PJOK dituntut untuk mengembangkan model pembelajaran pada materi kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas atas karena model pembelajaran menjadi hal penting untuk menyampaikan materi pembelajaran dan mendorong peserta didik kelas atas untuk lebih aktif, kreatif dan menyenangkan. Saat melakukan praktek kebugaran jasmani peserta didik kurang menguasai gerakan. Seperti materi kekuatan contohnya gantung siku peserta didik tidak mencapai waktu yang diharapkan.

Aspek pemahaman pada pembelajaran PJOK pada dasarnya menjadi salah satu pokok utama yang harus diberikan guru. Sehingga perlu adanya pembelajaran kognitif (pemahaman) dan pembelajaran afektif (sikap). Peserta didik kelas atas di SD Negeri Kaligatuk memahami pengetahuan dan sikap pada peserta didik dapat dibenahi dalam praktek di lapangan. Guru PJOK berperan penting dalam meningkatkan pemahaman peserta didik serta menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat pembelajaran.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi kebugaran jasmani yang diajarkan belum bisa dipahami peserta didik secara keseluruhan. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan Kabupaten Bantul”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik belum mempunyai kemauan yang besar untuk mencari tahu materi kebugaran jasmani yang belum dipahami secara individu
2. Belum tersampainya materi kebugaran jasmani secara menyeluruh.
3. Belum diketahuinya tingkat pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari dari penafsiran yang berbeda-beda, maka dari itu diberikan batasan permasalahan agar ruang lingkup penelitian lebih jelas. Batasan-batasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk terhadap materi kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada paparan latar belakang dan identifikasi masalah, secara khusus perumusan masalah dapat dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian berikut ini “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Terhadap Materi Kebugaran Jasmani?”

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah tersebut, penelitian ini secara umum memiliki tujuan, yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk terhadap materi kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Peserta Didik

Menambah pengetahuan peserta didik terhadap pentingnya pemahaman kebugaran jasmani.

b. Manfaat bagi Guru Penjas

- 1) Sebagai bahan informasi dan masukan untuk melakukan pembelajaran kepada peserta didik agar memahami tentang kebugaran jasmani.
 - 2) Mampu meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk terhadap kebugaran jasmani.
- c. Manfaat bagi Sekolah
- 1) Digunakan sebagai bahan masukan, pertimbangan dan evaluasi mutu pendidikan saat ini khususnya dibidang pembelajaran. Sekolah juga dapat mengembangkan dan meningkatkan jenis pembelajaran kebugaran jasmani agar peserta didik dapat memahaminya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Secara etimologi kata Pemahaman berasal dari kata “paham” yang berarti mengerti benar atau memahami benar. Pemahaman merupakan tingkat berikutnya dari tujuan ranah kognitif berupa kemampuan memahami atau mengerti tentang isi pelajaran yang dipelajari tanpa perlu mempertimbangkan atau memperhubungkannya dengan isi pelajaran lainnya. Widiasworo (2017, p. 81) menyatakan bahwa “Pemahaman merupakan kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan informasi-informasi yang dipelajari menjadi “satu gambar” yang utuh di otak kita”. Bisa juga dikatakan bahwa pemahaman merupakan kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan informasi-informasi lain yang sudah tersimpan dalam data base di otak kita sebelumnya.

Walangadi & Pratama, (2020, p. 202) menyatakan bahwa pemahaman adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah diingat dan telah dipelajari dari sesuatu yang telah didapatkan. Dengan banyaknya manfaat akan pemahaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan lebih cepat bisa melakukan pembelajaran setelah memahami apa yang akan dipelajari. Kemampuan di tingkat pemahaman melalui kemampuan mengklasifikasi, menggambarkan, mendiskusikan, menjelaskan, mengungkapkan, mendefinisikan, menunjukkan, mengalokasikan, melaporkan, mengakui,

mengkaji ulang memilih menyatakan, dan menerjemahkan. Natalia, dkk., (2017, p. 105) menyatakan hasil belajar kognitif merupakan perubahan perilaku yang terjadi dalam ranah kognitif yaitu ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Teori Taksonomi Bloom membagi tingkat hasil belajar kognitif menjadi enam tingkatan:

1. Pengetahuan (*knowlegde*)

Pengetahuan mencakup ingatan akan hal-hal yang pernah dipelajari dan disimpan dalam ingatan. Pengetahuan yang disimpan dalam ingatan, digali pada saat dibutuhkan melalui bentuk ingatan mengingat (*recall*) atau mengenal kembali (*recognition*). Kemampuan untuk mengenali dan mengingat peristilahan, definisi, fakta-fakta, gagasan, pola, urutan, metodologi, prinsip dasar, dan sebagainya.

2. Pemahaman (*comprehension*)

Di tingkat ini, seseorang memiliki kemampuan untuk menangkap makna dan arti tentang hal yang dipelajari. Adanya kemampuan dalam menguraikan isi pokok bacaan; mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk lain. Kemampuan ini setingkat lebih tinggi daripada kemampuan.

3. Penerapan (*application*)

Kemampuan untuk menerapkan suatu kaidah atau metode untuk menghadapi suatu kasus atau problem yang konkret atau nyata dan baru. Kemampuan untuk menerapkan gagasan, prosedur metode, rumus, teori dan sebagainya. Adanya kemampuan dinyatakan dalam aplikasi suatu rumus

pada persoalan yang dihadapi atau aplikasi suatu metode kerja pada pemecahan problem baru. Misalnya menggunakan prinsip. Kemampuan ini setingkat lebih tinggi daripada kemampuan.

4. Analisis (*analysis*)

Di tingkat analisis, seseorang mampu memecahkan informasi yang kompleks menjadi bagian-bagian kecil dan mengaitkan informasi dengan informasi lain. Kemampuan untuk merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan atau organisasinya dapat dipahami dengan baik. Kemampuan ini setingkat lebih tinggi daripada kemampuan.

5. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk membentuk suatu kesatuan atau pola baru. Bagian-bagian dihubungkan satu sama lain. Kemampuan mengenali data atau informasi yang harus didapat untuk menghasilkan solusi yang dibutuhkan. Adanya kemampuan ini dinyatakan dalam membuat suatu rencana penyusunan satuan pelajaran. Misalnya kemampuan menyusun suatu program kerja. Kemampuan ini setingkat lebih tinggi daripada kemampuan

6. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap suatu materi pembelajaran, argumen yang berkenaan dengan sesuatu yang diketahui, dipahami, dilakukan, dianalisis dan dihasilkan. Kemampuan untuk membentuk sesuatu atau beberapa hal, bersama dengan pertanggungjawaban pendapat berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya

kemampuan menilai hasil karangan. Kemampuan ini dinyatakan dalam menentukan penilaian terhadap sesuatu.



Gambar 1. Tingkatan ranah kognitif menurut Taksonomi Bloom
(Sumber: Natalia,2017, p.105)

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Berdasarkan taksonomi Bloom (Natalia, dkk., 2017, p. 105) kemampuan pemahaman merupakan hasil belajar yang lebih tinggi dari kemampuan pengetahuan. Pemahaman diartikan sebagai kemampuan membangun suatu makna dari suatu hal yang meliputi kemampuan menangkap arti, menerangkan, menyimpulkan, melihat hubungan dan menerapkan apa yang dimengerti ke dalam keadaan dan situasi lainnya. Tingkat pemahaman adalah seberapa mampukah seseorang dalam menangkap arti, menerangkan, menyimpulkan, melihat hubungan serta mampu menerapkan apa yang dimengerti ke dalam keadaan dan situasi lainnya.

