

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP  
SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
KELAS IV SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASIHAN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh:

Olivia Al Amin

20604221045

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

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP  
SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
KELAS IV SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASIHAN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh:

Olivia Al Amin

20604221045

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

**2024**

# **HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASIHAN BANTUL**

Oleh:  
Olivia Al Amin  
NIM. 20604221045

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani, (2) mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, (3) mengetahui hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul, dengan mengambil sampelnya menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 58 peserta didik. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini yaitu, data kemampuan motorik menggunakan tes *motor ability* dari Nurhasan, pola hidup sehat menggunakan angket, dan kebugaran jasmani menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi yaitu  $0,11 < 0,05$ ; (2) ada hubungan yang signifikan antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi yaitu  $0,007 < 0,05$ ; (3) ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan nilai signifikansi yaitu  $0,015 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** *Kebugaran Jasmani, Kemampuan Motorik, Pola Hidup Sehat*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul

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

Yogyakarta, 10 Januari 2024

Yang menyatakan,



Olivia Al Amin

NIM. 20604221045

## LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASIHAN BANTUL

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**OLIVIA ALAMIN**

**NIM. 20604221045**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 8 Januari 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198205222009121006



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASHIHAN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Olivia Al Amin  
NIM 20604221045**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 15 Januari 2024



Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. (Ketua Tim Penguji/Pembimbing)		15-1-2024
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		17-1-2024
Prof. Dr. Erwin Setyo Kiswanto, M.Kes. (Penguji Utama)		16-1-2024

Yogyakarta, Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.   
NIP: 198106262008121002

## **MOTTO**

“Akar pendidikan itu pahit, tapi buahnya manis” (Aristoteles)

“Hidup itu seperti mengendarai sepeda, untuk menjaga keseimbanganmu, kamu harus tetap bergerak “ (Albert Einstein)

“Bukan saya yang hebat, tapi doa keluarga saya yang kuat” (Olivia Al Amin)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua yang tercinta, Bapak Wasimin dan Ibu Wahyuni yang senantiasa selalu memberikan kasih sayang, doa restu, harapan, motivasi, semangat, materi, memberikan pengorbanan dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
2. Kepada kakak saya yaitu Cornelia Yuniati yang selalu memberikan arahan, dukungan, saran dan masukan dalam setiap keputusan yang saya ambil.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkah, rahmat, hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti sangat berterimakasih kepada dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yaitu Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. yang sudah memberikan bimbingan, ilmu, tenaga, dan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Peneliti menyadari terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

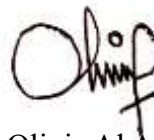
1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan kenyamanan fasilitas belajar di kampus UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang sudah sabar, ikhlas dalam membimbing dan memberikan semangat serta memberikan izin penelitian.
5. Bapak Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
6. Tim Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas akhir Skripsi ini.

7. Ibu Christina Ernawati S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
8. Bapak/Ibu Guru dan Siswa-Siswi SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul yang telah mendukung pelaksanaan penelitian.
9. Kedua orang tua, Bapak Wasimin dan Ibu Wahyuni yang senantiasa tidak terputus dalam mendukung, mendorong, memotivasi, menyayangi, memberikan semangat, memberikan pengorbanan dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
10. Kepada kakak, Cornelia Yuniati yang selalu memberikan arahan, saran dan dukungan.
11. Teman-teman PJSD A 2020 FIKK UNY terimakasih telah menemani pada masa perkuliahan, semoga kalian dimudahkan dalam segala hal dan sukses selalu.
12. Teman-temanku semua yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu, terimakasih atas segala semangat, motivasi dan bantuan yang kalian berikan selama pembuatan Tugas Akhir Skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan wawasan yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 7 November 2023

Penulis,



Olivia Al Amin

NIM. 20604221045

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	9
2. Hakikat Pola Hidup Sehat .....	20
3. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	32
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	41
C. Kerangka Berpikir.....	44