Wibowo & Andriyani (2015, p. 42) menyatakan bahwa definisi pemahaman pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang sudah dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud dan terlaksana apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan sebelumnya. Pengetahuan tidak akan bermakna apabila tidak didukung dengan adanya

pemahaman. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal ataupun materi. Sudaryono (2012, p. 44), menyatakan bahwa “pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain”. Sementara Ngalim Purwanto (2013, p. 44) menyatakan bahwa pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistik tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila siswa dapat memberikan contoh yang telah siswa pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menerima informasi atau suatu hal dan dirinya mampu untuk menyampaikannya kembali dengan kata-katanya sendiri tanpa mengubah

konsep dari informasi atau suatu hal tersebut. Seseorang mampu memahami setelah itu diketahui dan diingat melalui penjelasan isi pokok sesuai makna yang telah dijelaskan.

b. Tingkatan Pemahaman

Pemahaman merupakan salah satu patokan kompetensi yang dapat dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami apa yang sedang atau sudah siswa pelajari. Ada yang mampu memahami materi secara menyeluruh dan ada pula yang sama sekali tidak dapat mengambil makna dari apa yang telah siswa pelajari, sehingga yang dicapai hanya sebatas mengetahui. Untuk itulah terdapat tingkatan dalam pemahaman. Daryanto (2012, p. 106) menjelaskan kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Menerjemahkan (*translation*). Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Tetapi dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya. Misal mengartikan lambang Negara Indonesia, mengartikan Bhinneka Tunggal Ika, dan lain-lain.
- 2) Menafsirkan (*interpretation*). Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan

pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan. Misal diberikan suatu diagram, tabel, grafik atau gambar-gambar lainnya, dan ditafsirkan.

- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*). Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis. Misal diminta untuk mengisi dua bilangan yang merupakan kelanjutan dari suatu deret hitung.

Ngalim Purwanto (2013, p. 44) menyakan bahwa Pemahaman atau komprehensi juga dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- a) Terjemahan seperti dapat menjelaskan arti Bhinneka Tunggal Ika dan dapat menjelaskan fungsi hijau daun bagi suatu tanaman.
- b) Komprehensi penafsiran seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, dapat menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian atau dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok.
- c) Komprehensi ekstrapolasi, seseorang diharapkan mampu melihat dibalik yang tertulis, atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu, atau dapat memperluas persepsinya dalam arti waktu, dimensi, kasus, atau masalahnya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Hasil akhir dari sebuah proses pendidikan adalah keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang dapat diketahui melalui penilaian autentik, tes tertulis, penilaian afektif dan psikomotor. Hasil belajar peserta didik dapat digunakan sebagai evaluasi faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik terhadap materi pelajaran yang telah diajarkan selama satu tahun ajaran. (Pingge, 2016) Faktor lain yang menjadi sangat penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran adalah memanfaatkan media pembelajaran oleh guru. Hal itu menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran juga mampu mempengaruhi pemahaman peserta didik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar siswa ditinjau dari segi kemampuan pendidikan menurut Djamarah, Syaiful & Aswan, (2014, p. 109-118) sebagai berikut:

1) Tujuan

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

2) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik di sekolah. Guru adalah orang yang berpengalaman dalam bidang profesinya. Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan yang berbeda antara siswa satu dengan yang lainnya. Keadaan yang

demikian ini seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik, sehingga semua peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

3) Siswa

Siswa adalah orang yang sengaja datang kesekolah untuk belajar bersama guru dan teman sebayanya. Siswa satu dengan yang lain memiliki latar belakang yang berbeda karakteristik, kepribadian, bakat, minat dan potensi yang berbeda pula. Hal ini berakibat berbeda pula cara penyerapan materi atau tingkat pemahaman setiap peserta didik. Kesimpulannya, siswa adalah unsur manusiawi yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sekaligus hasil belajar atau pemahaman dari siswa itu sendiri.

4) Kegiatan pengajaran

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

5) Suasana evaluasi

Hal ini berkaitan dengan konsentrasi dan kenyamanan siswa, keadaan kelas yang tenang, aman dan disiplin juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman peserta didik pada materi ujian yang sedang siswa tersebut

kerjakan. Jika hasil belajar siswa tinggi, maka tingkat keberhasilan proses belajar mengajar akan tinggi.

6) Bahan dan alat evaluasi

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

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui tentang kebugaran jasmani tentunya harus memahami pengertian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki adalah kemampuan fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Suharjana, 2013, p. 2). Kebugaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang dilaksanakan.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dari segi pekerjaan dan maupun prestasi.

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

Masri'an, dkk (2013, p. 174), menyatakan bawah “Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Tubuh merupakan sarana untuk melakukan segala aktivitas hidup kita sehari-hari. Untuk, kamu harus menjaga tubuh agar kondisimu tetap bugar sehingga dapat digunakan untuk melakukan segala aktivitas”. Jadi seseorang akan mempunyai kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pekerjaan. Hal inilah yang harus diupayakan oleh tubuh kita tetap bugar sehingga dalam menjalani kegiatan sehari-hari akan mendapatkan keberhasilan yang optimal. Wiarto yang dikutip oleh Prayoga dan Susanto (2020, p. 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan

fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti.

Berdasarkan pendapat para ahli maka disimpulkan kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Depdiknas (2003) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi 8 hal yaitu: (a) Daya tahan, (b) Kekuatan otot, (c) Kecepatan, (d) Kelincahan, (f) Kelentukan, (g) Keseimbangan, (h) Koordinasi, (i) Komposisi tubuh. Menurut Suharjana (2013: 7-8) Komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut :

1) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

3) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.

4) Fleksibilitas atau kelentukan

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu :

1) Kecepatan

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

2) Daya ledak

Daya ledak kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak merupakan hasil kali antara kecepatan dan kekuatan. Kata lain *power* otot adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dengan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis (*static balance*) pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh.

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

- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- b) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- c) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan secara baik dan akurat.
- d) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan sering digunakan dalam istilah *respiration/cardio/vasculair endurance*.
- e) Keseimbangan (*balance*) adalah pemeliharaan keseimbangan saat statis atau bergerak.

- f) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi.
- g) Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot melakukan kontraksi untuk memberikan sebuah tegangan terhadap tahanan.
- h) Daya ledak (*power*) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.
- i) Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara datangnya rangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktifitas tubuh.
- j) Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada tubuh seseorang.

Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Komponen kebugaran jasmani merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yang berperan penting dalam peningkatan kualitas kemampuan fisik manusia apabila dilatih secara rutin. Derajat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu manusia dalam melaksanakan aktivitas menjadi lebih efektif dan efisien. Komponen kebugaran jasmani diatas merupakan komponen kebugaran jasmani yang diungkapkan oleh berbagai ahli dengan dasar pemikiran yang membentuk kebugaran jasmani seseorang, yang dapat diukur melalui kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power*, dan daya tahan paru-paru dan jantung.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka tidak dapat melakukan kegiatan yang secara mendadak. Nurhasan, dkk (2005, p. 21)

menyatakan bahwa “kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.”

Shomoro & Mondal (2014, p. 1) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2. Jenis kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3. Merokok

Nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4. Status Kesehatan

Gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5. Aktivitas fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

6. Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Sedangkan menurut Chrisly, Wongkar & Ticoalu (2015, p. 319) faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran fisik, antara lain:

1. Usia

Pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan di dalam tubuh yang mengalami kerusakan.

2. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.

3. Genetik

Kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO₂max) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.

4. Makanan

Daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat.

5. Rokok

Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Fajar & Nanda, (2018, p. 130) menyatakan bahwa manfaat kebugaran jasmani antara lain:

- a) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan gerak
 - 1) Mencapai dan mengembangkan gerak yang diinginkan.
 - 2) Merasakan bentuk, waktu, ruangan, serta rasa irama dikembangkan.
 - 3) Mampu mengetahui kemampuan gerak tubuh diri sendiri.
 - 4) Bisa untuk menciptakan dan mengembangkan gerak serta sikap diri sendiri.

- 5) Menambah dan memperkaya kemampuan gerak diri sendiri.
- b) Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan prestasi
- 1) Memperluas pengetahuan secara baik dan benar.
 - 2) Bisa menuntun diri sendiri dan belajar bagaimana memperoleh prestasi. Misalnya bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai, percaya dengan kemampuan diri sendiri, ulet dalam bekerja dan tenang menghadapi rintangan.
 - 3) Mampu menguasai emosional.
 - 4) Dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
 - 5) Mampu menempatkan perilaku sesuai pada tempatnya dengan tepat.
- c) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan sosial.
- 1) Dapat menempatkan diri bergabung dengan kelompok belajar serta dapat bekerja sama.
 - 2) Memperluas pergaulan, serta mempunyai jiwa bermasyarakat dan mempunyai pribadi yang baik yang dapat dikenal masyarakat.
 - 3) Menanamkan rasa tanggung jawab, rela berkorban, memberikan perlindungan dan murah hati memberikan pertolongan kepada yang membutuhkan.
- d. Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan badan
- 1) Mampu mencapai kebugaran jasmani yang baik dan memupuk rasa tanggung jawab.
 - 2) Mempertahankan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan menjaga kebiasaan hidup sehat.

- 3) Mengatasi stres lingkungan.
- 4) Mengerjakan kegiatan harian seperti kegiatan belajar di sekolah.

Sedangkan menurut Perdana dikutip oleh Yusuf (2018, p. 3) manfaat dari kebugaran jasmani, meliputi:

- 1) Fisiologis

Mempertahankan kekuatan sendi-sendi, paru-paru, jantung, ligament, otot, serta menjaga jantung tidak terkena sakit koroner, menjaga tekanan darah, mengurangi persentase lemak tubuh, dan mengusahakan pertukaran gas dalam tubuh berjalan lancar.

- 2) Psikologis

Mampu menciptakan rasa tenang, damai, nyaman, bahagia dan mampu mengendalikan emosi dan mental.

- 3) Sosial

Mampu mengikat tali persahabatan dengan seseorang secara baik dan saling menghargai lingkungan sekitar dan alam semesta.

- 4) Budaya dan kultur

Membiasakan pola hidup sehat setiap hari dengan baik dan benar, serta melakukan kegiatan berolahraga tanpa mengurangi nilai-nilai budaya.

e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

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

- 1) *Multistage Fitness Test* (MFT)

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

2) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini termasuk kategori paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha pada tahun 1943. Inti dari pelaksanaan tes ini dengan cara naik turun bangku selama 5 menit. Dengan pelengkapan tes seperti *stopwatch*, *metronome*, bangku setinggi 20 *feet* (45 cm) dan peluit.

3) Tes lari 12 menit

Tes ini bertujuan untuk mengetahui $VO_2\text{Max}$ atau kapasitas jantung paru seseorang.

4) Tes lari 2400 meter

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

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

Tes ini meliputi beberapa rangkaian yaitu :

- a) Lari cepat 50 meter
- b) Lompat kaih tanpa awalan
- c) Lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun dan 800 meter untuk putri

- d) Lari jarak 800 meter untuk putra usia di bawah 12 tahun dan 600 meter untuk putri
 - e) Kekuatan peras
 - f) Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
 - g) Lari hilir jarak 4 kali 10 meter
 - h) Baring duduk 30 detik
- 6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kesegaran jasmani memiliki ketentuan berdasarkan pengelompokan usia. Berdasarkan Depdiknas (2010: 6) tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara lain :

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

f. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Peserta didik sekolah dasar (SD) umumnya berkisar antara 6 atau 7 tahun sampai 12 atau 13 tahun, mereka berada pada fase operasional konkret (Heruman, 2013, p. 1). Kemampuan yang tampak pada fase ini adalah kemampuan dalam proses berpikir untuk mengoperasikan kaidah-kaidah logika, meskipun masih terikat dengan objek yang bersifat konkret. Objek konkret tersebut yang dapat ditangkap oleh panca indra. Piaget dalam Susanto (2015, p. 77) menyatakan bahwa setiap tahapan perkembangan kognitif pada anak, mempunyai karakteristik berbeda. secara garis besar dikelompokkan menjadi empat tahap, yaitu:

1. Tahap sensori motor (usia 0-2 tahun), pada tahap ini anak belum memasuki usia sekolah.
2. Tahap pra-operasional (usia 2-7 tahun), pada tahap ini kemampuan kognitifnya masih terbatas. Anak masih suka meniru perilaku orang lain (khususnya orang tua dan guru) yang pernah ia lihat dan anak mulai mampu menggunakan kata-kata yang benar dan mampu mengekspresikan kalimat-kalimat pendek secara efektif.
3. Tahap operasional konkret (usia 7-11 tahun), pada tahap ini anak sudah mulai memahami aspek-aspek kumulatif materi, mempunyai kemampuan memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu anak sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.

4. Tahap operasional formal (usia 11-15 tahun), pada tahap ini anak sudah menginjak usia remaja, perkembangan kognitif peserta didik pada tahap ini telah memiliki kemampuan mengkoordinasikan dua ragam kemampuan kognitif secara simultan (serentak) maupun berurutan.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SD yang umumnya berusia antara 7-12 tahun yaitu mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dengan cara menyelidiki, mencoba, dan bereksperimen mengenai suatu hal yang dianggap menarik bagi dirinya, serta peserta didik sudah mampu memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu peserta didik sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.

Anak-anak usia SD, memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Mereka senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan peserta didik berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

g. Kurikulum Pendidikan

Dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia diatur dalam kurikulum. Penerapan kurikulum tidak hanya terjadi di SD saja, tetapi kurikulum juga diterapkan di semua lembaga pendidikan dari SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi. Kurikulum membantu dalam berjalannya proses

pembelajaran langsung. Kurikulum adalah segala kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang dituangkan dalam bentuk rencana yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (Amirin, 2013, p. 37).

Dalam setiap pendidikan pasti mempunyai tujuan yang harus dicapai, begitu juga dengan pengadaan kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah, setiap kurikulum yang ditetapkan pemerintah mempunyai tujuan yang harus dicapai, tujuan memegang peranan penting dalam setiap kurikulum atau pendidikan yang diadakan baik oleh guru maupun kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah, karena tujuan akan mengarahkan semua kegiatan sesuai dengan pelaksanaan yang sudah ditetapkan oleh pihak penyelenggara.

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

Mengacu pada ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, penelitian ini mengambil materi pendidikan jasmani Sekolah Dasar Kelas Atas yakni “Kebugaran Jasmani”. Dalam materi tersebut terdapat

Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar untuk mendasari tujuan ketercapaian materi “Kebugaran Jasmani”. Adapun Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Kelas Atas sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas IV

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	4.5 mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal

(Sumber : Permendikbud No 37 Tahun 2018)

Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas V

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani

(Sumber : Permendikbud No 37 Tahun 2018)

Tabel 3. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas VI

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i> , menghitung kelenturan tungkai)	4.5 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i> , menghitung kelenturan tungkai)

(Sumber : Permendikbud No 37 Tahun 2018)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Dalam penelitian Nugrahadi Wicaksana (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean terhadap Kebugaran Jasmani” dengan jumlah peserta didik 190. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu, seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Metode yang digunakan yaitu metode survei dan pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman siswa XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80 peserta didik (42.11%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%). Selanjutnya jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%). Selanjutnya jumlah peserta didik dalam kategori sangat rendah sebanyak 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat tinggi sebanyak 18 peserta didik (9.47%).
2. Dalam penelitian Lailatul Fauziyah (2021) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten Tahun Ajaran 2020/2021”