D. Hipotesis Penelitian.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional Variabel .....	49
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	51
F. Pembuktian Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	56
G. Teknik Analisis Data .....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Pembuktian Prasyarat.....	68
C. Pembahasan.....	74
D. Keterbatasan Penelitian.....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	49
Tabel 2. Skala Likert dalam Pemberian Bobot Jawaban .....	53
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pola Hidup Sehat .....	54
Tabel 4. Nilai Item TKJI untuk Putra .....	55
Tabel 5. Nilai Item TKJI untuk Putri.....	55
Tabel 6. Statistik Data Kemampuan Motorik Peserta Didik .....	62
Tabel 7. Distribusi Data Kemampuan Motorik .....	63
Tabel 8. Statistik Data Pola Hidup Sehat .....	65
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat.....	65
Tabel 10. Statistik Data Kebugaran Jasmani.....	67
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani .....	67
Tabel 12. Hasil Pembuktian Normalitas.....	69
Tabel 13. Hasil Pembuktian Linearitas .....	70
Tabel 14. Hasil Pembuktian Hipotesis 1 .....	71
Tabel 15. Hasil Pembuktian Hipotesis 2 .....	72
Tabel 16. Hasil Pembuktian Hipotesis 3 .....	73
Tabel 17. Hasil Pembuktian Korelasi Ganda .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 2. Desain Penelitian.....	48
Gambar 3. Diagram Batang Keseluruhan Kemampuan Motorik.....	64
Gambar 4. Diagram Batang Data Keseluruhan Pola Hidup Sehat.....	66
Gambar 5. Diagram Batang Data Keseluruhan Kebugaran Jasmani .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	87
Lampiran 3. Kartu Bimbingan .....	88
Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA .....	89
Lampiran 5. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	90
Lampiran 6. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	91
Lampiran 7. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	92
Lampiran 8. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	93
Lampiran 9. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	94
Lampiran 10. Angket Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	95
Lampiran 11. Angket Instrumen Pola Hidup Sehat Revisi Dosen Pembimbing... ..	98
Lampiran 12. Formulir Tes Kemampuan Motorik .....	100
Lampiran 13. Formulir Tes TKJI 10-12 Tahun .....	101
Lampiran 14. Instrumen Kemampuan Motorik Tes Motor Ability .....	102
Lampiran 15. Instrumen Angket Pola Hidup Sehat .....	107
Lampiran 16. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun .....	109
Lampiran 17. Pembuktian Normalitas .....	119
Lampiran 18. Pembuktian Linearitas .....	120
Lampiran 19. Pembuktian Hipotesis .....	121
Lampiran 20. Hasil Uji Validitas Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	123
Lampiran 21. Hasil Uji Validitas Pola Hidup Sehat Indeks Aiken .....	124
Lampiran 22. Data Kemampuan Motorik .....	125
Lampiran 23. Data Pola Hidup Sehat.....	131
Lampiran 24. Data Kebugaran Jasmani .....	135
Lampiran 25. Dokumentasi Penelitian .....	141

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan bertujuan untuk membentuk manusia-manusia yang memiliki nilai-nilai luhur yang berkaitan dengan pembelajaran di sekolah. Mustafa (2022, p. 73) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan juga merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, apabila kualitas sumber daya manusia baik maka kehidupan di bumi ini menjadi lebih baik sehingga produktivitas tinggi, akan tetapi sebaliknya jika sumber daya manusia buruk maka kehidupan di bumi ini menjadi buruk. Setiap negara memiliki cara masing-masing dalam melaksanakan proses pendidikan. Dalam sistem pendidikan di Indonesia diatur oleh kebijakan kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani atau disebut *physical education*.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses kegiatan pembelajaran dengan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi Iswanto & Widayati (2021, p. 16). Mustafa (2022, p. 69) pendidikan jasmani dapat menumbuhkan pengetahuan tentang nilai-nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam,



pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik. Dalam kegiatan jasmani yang dilakukan menjadi sebuah pengalaman yang membantu peserta didik dalam memahami aktivitasnya dan mampu mengembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam proses pembelajaran olahraga seperti kerjasama, kejujuran, kedisiplinan, menghargai lawan, dan bersedia berbagi dengan yang lain. Proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya diberikan dalam bentuk teoritis atau pengamatan saja di kelas, namun lebih memfokuskan pada kegiatan aktivitas fisik melalui keterampilan gerak. Aktivitas fisik yang dipilih akan dilaksanakan secara terarah dengan tujuan dapat tercapai dengan baik.

Saleh & Malinta (2020, p. 57) menyatakan tujuan dari pendidikan jasmani adalah: (1) perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan rangkaian aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*), (2) perkembangan gerak (motorik), tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna, (3) perkembangan mental tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembang antara sikap dan tanggung jawab dari peserta didik, (4) perkembangan sosial tujuan ini berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada kelompok atau masyarakat.

Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang mempunyai peran penting dalam menunjang aktivitas

sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Kebugaran jasmani dapat diterapkan salah satunya dalam kegiatan olahraga yang ada di sekolah dengan memperhatikan perkembangan dan kemajuan kebugaran jasmani pada peserta didik. Hal ini mendukung meningkatkan kebugaran jasmani dalam menjalankan aktifitas fisik yaitu kemampuan motorik dan pola hidup sehat peserta didik.

Kemampuan motorik sangat penting dan menjadi salah satu keterampilan yang harus dimiliki peserta didik, karena dasar dari melakukan suatu aktivitas tidak jauh dari gerak yang sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik. Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara terus menerus dan bertahap. Apabila peserta didik kurang melakukan gerak dalam sebuah aktivitas jasmani maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya, tetapi sebaliknya jika peserta didik aktif dalam sebuah kegiatan yang akan membuat badan bergerak maka kemampuan motoriknya dapat terkoordinasi dengan baik.

Sama halnya dengan pola hidup sehat yang berpengaruh pada aktivitas peserta didik. Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari gizi maupun perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran agar terhindar dari hal yang dapat menyebabkan penyakit tubuh. Pola hidup sehat dan kemampuan motorik yang baik identik dengan kebugaran jasmani yang baik pula.

Penelitian ini dilaksanakan di kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro yang terletak di Kapanewon Kasihan Bantul. Mata pelajaran PJOK masuk dalam pembelajaran intrakurikuler di sekolah tersebut. Pada tiap-tiap kelas melaksanakan pembelajaran PJOK seminggu sekali sesuai jadwal yang sudah ditetapkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani banyak peserta didik yang tidak melakukan gerakan olahraga, tidak hanya itu peserta didik juga cenderung melakukan kebiasaan yang tidak sehat seperti makan-makanan cepat saji, jajan sembarangan dan malas untuk melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama melaksanakan Praktik Kependidikan (PK) di SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul yaitu dengan kemajuan teknologi membuat pola hidup anak cenderung diam, pasif, dan malas melakukan kegiatan yang menyehatkan. Selain itu banyak peserta didik yang mudah lelah saat mengikuti pembelajaran PJOK, karena keaktifan gerak peserta didik tersebut yang dapat dijadikan gambaran kemampuan motorik peserta didik di SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Seharusnya dalam proses pengembangan kemampuan motorik peserta didik diperlukan suatu proses yang sesuai dengan perkembangan usianya. Akan tetapi, kenyataannya yang terjadi perkembangan gerak peserta didik belum sesuai dengan usianya. Berdasarkan pengamatan dalam pembelajaran olahraga di SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul terlihat jelas adanya kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang sangat signifikan dari masing-masing peserta didik.

Terdapat peserta didik tidak menerapkan pola hidup sehat dan bermalas-malasan dalam melakukan praktik di dalam maupun di luar kelas. Ada beberapa peserta didik yang kurang sehat, tingkat kemalasan tinggi, dan kurangnya antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Sehingga peserta didik yang memiliki semangat dalam mengikuti pembelajaran dan memiliki kesegaran jasmani yang baik pada akhirnya terpengaruh dengan peserta didik yang bermalas-malasan. Terlihat jelas adanya kesenjangan kemampuan penguasaan gerak dan pola hidup sehat yang signifikan dari masing-masing peserta didik. Hal ini menjadi kendala bagi guru penjas dalam memberikan suatu pembelajaran karena keterampilan gerak peserta didik dan pola hidup sehat selalu melibatkan komponen kebugaran jasmani yang ada didalamnya.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan antara kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada dalam penelitian ini yaitu:

1. Aktivitas gerak yang dilakukan peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul masih terlihat pasif.

2. Kurangnya kemampuan gerak motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.
3. Peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul belum seluruhnya melakukan gerakan dalam proses pembelajaran PJOK, sehingga akan berdampak pada baik atau buruknya pola hidup sehat.
4. Hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul belum diketahui.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, untuk memperjelas masalah yang akan diteliti agar lebih terfokus dan mendalam, maka diperlukan pembatasan masalah. Pembatasan pada penelitian ini dibatasi pada “Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul?

2. Adakah hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul?
3. Adakah hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara Kemampuan Motorik, Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dalam pelaksanaan ini diharapkan akan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

##### **1. Manfaat secara teoritis**

- a. Bagi para pembaca memberikan informasi tentang hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.
- b. Memberikan sumbangan keilmuan pada pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran PJOK.
- c. Dapat dijadikan sebagai acuan atau gambaran bagi penelitian lain jenis untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan antara kemampuan motorik

dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

## **2. Manfaat secara Praktis**

- a. Bagi penulis, dapat mengetahui kebenaran hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.
- b. Bagi guru PJOK, dapat mengetahui pentingnya hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.
- c. Bagi sekolah, diharapkan dapat memperbaiki persoalan-persoalan maupun hambatan yang dijumpai oleh guru PJOK dalam proses belajar mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga guru dapat memperbaiki kinerjanya secara optimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan Motorik**

###### **a. Pengertian Kemampuan Motorik**

Motorik merupakan segala gerakan yang memungkinkan dapat menggerakkan seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh Sujiono *et al.*, (2016, p. 13). Sedangkan Asia (2023, p. 2) motorik merupakan kematangan yang bergantung pada pusat saraf dan otot anak, dalam melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan otot maupun syaraf anak, dalam melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan otot maupun syaraf anak. Orang tua harus dapat memberikan kegiatan maupun permainan yang dapat menstimulus kemampuan motorik, dalam kegiatan yang diberikan membutuhkan koordinasi mata dan tangan untuk melatih emosional, fokus, dan gerak motorik yang utama dalam mencapai aspek perkembangan.

Keterampilan motorik ialah kemahiran individu untuk mengontrol tubuh bergerak ataupun melakukan tugas atau perintah sesuai dengan tujuan yang dicapai Kluka dalam Aqobah *et al.*, (2023, p. 2). Motorik merupakan suatu potensi yang terdapat dalam sebuah aktivitas yang meliputi keseluruhan proses-proses pengelolaan dan penyerasian fungsi-fungsi organ tubuh agar terjadinya suatu gerak. Peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan motorik yang tidak



dapat diamati antara lain penerimaan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai aksi-aksi motorik, karena proses tersebut terjadi di dalam tubuh Kiram (2016, p. 48).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan kemampuan motorik merupakan kemampuan gerak tubuh yang perkembangannya dipengaruhi oleh umur dan perkembangan anak secara keseluruhan. Perkembangan motorik juga berjalan bersamaan dengan kematangan fisiknya dan merupakan hasil dari berbagai faktor dan termasuk perkembangan perkembangan sistem saraf seperti kemampuan fisik yang mendukung pergerakan tubuhnya serta lingkungan yang mendukung untuk perkembangannya.

#### **b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyak sedikitnya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya, dengan begitu akan mempengaruhi kemampuan motorik pada setiap anak sehingga dapat meningkatkan seiring berjalanya waktu. Unsur-unsur-unsur kemampuan motorik ada 5 (lima) komponen yaitu: kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Unsur-unsur kemampuan motorik Mutohir dan Gusril dalam Farida (2016, p. 6) yaitu:

##### 1) Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan pada sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu menjalankan kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki oleh anak sejak usia dini, apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot

maka anak tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik. Contoh aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

## 2) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi dan keadaan. Contoh gerakan keseimbangan yaitu berdiri menggunakan satu kaki.