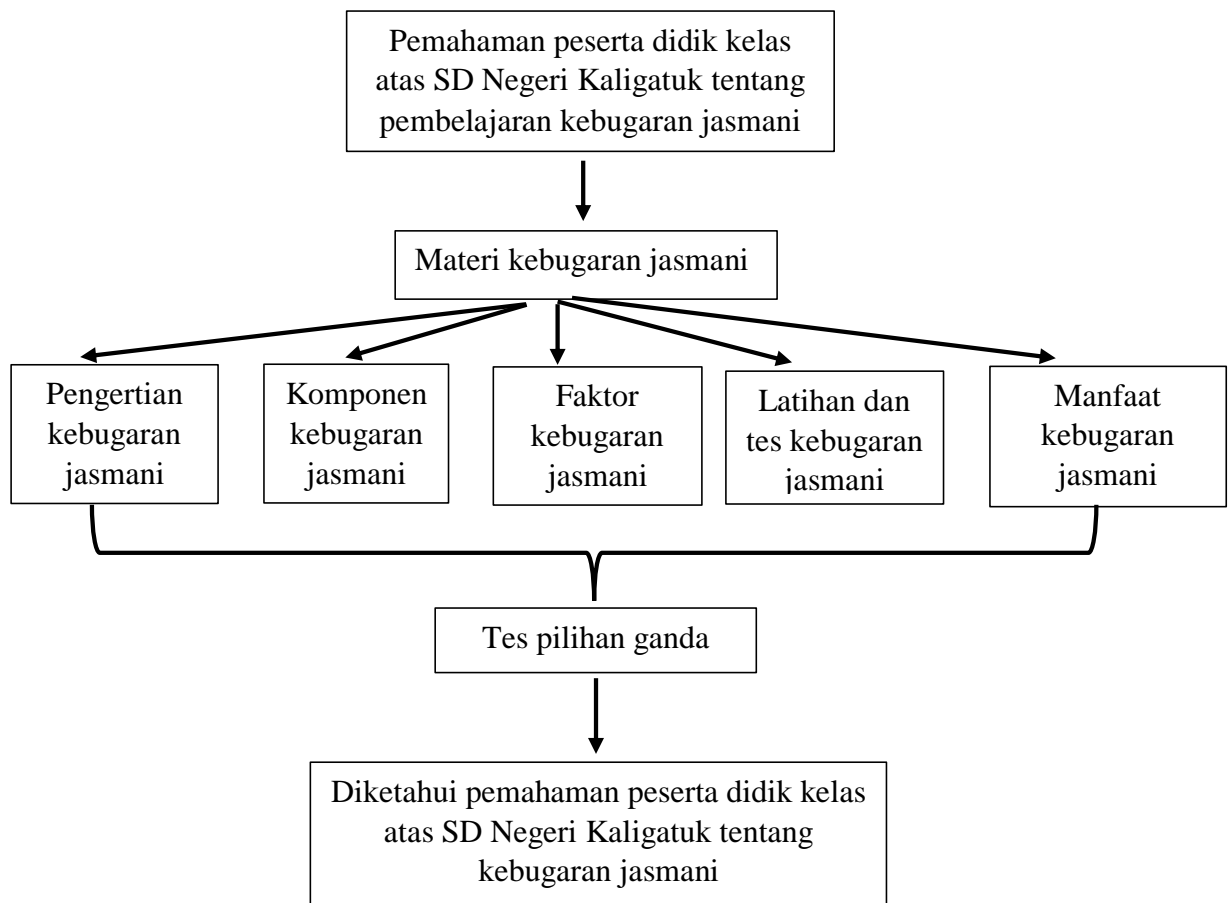
dengan jumlah peserta didik 35. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu, seberapa tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap pembelajaran kebugaran jasmani. Metode survey dan pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin Klaten terhadap pembelajaran kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu 14 peserta didik (40%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori tinggi 12 peserta didik (34,28%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori rendah 5 peserta didik (14,29%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat rendah 3 peserta didik (8,58%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat tinggi 1 peserta didik (2,85%).

C. Kerangka Berfikir

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

Materi pembelajaran kebugaran jasmani hanya ditekankan pada aspek praktek saja, siswa kurang memahami tentang gerakan apa yang telah mereka

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



Gambar 2. Kerangka berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini, harus dijelaskan secara jelas agar pembaca dapat mengetahui dan memahami dari bacaan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan soal. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kaligatuk yang beralamat Kaligatuk, Srimulyo, Kapanewon Piyungan, Kabupaten Bantul. Penelitian dilakukan pada 27 Februari – 4 Maret 2023.

C. Populasi Penelitian

Sugiyono (2017, p. 80), menyatakan bahwa definisi Populasi adalah yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik

tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk dengan jumlah kurang lebih sebanyak 54 peserta didik. Adapun rincian yang dijelaskan di bawah ini :

Tabel 4. Rician Peserta Didik Kelas Atas

No	Kelas	Jumlah
1.	IV	15
2.	V	20
3.	VI	19
Jumlah Peserta Didik Keseluruhan		54

D. Sampel Penelitian

Sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumberCpenelitian Sukmadinata (2013, P. 165). Sampel pada penelitian ini adalah seluruhCsiswa kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan sebanyak 54 peserta didik. Maka dapat dikatakan keseluruhan populasi menjadi sampel

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi terkait lalu ditarik kesimpulan. Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pemahaman peserta didik terhadap pembelajaran kebugaran jasmani.

Definisi operasional variabel ini adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk mengenai materi kebugaran jasmani yang terdapat penjelasan tentang pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, dan manfaat kebugaran jasmani.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian Arikunto, (2015, p. 207) menyatakan bahwa adalah suatu alat yang biasa digunakan dalam mengumpulkan data agar penelitian lebih mudah dan hasilnya akan lebih maksimal, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah untuk selanjutnya diolah. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan berupa soal yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda. Tes bentuk pilihan ganda adalah bentuk tes objektif yang terdiri atas pertanyaan atau pernyataan (stem) dan diikuti sejumlah alternatif jawaban (options), tugas peserta tes memilih alternatif jawaban yang paling tepat (Sudjana, 2015, p. 81). Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Winarno (2014, p. 2) menyatakan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang.

Pada penelitian yang dilakukan ini penelitian menerapkan table kisi-kisi soal tingkat pemahaman peserta didik. Peneliti memiliki alasan mengapa memakai instrumen milik Lailatul Fauziyah dikarenakan objek dari penelitian yang dituju mempunyai karakteristik sama, yaitu terkait tingkat pemahaman peserta didik. Tabel kisi-kisi soal tingkat pemahaman peserta didik sebagai berikut:

Tabel 5.Kisi-kisi Soal Tingkat Pemahaman Peserta Didik

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor butir soal	Jumlah soal
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan	1. Pengertian kebugaran jasmani	a. Pengertian kebugaran jasmani b. Istilah lain kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5	5
	2. Komponen kebugaran jasmani	a. Pengertian komponen kebugaran jasmani b. Macam-macam komponen kebugaran jasmani	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
	3. Komponen kebugaran jasmani	a. Pengertian komponen kebugaran jasmani	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
		b. Macam-macam komponen kebugaran jasmani		
	4. Faktor kebugaran	a. Macam faktor kebugaran jasmani b. Faktor penting	13, 14, 15, 16, 17	5

		kebugaran jasmani		
	5. Latihan dan tes kebugaran jasmani	a. Bentuk latihan kebugaran jasmani b. Bentuk tes kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	8
	6. Manfaat kebugaran jasmani	a. Macam manfaat kebugaran jasmani b. Manfaat kebugaran jasmani untuk kinerja otak	26, 27, 28, 29, 30	5
Jumlah				30

(Sumber: Lailatul Fauziyah, 2021: 35)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan soal pilihan ganda. Soal tersebut sebanyak 30 butir soal dengan pilihan ganda dengan empat pilihan jawaban a,b,c, dan d. Angket tersebut diberikan kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh sebagai berikut:

1. Penelitian menentukan sekolah yang akan diteliti.
2. Peneliti mengajukan surat izin penelitian di SD Negeri Kaligatuk dan meminta izin kepada kepala sekolah.
3. Peneliti mencari informasi mengenai data peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Kaligatuk dan dilanjutkan menentukan jumlah peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian.

4. Penelitian memberikan angket berupa soal kepada responden, kemudian responden mengerjakan soal tersebut.
5. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes yang telah di isi atau di jawab oleh responden.
6. Ketika telah selesai memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan serta saran.