## 3) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Contoh gerakan koordinasi yaitu seorang atlet lempar lembing melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat meliputi koordinasi mata, tangan, dan kaki. Seseorang dikatakan baik koordinasi gerakan apabila mampu bergerak dengan lancar dan mudah dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

## 4) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu bergerak dari titik satu ke titik yang lain. Contoh gerakan kelincahan yaitu lari zig-zag, bermain kucing tikus dan bermain menjala ikan.

## 5) Kecepatan

Kecepatan merupakan sebagai keterampilan berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu. Contoh gerakan kecepatan yaitu seorang atlet lari melakukan lari sprint 40 meter dengan catatan waktu 9 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin tinggi kecepatan yang dilakukan.

### **c. Jenis-jenis Kemampuan Motorik**

Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang akan dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi, dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai dasar keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan gerak. Ma'mun dan Saputra dalam Kusumawati (2017, p. 134) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

#### 1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor yaitu gerakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh untuk berpindah tempat. Contohnya: meloncat, melompat, berjalan dan berlari.

#### 2) Kemampuan Non-Lokomotor

Kemampuan non-lokomotor yaitu gerak yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Contohnya: meregang, menarik, mendorong, melipat, dan lain-lain.

#### 3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif yaitu gerak yang dikembangkan ketika seseorang sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih memusatkan pada bagian tangan dan kaki, namun bagian lain dari tubuh juga

digunakan. Kemampuan manipulatif lebih banyak mengandung koordinasi seperti gerak mendorong barang, menangkap benda, gerak memantulkan, gerak menggiring bola dan lain-lain.

Hasanah, Bua (2016, p. 717) menyatakan bahwa keterampilan motorik dapat dikelompokkan menjadi 2 (dua) yaitu keterampilan motorik halus (*fine motor skill*) dan motorik kasar (*gross motor skill*)

a) Motorik Halus (*fine motor skill*)

Motorik halus merupakan gerakan halus yang melibatkan bagian-bagian yang otot-otot kecil saja, gerakan ini lebih banyak menggunakan tangan Agus (2021, p. 23). Paturusi (2022, p. 534) mengatakan motorik halus merupakan gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau bagian-bagian tubuh tertentu dan hanya melibatkan sebagian kecil otot tubuh. Gerakan ini tidak memerlukan banyak tenaga, tetapi perlu adanya koordinasi antara mata dan tangan. Semakin baiknya gerakan motorik halus membuat anak dapat berkreasi. Salah satu contoh motorik halus yaitu menggunting kertas dengan hasil guntingan yang lurus, menyusun balok dengan rapi, menulis, menajamkan pensil dengan rautan pensil, menggambar gambar sederhana dan mewarnai.

b) Motorik Kasar (*gross motor skill*)

Secara alamiah seiring dengan peningkatan dan bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak tersebut. Ilmi *et al.*, (2022, p. 4) mengatakan kemampuan motorik kasar merupakan suatu kesanggupan pada anak dalam pengendalian gerak di mana membutuhkan koordinasi tangan dan otot kaki dalam penyeimbangan

badan dan kekuatan kaki. Paturusi (2022, p. 534) mengatakan motorik kasar merupakan gerakan yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang ada dalam seluruh anggota tubuh yang dapat dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Dalam kegiatan pembelajaran motorik di sekolah dilakukan dengan gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi anggota tubuh dari sebagian sampai seluruh tubuh. Salah satu contoh motorik kasar yaitu kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga, berjalan, melompat dan sebagainya. Kedua kemampuan antara kemampuan motorik halus dan motorik kasar perlu diperhatikan dikarenakan akan membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

#### **d. Faktor-faktor Pengaruh Kemampuan Motorik**

Sukamti (2018, pp. 37–38) mengemukakan bahwa, beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik peserta didik, antara lain:

- 1) Sifat dan genetik, dalam hal ini termasuk seperti bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap perkembangan motorik peserta didik.
- 2) Tidak adanya hambatan terkait kondisi lingkungan, maka semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motoriknya.
- 3) Kondisi setelah anak lahir diberikan gizi sesuai dengan perkembangannya, sehingga mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat.
- 4) Kelahiran yang sukar, apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.

- 5) Pemberian gizi yang baik pada awal kehidupan anak setelah lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- 6) Peserta didik yang mempunyai IQ tinggi akan menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang memiliki IQ normal atau dibawah normal.
- 7) Adanya dukungan yang terus-menerus yang diberikan orang tua dengan memberikan kesempatan untuk menggerakkan dari bagian-bagian anggota tubuh sampai dengan seluruh anggota tubuh, sehingga akan mempercepat perkembangan motorik peserta didik.
- 8) Memberikan batasan kepada peserta didik, akan menghalangi peserta didik dalam memperkembangkan kemampuan motoriknya.
- 9) Kelahiran sebelum waktunya atau prematur akan memperlambat perkembangan motoriknya, dikarenakan tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir dibawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktu.
- 10) Cacat fisik seperti kebutuhan akan memperlambat perkembangan motoriknya.
- 11) Jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi tidak berpengaruh dalam perkembangan motorik, hanya saja perbedaan motivasi, pelatihan dan perbedaan bawaan.