F. Validitas dan Realibilitas Instrumen

Berdasarkan pendapat McCoach dkk (2013, p. 91) validitas adalah pertimbangan mendasar dalam pengembangan dan pengevaluasian sebuah tes. Proses validasi melibatkan pengumpulan bukti untuk memberikan dasar ilmiah dalam penafsiran skor yang diusulkan. Validasi instrumen adalah evaluasi empiris yang sedang berlangsung mengenai makna dan konsekuensi dari tindakan yang telah dibuat. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kisi-kisi karya Lailatul Fauziah yang telah di validitas dari pendapat ahli (*judgment expert*) yaitu Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku validator yang telah teruji. Pada tahap pengumpulan data dari penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan media yaitu lembar angket dan telah disusun berdasarkan dengan tujuan untuk mengungkap terkait dengan tingkat pemahaman peserta didik kelas atas terhadap materi kebugaran jasmani di SD Negeri Kaligatuk. Jenis angket yang diberikan bersifat tertutup serta dijawab secara langsung pada lembar angket oleh responden dimana penelitian ini respondennya merupakan kelas atas. Jawaban yang tepat ditandai dengan silang (X).

Konsistensi alat ukur dapat dinyatakan dengan uji reliabilitas yang mana alat ukur itu sendiri dapat dikatakan baik ketika mampu menyatakan dan mengungkap hasil perhitungan yang dilakukan berulang kali namun hasil yang diperoleh tidak jauh berbeda. Sugiyono (2017, p. 130) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pada penelitian dilakukan oleh peneliti menerapkan angket yang berasal dari Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman” karya Lailatul Fauziyah, karena peneliti tidak perlu melakukan uji coba instrument, sebab instrumen sudah teruji tingkat validitas serta reabilitasnya. Uji reliabilitas berguna untuk mengukur sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode ganjil genap atau belah dua. Metode yang digunakan yaitu metode koefisien reliabilitas yang paling sering digunakan karena koefisien ini menggunakan variasi dari item, baik untuk format benar atau yang salah atau seperti format pada *skala likert*. Sehingga koefisien *Alpha cronbach's* merupakan koefisien yang paling umum digunakan untuk mengevaluasi internal *consistency*. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrument yang peneliti buat sebagai berikut :

Tabel 6
Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.668	30

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015, p. 40) :

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Sudijono, 2015: 40)

Sugiyono (2015, p. 112), menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\Sigma X}{\Sigma Maks} \times 100$$

Keterangan:

N = Nilai

ΣX = Butir benar

$\Sigma Maks$ = Jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2015, p. 207) sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	76-100	Tinggi
2	56-75	Cukup
3	< 56	Rendah

(Sumber: Arikunto, 2015, p. 2017)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dan kondisi objek yang ditampilkan sama dengan data yang didapatkan. Selanjutnya, data yang didapatkan ialah berasal dari survei tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan responden menggunakan angket dan selanjutnya dideskripsikan berdasarkan rumus pengkategorian yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya.

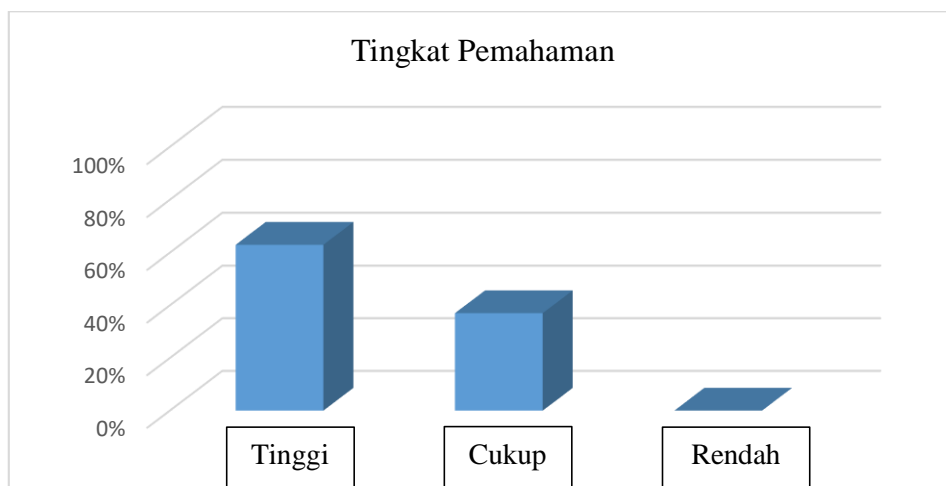
Hasil dari penelitian yang didapatkan terkait dengan tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani akan dideskripsikan berdasarkan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, standar deviasi, nilai tengah atau median, serta modusnya. Secara keseluruhan, diperoleh nilai minimum sebesar 18; nilai maksimum sebesar 29; Rata-rata diperoleh yaitu 24,17; standar deviasi yaitu 3,53; Nilai tengah atau median yaitu 24,00; dan modusnya yaitu 22. Kemudian, data disusun pada suatu tabel distribusi frekuensi berdasar norma pengkategorian yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yaitu menjadi 3 kategori, yaitu kategori tinggi, cukup, dan rendah.

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk tentang materi kebugaran jasmani disajikan pada tabel 13 sebagai berikut

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan tentang Materi Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 -100	Tinggi	34	63%
2	56 – 75	Cukup	20	37%
3	<56	Rendah	0	0%
Jumlah			54	100,00%

Dari tabel di atas, diperoleh sebanyak 34 responden (63%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 20 responden (37%) memperoleh kategori cukup, dan sebanyak 0 responden (0%) memperoleh kategori rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani adalah tinggi. Berikut bentuk histogram yang diperoleh:



Gambar 3. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani

Selanjutnya data akan dideskripsikan berdasarkan masing-masing faktor yang mendasarinya, yaitu faktor pengertian kebugaran jasmani,

komponen kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, latihan dan tes kebugara jasmani, serta manfaat kebugaran jasmani secara masing-masing.

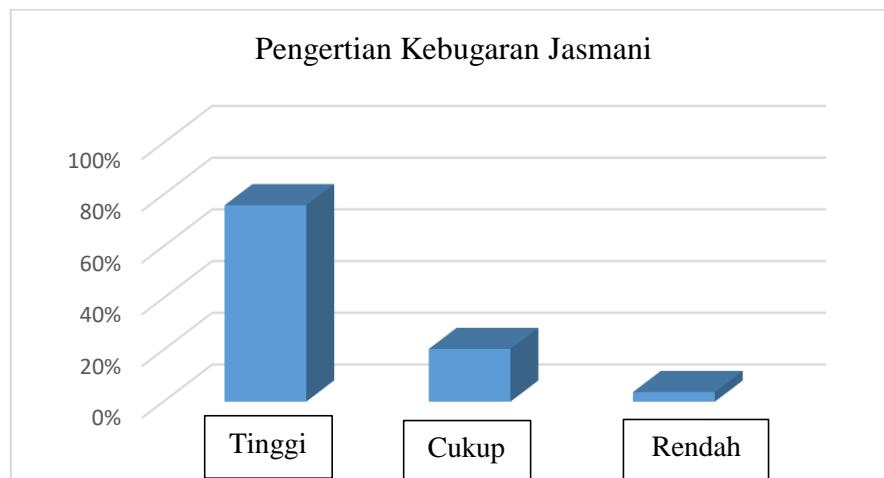
1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai minimum sebesar 2; nilai maksimum sebesar 5; nilai Rerata sebesar 5; nilai SD sebesar 0,88; nilai median sebesar 4; dan nilai modus sebesar 5. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani berdasarkan Pengertian Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Tinggi	41	76%
2	56-75	Cukup	11	20%
3	<56	Rendah	2	4%
Jumlah			54	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 41 responden (76%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 11 responden (20%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 2 responden (4%) memperoleh kategori rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani berdasarkan pengertian kebugaran jasmani adalah tinggi. Selanjutnya data akan ditampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani berdasarkan Pengertian Kebugaran Jasmani

2. Komponen Kebugaran Jasmani

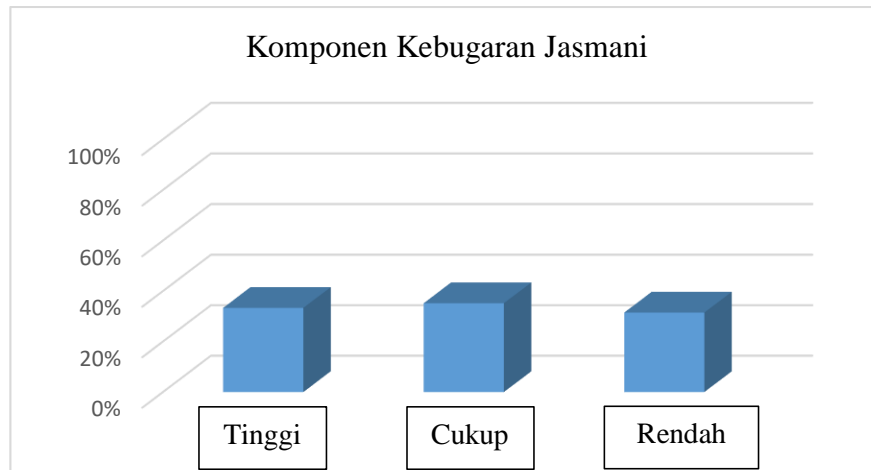
Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai minimum sebesar 0; nilai maksimum sebesar 7; nilai Rerata sebesar 4,72; nilai SD sebesar 1,66; nilai median sebesar 5; dan nilai modus sebesar 3. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani berdasarkan Komponen Kebugaran Jasmani

No	Inteval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Tinggi	18	33%
2	56-75	Cukup	19	35%
3	<56	Rendah	17	31%
Jumlah			54	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 18 responden (33%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 19 responden (35%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 17 responden (31%) memperoleh kategori rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan

bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani berdasarkan komponen kebugaran jasmani adalah tinggi. Selanjutnya data akan ditampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Komponen Kebugaran Jasmani

3. Faktor Kebugaran Jasmani

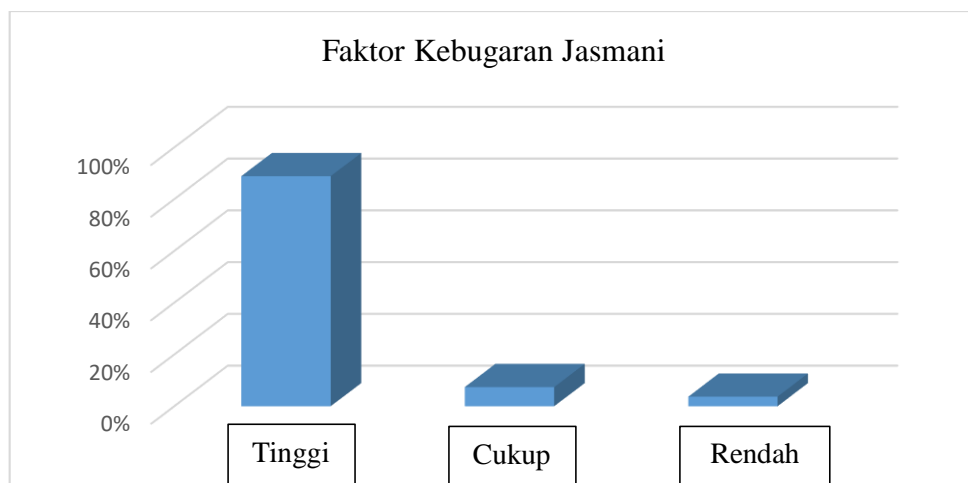
Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai minimum sebesar 2; nilai maksimum sebesar 5; nilai Rerata sebesar 5; nilai SD sebesar 0,88; nilai median sebesar 4; dan nilai modus sebesar 5. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Faktor Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Tinggi	48	89%
2	56-75	Cukup	4	7%
3	<56	Rendah	2	4%
Jumlah			54	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 48 responden (89%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 4 responden (7%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 2 responden (4%) memperoleh kategori rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani berdasarkan faktor kebugaran jasmani adalah tinggi.

Selanjutnya data akan ditampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Faktor Kebugaran Jasmani

4. Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

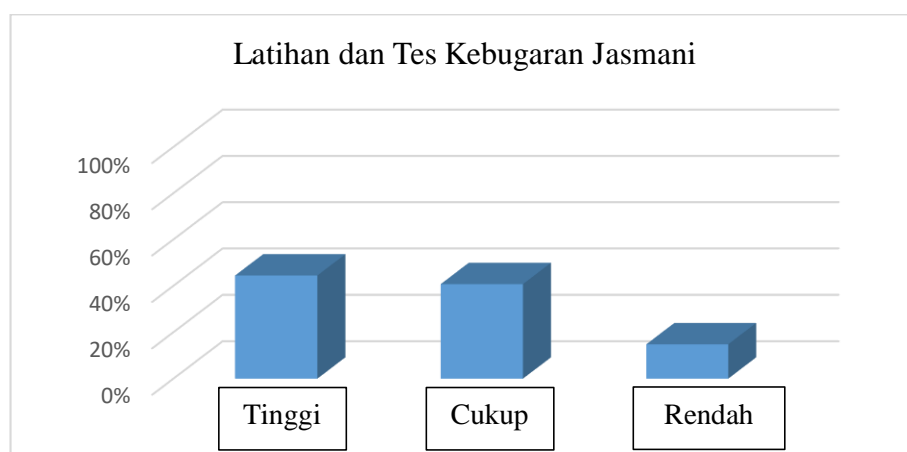
Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai minimum sebesar 2; nilai maksimum sebesar 8; nilai Rerata sebesar 6,17; nilai SD sebesar 1,59; nilai median sebesar 6; dan nilai modus sebesar 6. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Tinggi	24	44%
2	56-75	Cukup	22	41%
3	<56	Rendah	8	15%
Jumlah			54	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 24 responden (44%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 22 responden (41%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 8 responden (15%) memperoleh kategori sedang. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani berdasarkan latihan dan tes kebugaran jasmani adalah tinggi.

Selanjutnya data akan ditampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

5. Manfaat Kebugaran Jasmani

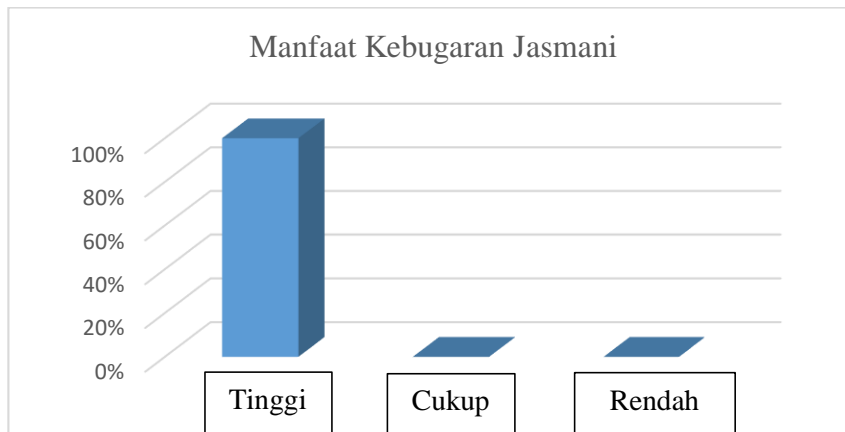
Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai minimum sebesar 4; nilai maksimum sebesar 5; nilai Rerata sebesar 4,93; nilai SD sebesar 0,26; nilai median sebesar 5; dan nilai modus sebesar 5. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Manfaat Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Tinggi	54	100%
2	56-75	Cukup	0	0%
3	<56	Rendah	0	0%
Jumlah			54	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 54 responden (100%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 0 responden (0%) memperoleh kategori rendah dan sebanyak 0 responden (0%) memperoleh kategori rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani berdasarkan manfaat kebugaran jasmani adalah tinggi.