Rahyubi (2014, pp. 225–227) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik yaitu:

- 1) Perkembangan Sistem Saraf

Perkembangan sistem saraf sangat berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia.

## 2) Kondisi Fisik

Kondisi fisik sangat berkaitan dengan motorik, maka seseorang yang memiliki kondisi fisik yang normal, maka biasanya perkembangan motoriknya akan lebih baik dibandingkan orang lain yang memiliki kekurangan fisik.

## 3) Motivasi

Motivasi yang kuat dalam menguasai keterampilan motorik tertentu biasanya sudah mempunyai modal besar untuk meraih prestasi. Ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas motorik dengan baik, kemungkinan besar termotivasi untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi.

## 4) Lingkungan yang Kondusif

Lingkungan disini bisa diartikan fasilitas, peralatan, sarana, dan prasarana yang membuat perkembangan motorik individu bisa berjalan optimal.

## 5) Aspek Psikologis, Psikis, dan Kejiwaan

Aspek psikologis, psikis, dan kejiwaan sangat berpengaruh pada kemampuan motoriknya. Hanya seseorang yang kondisi psikologisnya baik yang mampu meraih keterampilan motorik yang baik pula. Meskipun mempunyai fisik yang mendukung, namun jika psikologis tidak berada dalam kondisi yang baik atau tidak mendukung, maka sulitlah baginya untuk meraih keterampilan motorik yang optimal dan memuaskan.

## 6) Usia

Usia sangat berpengaruh pada aktivitas fisik seseorang. Seseorang bayi, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua dan lansia memiliki keterampilan fisik yang berbeda.

#### 7) Jenis Kelamin

Jenis kelamin sangat berpengaruh dalam berbagai aktivitas, terutama dalam berbagai bidang olahraga. Seorang laki-laki cenderung kuat, lebih cepat, lebih terampil dan lebih gesit dibandingkan perempuan.

#### 8) Bakat dan Potensi

Bakat dan potensi berpengaruh pada usaha meraih keterampilan motorik. Apabila seseorang memiliki bakat dan potensi tertentu, orang tersebut cenderung mudah untuk diarahkan.

### **e. Hal Penting dalam Mempelajari Keterampilan Motorik**

Perkembangan keterampilan motorik tidak hanya melalui kematangan saja, selain keterampilan itu harus dipelajari. Sukamti (2018, pp. 47–48) berpendapat bahwa terdapat 8 kondisi penting dalam mempelajari keterampilan motorik, yaitu:

#### 1) Kesiapan Belajar

Sebelum melakukan pembelajaran diperlukan kesiapan belajar terlebih dahulu, sehingga keterampilan yang dipelajari dengan waktu dan usaha yang sama oleh orang yang sama-sama siap akan lebih unggul dari orang yang belum siap untuk belajar.

#### 2) Kesempatan Belajar



Tidak adanya dukungan yang diberikan dari lingkungan dan orang sekitar, sehingga tidak memberikan kesempatan belajar untuk mempelajari keterampilan motorik dan menggerakkan anggota tubuh.

### 3) Kesempatan Berpraktek

Memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktekan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan. Meskipun kualitas praktik jauh lebih penting dari pada mencoba, karena jika peserta didik berpraktik dengan sekali coba tanpa berulang kali mencoba, maka akan berkembang kebiasaan kegiatan yang jelek dan gerakan yang tidak efisien.

### 4) Model yang Baik

Dalam mempelajari keterampilan motorik hal pertama yang dilihat dan selanjutnya ditiru, maka dalam memberikan arahan dan mencontohkan harus dengan baik, sehingga peserta didik dapat melakukan keterampilan motorik dengan baik pula.

### 5) Bimbingan

Untuk dapat meniru suatu model dengan benar dan tepat, maka peserta didik membutuhkan arahan dan bimbingan. Arahan dan bimbingan ini bertujuan untuk mengoreksi atau membetulkan kesalahan sebelum terlanjur agar dapat dibetulkan kembali.

### 6) Motivasi

Motivasi sangatlah penting dalam menumbuhkan minat dalam mempelajari keterampilan motorik. Untuk mempelajari keterampilan motorik tersebut,

sumber motivasi berasal dari kepuasan pribadi perasaan maupun mempelajari keterampilan motorik tersebut.

#### 7) Setiap Keterampilan Motorik Halus dipelajari Individu

Setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan jenis keterampilan motorik juga memiliki perbedaan tertentu, sehingga setiap keterampilan-keterampilan harus dipelajari secara individu. Contohnya: memegang sendok untuk makan berbeda dengan memegang crayon untuk mewarnai.

#### 8) Keterampilan yang dipelajari Satu-Persatu

Mempelajari keterampilan motorik dengan satu persatu, jika dipelajari serentak akan menimbulkan kebingungan dan keterampilan tersebut akan terlihat tidak maksimal. Sehingga hal tersebut akan membuang waktu dan tenaga jika dilakukan dan dijelaskan berulang-ulang kali karena kebingungan.

Jika salah satu atau beberapa kondisi tersebut tidak terpenuhi, maka perkembangan keterampilan peserta didik akan di bawah kemampuan. Contohnya apabila pada waktu peserta didik mempelajari keterampilan makan sendiri dengan sendok tidak ada atau tidak diberikan sedikitpun arahan ataupun bimbingan, maka keterampilan tersebut dipelajarinya lebih lambat dan kurang tepat dibandingkan untuk diberikan arahan dan bimbingan cara menggunakan sendok tersebut.

## **2. Hakikat Pola Hidup Sehat**

### **a. Pengertian Pola Hidup Sehat**

Banun (2016, p. 32) menyatakan bahwa gaya hidup sehat merupakan suatu cara dalam bertindak atau berpenampilan yang diatur oleh standar kesehatan tertentu. Pola hidup sehat menekankan pada suatu tindakan individu dalam menunjukkan sehat. Gultom (2020, p. 289) mengemukakan bahwa pola hidup sehat sebagai upaya untuk memberdayakan anggota keluarga supaya sadar dan mau mempraktikkan perilaku hidup sehat dalam keseharian. Pola hidup sehat adalah gambaran dari perilaku individu yang didukung oleh kemauan serta bagaimana cara berpikir individu dalam menjalani dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan pendapat Asri (2021,p.57) mendefinisikan pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun dari segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat merupakan standar kesehatan yang dapat diukur melalui tingkat kesehatan seseorang. Pola hidup sehat didapatkan dari hasil kesadaran diri seseorang dalam menjaga keseimbangan gizi dalam makanan, menjaga kebersihan lingkungan, melakukan olahraga secara teratur, serta perilaku yang didasarkan pada pola pikir yang dimiliki.

## **b. Penerapan Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan seseorang dalam menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan, seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis, serta pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik Intan *et al.*, (2021, p. 28). Anak-anak yang telah dibiasakan dengan pola hidup sehat dan bersih sejak dini akan tumbuh dan berkembang dengan baik, menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Santoso (2019, p. 459) mengemukakan bahwa hal-hal yang mendasar dan perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa yaitu:

- 1) Mencuci tangan menggunakan sabun di air yang mengalir
- 2) Mengonsumsi makanan yang bergizi
- 3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah
- 4) Melakukan olahraga secara teratur, terarah dan terencana
- 5) Mengatur waktu istirahat dengan baik
- 6) Tidak merokok
- 7) Mengimbangi berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- 8) Membuang sampah pada tempatnya

Suharjana (2012, p. 11) mengemukakan bahwa gaya hidup sehat akan mencakup pola makanan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan olahraga aktif. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi. Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat

kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit Sunardi (2020, p. 157).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat akan optimal jika siswa bisa memahami hal dasar yang mendukung pada pencapaian yang optimal dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan olah hidup sehat harus dilakukan oleh setiap orang karena gangguan kesehatan dapat menyerang siapa saja yang memiliki pola hidup yang tidak sehat. Terdapat beberapa pola hidup sehat, yaitu:

**a) Pola Kebersihan Diri**

Menjaga kebersihan diri merupakan kewajiban diri sendiri. Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang sulit, namun bukan pula hal yang mudah untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Maryumi (2013) dalam Edwarsyah & Suganda (2020, p. 19) menyatakan bahwa adapun bagian-bagian tubuh yang harus dijaga kebersihannya antara lain: (1) Kesehatan kulit, (2) Kesehatan kuku, (3) Kesehatan rambut, (4) Kesehatan gigi dan mulut, (5) Kesehatan hidung, (6) Kesehatan mata, (7) Kesehatan pakaian, (8) Kesehatan telinga.

Pola kebersihan diri atau disebut *personal hygiene* merupakan kebersihan dan kesehatan seseorang yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis (Nuraeni *et al.*, 2017, p. 15). Beberapa faktor yang mempengaruhi pola kebersihan diri yaitu kebudayaan, agama, lingkungan, tingkatan perkembangan sesuai usia,

kesehatan dan energi, serta preferensi pribadi. Perawatan/pemeliharaan *personal hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa memelihara kebersihan diri sangatlah penting bertujuan agar tidak mudah terserang berbagai penyakit pemeliharaan secara optimal dapat terwujud jika adanya penanaman sikap hidup bersih pada diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri pada anak dapat diterapkan dengan melakukan mandi dengan air bersih, mencuci sepatu secara rutin, mencuci tangan sebelum makan, menggunting kuku secara teratur, memakai pakaian yang bersih, mencuci rambut secara teratur, sikat gigi pada pagi dan malam hari.

#### **b) Pola Makanan dan Minuman Sehat**

Setiap orang saat melakukan kegiatan atau menjalankan aktivitas sehari-hari memerlukan suatu hal yang disebut energi. Energi yang dibutuhkan didapatkan diantaranya dari makanan dan minuman. Menjalani pola makanan sehat merupakan cara termudah untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik merupakan pondasi untuk memiliki tubuh yang sehat. Pola makanan yang sehat yaitu makanan yang seimbang artinya makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh, misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air makanan sehat merupakan makanan yang terhindar dari bibit-bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa berbagai penyakit. Kriteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna.