Selanjutnya data akan ditampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap Materi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Manfaat Kebugaran Jasmani

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani sebagian besar adalah tinggi. Setelah dirinci berdasarkan masing-masing faktor, diperoleh hasil sebagian besar tinggi untuk pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan dan tes kebugaran jasmani. Sementara pada faktor pada faktor yang lain yaitu faktor kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani diperoleh kategori sebagian besar sedang.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Depdiknas (2003) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi 8 hal yaitu: (a) Daya tahan, (b) Kekuatan otot, (c) Kecepatan, (d) Kelincahan, (f)

Kelentukan, (g) Keseimbangan, (h) Koordinasi, (i) Komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut tentu saja perlu ditingkatkan guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani seseorang perlu ditingkatkan dan dijaga karena banyak manfaatnya.

Dalam proses pembelajaran penjas di Sekolah Dasar, salah satu tujuan dari pembelajaran penjas adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Apabila kebugaran jasmani seseorang baik, maka tidak akan mudah lelah untuk beraktivitas sehari-hari termasuk ketika mengikuti pelajaran umum yang lainnya. Dalam pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) seorang guru selalu menuliskan tujuan pembelajaran. Ketika proses pembelajaran dimulai pun guru menyampaikan apa tujuan dari pembelajaran yang akan dilaluinya pada hari dan jam tersebut. Hal ini memang harus dilakukan karena jangan sampai peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran tetapi tidak tahu tujuannya.

Tahu akan tujuan pembelajaran memang penting, tetapi akan lebih baik lagi jika peserta didik paham akan tujuan pembelajaran yang akan dilaluinya. Banyak peserta didik yang tahu tentang tujuan pembelajaran, tetapi tidak banyak yang bisa memahaminya karena tingkat pemahaman seseorang berbeda-beda. Pemahaman merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menerima informasi atau suatu hal dan dirinya mampu untuk menyampaikannya kembali dengan kata-katanya sendiri tanpa mengubah konsep dari informasi atau suatu hal tersebut. Seseorang mampu memahami setelah itu diketahui dan diingat melalui penjelasan isi pokok sesuai makna yang

telah dijelaskan. Dalam hal ini tentu saja pemahaman tentang pembelajaran penjas di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden (63%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 20 responden (37%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 0 responden (0%) memperoleh kategori rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap pembelajaran kebugaran jasmani adalah tinggi. Ini menunjukkan bahwa guru di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan mampu menyampaikan tujuan pelajaran penjas dengan baik, sehingga peserta didik kelas atas mempunyai tingkat pemahaman yang tinggi terhadap pembelajaran kebugaran jasmani. Dengan tingkat pemahaman yang tinggi ini diharapkan juga akan berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan peserta didik, yaitu peserta didik akan lebih bersemangat, termotivasi, bergembira dan lain sebagainya, sehingga hasil akhir juga diperoleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan ini juga akan baik.

Setelah dirinci berdasarkan masing-masing faktor, ternyata pada faktor pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, serta faktor latihan dan tes kebugaran jasmani diperoleh kategori tinggi. Ini berarti bahwa peserta didik paham akan pengertian kebugaran jasmani, siswa juga paham akan komponen-komponen kebugaran jasmani, selain itu siswa juga paham akan bentuk latihan dan tes kebugaran jasmani. Di sisi lain berdasarkan faktor kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani tingkat pemahaman peserta

didik memperoleh kategori cukup, ini berarti bahwa siswa perlu dipahamkan lagi tentang faktor kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmaninya agar secara keseluruhan peserta didik mempunyai tingkat pemahaman yang tinggi terhadap pembelajaran penjas.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian telah dilakukan sebaik mungkin, tetapi untuk menghemat waktu dan biaya tentu penelitian ini mempunyai keterbatasan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data tingkat validitas dan reliabilitasnya hanya kisaran 0,6 sehingga perlu perbaikan agar tingkat validitas dan reliabilitasnya lebih tinggi.
2. Peneliti tidak mampu mengontrol peserta didik dengan maksimal ketika proses pengambilan data atau pengisian angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang obyektif, hanya asal cepat menjawab, atau mencontek jawaban dari temannya.
3. Sebelum melakukan pengambilan data peserta didik telah diberi pengumuman bahwa akan ada pengambilan data maka peserta didik telah mempelajari terlebih dahulu tentang materi kebugaran jasmani.
4. Dalam penelitian ini terdapat 3 kelas yang berbeda dalam penguasaan materi kebugaran jasmani dikarenakan berbeda jenjang kelas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani, antara lain sebanyak 34 responden (63%) memperoleh kategori tinggi, sebanyak 20 responden (37%) memperoleh kategori cukup dan sebanyak 0 responden (0%) memperoleh kategori rendah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hasil dari penelitian ini berimplikasi pada:

1. Proses pembelajaran penjas di sekolah agar menyampaikan setiap tujuan pembelajaran penjas, hingga peserta didik memahaminya tidak hanya sekedar tahu.
2. Setelah peserta didik paham akan tujuan yang akan dicapai, agar diberikan motivasi kepada peserta didik agar dalam beraktivitas lebih bersemangat lagi, sehingga kebugaran jasmani peserta didik akan dengan mudah meningkat semakin baik.

C. Saran

Bertolak dari kesimpulan di atas, maka disarankan:

1. Kepada pihak sekolah agar menjaga dan meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap sebuah pembelajaran, pembelajaran penjas pada khususnya, serta pelajaran lain pada umumnya.
2. Kepada peneliti yang akan datang, agar mengadakan penelitian lanjutan terkait dengan tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani dengan meningkatkan kualitas dan kuantitasnya. Secara kualitas, mungkin bisa dihubungkan dengan kondisi kebugaran jasmani peserta didiknya, dan secara kuantitas dengan menambah atau memperluas area penelitian dan jumlah sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Daryanto. (2012). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, Aswan. 2014. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauziyah, Lailatul. (2021). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten Tahun Ajaran 2020/2021*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Firdous, N.K (2020). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun ajaran 2019/2020*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijoyo, S.(2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Babdung: Remaja Rosdakarya.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Koyan, I Wayan. (2012). *Buku Ajar 2012: Statistik Dua: Analisis Varian, Kovarians dan Jalur*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press
- Masri'an, Trisyono & AMInarni. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- McCoach, dkk. 2013. *Instrument Development in the Affective Domain (3rd Edition)*. New York: Springer Science Business Media
- Muhajir. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Irianto (2004: 20)
- Mulyasa, E. (2016). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Natalia, Rizki, M., & Hardjono. (2017). *Peningkatan hasil belajar tematik melalui penerapan model problem based leaning dengan media mind mapping*. Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan, 2(1).
- Ngalim Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung:

- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Permendikbud. (2018). *Standar Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar SD/MI*. Jakarta. Permendikbud.
- Pingge, H. D. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta didik Sekolah Dasar Di Kecamatan Kota Tambolaka. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar* Vol. 2.
- Siswoyo, D.(2013).*Ilmu Pendidikan*.Yogyakarta.UNY Press
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 2 tahun 2013). Hlm. 118.
- Sudjana, (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Susanto, A. 2015. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta : Prenada Media.
- Sutrisno, B., & Kadafi, B. N. (2014). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Walangadi, H., & Pratama, W. P. (2020). Meningkatkan pemahaman belajar siswa menggunakan media video animasi 2D. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal: AKSARA*, 3(3).
- Welis, Wirda dan Sazeli, R.M. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang : Sukabina Press.
- Wiarto, G. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wiarto, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Wibowo, Y. A. & Andriyani, F. (2015). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wicaksana, N.(2017). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani. UNY
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa pjk tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, 1(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



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.fik.unv.ac.id>, Surel : humas_fik@unv.ac.id

Nomor : 36/PJSD/IV/2023
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.**
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 : Khoirotul Marzuqoh
NIM : 19604221048
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk, Kapanewon, Piyungan, Kabupaten Bantul.

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 kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 6 April 2023
Koord. Prodi PJSD Program Sarjana.

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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2023 PJSD

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Khoirotul Marzuqoh
NIM : 19604221048
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Pembimbing : Heri Yogo Prayadi, S.Pd., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	10 Januari 2023	Konsultasi mengenai Judul Skripsi	✓
2.	18 Januari 2023	Konsultasi Bab I	✓
3.	24 Januari 2023	Revisi Bab I	✓
4.	2 Februari 2023	Konsultasi Bab II	✓
5.	7 Februari 2023	Revisi Bab II	✓
6.	14 Februari 2023	Konsultasi Bab III	✓
7.	22 Februari 2023	Revisi Bab III dan konsultasi Instrumen Penelitian	✓
8.	21 Maret 2023	Konsultasi Bab IV dan V	✓
9.	5 April 2023	Revisi Bab I sampai V	✓
10.	10 April 2023	Konsultasi Lampiran dan Daftar isi	✓
11.	13 April 2023	Layak untuk ujian TAS	✓

Mengetahui
Koord. Prodi PJSD

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

about:bla

**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

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B/885/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian


21 Februari 2023

**Yth . SD Negeri Kaligatuk
Kaligatuk, Srimulyo, Piyungan, Bantul**

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

Nama : Khoirotul Marzuqoh
NIM : 19604221048
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 27 Februari - 4 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

**Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswaan dan Alumni,**

Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri Kaligatuk

PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN, DAN OLARAGA
SD N KALIGATUK
ꦏꦭꦒꦠꦸꦏ꧀ꦠꦤꦸꦭꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦧꦤꦠꦸꦭ
Alamat: Kaligatuk, Srimulyo, Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55792
E-mail : sdkaligatuk@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No : 1478/SD KG/Pyg/II/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sutarna,S.Pd.SD
NIP : 197006171997031004
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Kaligatuk, Korwil Kapanewon Piyungan
Instansi : Dinas Pendidikan, Kemudaan dan Olahraga Kabupaten Bantul

Dengan ini menerangkan bahwa :


Nama : Khoirotul Marzuqoh
NIM : 19604221048
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar -S1

Telah mengadakan penelitian di SDN Kaligatuk pada tanggal 27 Februari sampai 4 Maret 2023 guna melengkapi data pada penyusunan skripsi yang berjudul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas terhadap Materi Kebugaran Jasmani di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan Kabupaten Bantul".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Piyungan, 04 Maret 2023

Kepala Sekolah
Sutarna,S.Pd.SD
NIP 197006171997031004



Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang tepat !

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

Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian

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

Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian

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

Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian

19. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung adalah...
 - a. *Back up*
 - b. Gerakan gerobak dorong
 - c. Lari keliling lapangan sekolah
 - d. Mencium lutut
20. Untuk melatih kecepatan dapat dilakukan dengan cara...
 - a. Lari bolak-balik
 - b. Latihan *back up*
 - c. Melayang
 - d. Sikap pesawat terbang
21. Berikut ini gerakan untuk melatih keseimbangan yaitu...
 - a. Lari jarak jauh
 - b. Lari jarak pendek
 - c. Lompat katak
 - d. Sikap pesawat terbang
22. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang perlu dilakukan ...
 - a. Kekuatan
 - b. Lomba
 - c. Pembelajaran
 - d. Tes kebugaran jasmani
23. Untuk mengukur kecepatan dapat dilakukan menggunakan...
 - a. Gantung siku tekuk
 - b. Lari jauh
 - c. Lari jarak pendek
 - d. Loncat katak
24. Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu maka dilakukan tes...
 - a. Baring duduk
 - b. Gantung siku tekuk
 - c. Lari cepat
 - d. Melompat-lompat

Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian

25. Untuk mengukur daya tahan jantung dan peredaran darah serta pernafasan maka dilakukan tes...
- a. Lari jauh
 - b. Lari pendek
 - c. Loncat tegak
 - d. Tes gantung siku tekuk
26. Jika tubuh bugar maka seseorang dapat...
- a. Beraktivitas dengan baik tanpa merasa lelah
 - b. Bersenang-senang
 - c. Mudah bosan
 - d. Mudah lelah
27. Tidak mudah sakit adalah salah satu manfaat dari...
- a. Belajar
 - b. Bermain
 - c. Kebugaran jasmani
 - d. Tidur teratur
28. Kebugaran jasmani memiliki beberapa manfaat, yaitu...
- a. Bisa membuat badan menjadi gemuk
 - b. Membuat merasa lelah
 - c. Menjaga tubuh dari penyakit
 - d. Merasa malah saat belajar
29. Kebugaran jasmani yang bagus dapat...
- a. Meningkatkan kinerja otak dan membuat semangat belajar
 - b. Mudah merasa lelah
 - c. Merasa malas
 - d. Membuat mudah bosan
30. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari...
- a. Kesenangan
 - b. Teman
 - c. Penyakit
 - d. Rasa senang

Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian

Kunci jawaban :

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

Lampiran 6. Pedoman Penilaian Akademik

TABEL SKALA PEDOMAN PENILAIAN AKADEMIK

Jumlah Betul	Nilai
30	100
29	96
28	93
27	90
26	86
25	83
24	80
23	76
22	73
21	70
20	66
19	63
18	60
17	56
16	53
15	50
14	46
13	43
12	40
11	36
10	33
9	30
8	26
7	23
6	20
5	16
4	13
3	10
2	6,6
1	3,3
0	0

Lampiran 7. Hasil Data Penelitian

No	Pengenalan Kebugaran Jasmani					Komponen Kebugaran Jasmani					Faktor Kebugaran Jasmani					Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani					Manfaat Kebugaran Jasmani					Jumlah	Nilai	Kategori					
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25				S26	S27	S28	S29	S30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	27	90	Tinggi
3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	83	Tinggi
4	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	23	76	Tinggi
5	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	19	63	Cukup
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
7	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18	60	Cukup
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
9	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22	73	Cukup
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	26	86	Tinggi
11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	22	73	Cukup
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	90	Tinggi
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
14	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	23	76	Tinggi
15	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	63	Cukup
16	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86	Tinggi
17	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	25	83	Tinggi
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	Tinggi
20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	Tinggi
21	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22	73	Cukup
22	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	76	Tinggi
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	90	Tinggi
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
26	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	18	60	Cukup
27	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	Tinggi
28	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	Tinggi
29	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	Tinggi

Lampiran 7. Hasil Data Penelitian

30	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	73	Cukup
31	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	Tinggi
32	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21	70	Cukup
33	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20	66	Cukup
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	96	Tinggi
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	Tinggi
36	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	19	63	Cukup
37	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	19	63	Cukup
38	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	26	86	Tinggi
39	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24	80	Tinggi
40	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	22	73	Cukup
41	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	63	Cukup
42	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	73	Cukup
43	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	23	76	Tinggi	
44	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	80	Tinggi	
45	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	25	83	Tinggi	
46	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	73	Cukup	
47	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20	66	Cukup	
48	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24	80	Tinggi	
49	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26	86	Tinggi	
50	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	22	73	Cukup	
51	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	60	Cukup	
52	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	26	86	Tinggi	
53	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22	73	cukup	
54	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	23	76	Tinggi	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Tingkat pemahaman tentang materi kebugaran jasmani

Mean	24,16
Median	24
Mode	22
Std. Deviation	3,52
Minimum	18
Maximum	29

Pengertian kebugaran jasmani

Mean	5
Median	4
Mode	5
Std. Deviation	0,88
Minimum	2
Maximum	5

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Mean	4,72
Median	5
Mode	3
Std. Deviation	1,66
Minimum	0
Maximum	7

Komponen kebugaran jasmani

Mean	4,20
Median	4
Mode	4
Std. Deviation	0,73
Minimum	2
Maximum	5

Latihan dan tes kebugaran jasmani

Mean	6,16
Median	6
Mode	6
Std. Deviation	1,58
Minimum	2
Maximum	8

Manfaat kebugaran jasmani

Mean	4,92
Median	5
Mode	5
Std. Deviation	0,26
Minimum	4
Maximum	5

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Proses pembagian soal penelitian kepada siswa



Siswa saat mengerjakan soal penelitian



Siswa saat mengerjakan soal penelitian



Foto bersama Kepala Sekolah dan Guru PJOK