Achadi, (2014, p. 14) macam-macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh adalah sebagai berikut:

a) Zat Tenaga

Zat tenaga didapatkan dari: beras, jagung, gandum, kentang. Makanan dengan kandungan zat tenaga sangat menunjang dalam memberikan tenaga guna melakukan aktivitas sehari-hari.

b) Zat Pembangun

Zat pembangun terdiri dari dua sumber yaitu berasal dari tumbuh-tumbuhan atau nabati yang terdiri dari kacang-kacangan, tempe, tahu. Berasal dari hewan yang terdiri dari telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun dan perkembangan seseorang.

c) Zat Pengatur

Zat pengatur didapatkan dari semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan 31 mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjasama fungsi-fungsi organ tubuh.

Yulianti (2014, p. 202) tips makanan sehat antara lain:

- 1) Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama dari mentega, margarine, santan dan dari lemak hewan, lebih baik makan dari kacang-kacangan atau biji-bijian.
  - 2) Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka panjang dapat memicu kanker.
- a) Jadikan air putih sebagai favorit.

b) Jika menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan yang mengandung bahan pewarna alami, seperti warna merah dari buah strawberry, warna hijau dari daun pandan, warna kuning dari kunyit, warna coklat dari bubuk coklat. Jangan berlebihan menambahkan kecap, saus, garam dan penyedap rasa.

c) Buah-buahan dan sayur-sayuran harus selalu ada di setiap menu makanan.

Yulianti (2014, p. 201) mendefinisikan bahwa air minum yang sehat adalah air putih yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh, karena jika tubuh kekurangan air putih maka akan timbul dehidrasi yang memiliki dampak buruk bagi tubuh. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera. Namun, sebaiknya tidak melupakan segi kesehatan. Siswa perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pola makanan yang baik untuk siswa tiga kali sehari dengan memperhatikan gizi didalam makanan tersebut, hindari makanan yang berlemak tinggi, jangan makan yang mengandung pengawet, dan jadikan air putih sebagai minuman utama.

### **c) Pola Kegiatan Seimbang**

Ratmono *et al.*, (2022, p. 26) menyatakan bahwa dalam menerapkan pola gaya hidup sehat, tidak cukup apabila hanya menjaga pola makana saja, namun perlu diimbangi dengan aktivitas fisik dan juga kualitas tidur yang baik.

Terus menerus melakukan aktivitas tanpa melakukan istirahat akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak



juga akan membuat kesehatan tubuh menurun, oleh karena itu harus ada keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari kelelahan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur.

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa cara menjaga pola kegiatan seimbang dengan cara melakukan aktivitas dengan baik, benar dan teratur supaya tubuh tetap terjaga kesegarannya atau keseimbangannya, perlu adanya rekreasi, istirahat yang cukup dan tidak lupa tidur.

#### **d) Pola Gerak Badan dan Olahraga**

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara optimal akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. Kuntjoro (2020, p. 70) menyatakan bahwa olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Burstiando (2015, p. 2) manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh yaitu: (1) Melancarkan peredaran darah, (2) Meningkatkan konsentrasi, (3) Meningkatkan kepadatan tulang, (4) Membentuk tubuh yang sehat dan bugar.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan salah satunya kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi, melakukan kegiatan

berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya tubuh akan menjadi sehat dan bugar. Gerakan dalam olahraga juga bisa dilakukan dengan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa cara menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan berolahraga seperti berlari, berenang dan bersepeda secara rutin, terencana, teratur dan terarah agar kesehatan tetap terjaga.

#### **e) Pola Pencegahan dan Penanganan Penyakit**

Pola pencegahan dan penanganan penyakit dimulai dari diri sendiri. Prinsip pokok pencegahan dan penanganan penyakit yaitu berusaha memutuskan rantai penularan bibit penyakit, lingkungan dengan manusia dan meninggalkan status kesehatan manusianya. Sumarjo (2015, pp. 78–80) tahap pencegahan dan penanganan penyakit ada lima yaitu:

- 1) Meninggikan mutu kesehatan
- 2) Memberikan perlindungan khusus terhadap diri sendiri dari penyakit
- 3) Mengenali penyakit dan mengobati secara tepat
- 4) Membatasi cacat
- 5) Merehabilitasi

Salah satu kebiasaan sehat diantaranya adalah menjauhi narkoba, hindari minuman keras, hentikan kebiasaan merokok. Hal-hal yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan, antara lain: menghindari rokok, narkoba dan narkotika. Menyediakan obat-obatan di rumah sangat penting sebagai pencegahan saat keadaan darurat dan tidak perlu membuang waktu pergi ke

toko atau apotek untuk membeli apa yang dibutuhkan. Wiarto (2013, p. 13) menghindari terjadinya penyakit dapat dilakukan dengan cara menghindari kontak dan sumber penyakit dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa cara menghindari penyakit yaitu cara mematuhi aturan kesehatan yang telah ada. Selain itu memahami cara penanganan penyakit dan juga menghindari kebiasaan tidak sehat seperti merokok, narkoba, minum alkohol, dan kebiasaan yang lain yang dapat menyebabkan penyakit seperti batuk tanpa ditutupi, meludah sembarangan. Memeriksa kesehatan secara rutin walau dalam keadaan sehat. Menyediakan obat-obatan sebagai langkah pencegahan saat keadaan darurat.

#### **f) Pola Peduli Kebersihan Lingkungan**

Selain menjaga kebersihan diri, kesehatan lingkungan pun juga harus diperhatikan, kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, keduanya saling berkesinambungan. Kebersihan harus selalu terjaga seperti lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan bermain, maupun lingkungan kerja. Hal ini supaya terhindar dari berbagai macam penyakit dan nyaman saat menempatinnya.

Undang-undang No. 23 Tahun 1992 pasal 22, menyatakan bahwa kesehatan lingkungan diselenggarakan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat yaitu keadaan lingkungan yang bebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia. Kebersihan lingkungan meliputi kebersihan tempat tinggal (kamar tidur, kamar mandi, kebersihan dapur,

kebersihan ruang makan, dll), kebersihan tempat kerja, dan kebersihan tempat umum. Kebersihan tempat tinggal dilakukan dengan cara mengepel, mengelap, menyapu ruang, mencuci peralatan masak dan peralatan makanan, membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah pada tempatnya. Kemudian UKS memiliki peran penting bagi siswa di sekolah untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang layak.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memperhatikan betapa pentingnya lingkungan yang serta untuk menunjang kesehatan individu dan masyarakat, maka dari itu manusia harus berpartisipasi menjaga dan merawat lingkungan sekitar. Jadi kebersihan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengerti bagaimana cara untuk menciptakan lingkungan yang sehat, aman, bersih, dan sejuk sehingga terhindar dari penyakit.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat**

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (1992, pp. 1–7) faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang meliputi benda hidup, benda mati, peristiwa alam, faktor lingkungan buatan manusia, keturunan, dan perilaku.

Fuady *et al.*, (2020, p. 29) faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat seseorang adalah sikap individu tersebut, sikap yang berkeyakinan dan memandang pola hidup sehat suatu hal yang penting akan meningkatkan keinginan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap intensi perilaku yaitu norma sosial atau pandangan individu

terhadap penilaian lingkungan sosial. Dukungan sosial yang tinggi akan menyebabkan peningkatan dalam pola hidup sehat.

Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi pola kesehatan khususnya perkembangan anak diantaranya kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan setempat serta perlakuan orang tua dalam mendidik anak. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan Hisyam (2007, pp.25). Lebih lanjut mengatakan pola hidup sehat dapat dipengaruhi oleh:

a. Gaya Hidup

Gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tertentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

b. Pola Makanan Sehat

Makanan yang sehat tentunya mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Sebisa mungkin menghindari makanan yang mengandung lemak yang tinggi, menghindari makanan yang berpengawet, perbanyak konsumsi buah dan sayuran, mengurangi makanan yang bersantan, memperhatikan teknik pengolahan makanan, perbanyak konsumsi air putih, dan hindari minuman beralkohol.

c. Pemeriksaan Kesehatan Secara Rutin

Pemeriksaan ini bisa bervariasi tergantung dari umur, jenis kelamin dan kesehatan seseorang. Pemeriksaan anak-anak tentu saja berbeda dengan pemeriksaan usia lanjut. Penggolongan ini untuk membedakan kebutuhan pasien dan tujuan yang ingin dicapai dari pemeriksaan yang dijalani. Tidak ada batasan umur yang tepat untuk memulai pemeriksaan kesehatan secara rutin. Semakin muda usia, semakin dini pula mempengaruhi risiko penyakit tertentu.

d. Pengetahuan Tentang Kesehatan

Pengetahuan tentang kesehatan sangat diperlukan, bukan hanya bagi orang-orang yang berkecimpung di bidang kesehatan, melainkan juga bagi khalayak umum yang menjalankan pola hidup sehat bagi diri dan keluarganya.

e. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Proverawati (2012, p. 1) perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Depkes (2007,p.45) pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat digolongkan menjadi:

- 1) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga. PHBS di rumah tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat secara berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.
- 2) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di tempat-tempat umum. PHBS di tempat-tempat umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat-tempat umum agar tau, mau dan mampu

mempraktekkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat-tempat umum sehat. Tempat-tempat umum adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/ swasta, atau perorangan yang digunakan untuk sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi serta sarana sosial lainnya.

- 3) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di tempat kerja. PHBS di tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat seseorang yaitu dapat dilihat dari produk pangan, kebiasaan makan, keterbatasan makanan, selera makan, dll. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, lebih lanjut mengatakan pola hidup sehat dapat dipengaruhi: gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Untuk mengukur pola hidup sehat menggunakan instrumen pengukuran yang paling akurat adalah menggunakan kuesioner.

### **3. Hakikat Kebugaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan, aktivitas atau kegiatan dengan optimal tanpa mengalami lelah yang

berlebihan, sehingga masih dapat mengerjakan suatu pekerjaan, aktivitas, atau kegiatan yang lainnya. Dengan kata lain kebugaran dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerjakan suatu walaupun dalam keadaan yang lelah, dan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani kurang, maka tidak bisa melakukannya. Elzandri & Dewi (2018, p. 151) kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang untuk beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang lama. Tanpa menimbulkan kelelahan yang lama mempunyai arti yaitu setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cadangan tenaga dan semangat untuk menikmati waktu kosongnya dan untuk masih bisa mengerjakan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan ukuran kekuatan dan kemampuan tubuh seseorang saat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang untuk melakukan aktivitas lainnya Keliat, dkk (2019,p.49). Setiap orang memerlukan kebugaran jasmani yang baik, dikarenakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berkepanjangan sehingga masih bisa menikmati waktu kosongnya untuk melakukan kegiatan lainya Arifin (2018, p. 24).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan atau kekuatan seseorang saat melakukan kegiatan sehari hari dengan optimal, efektif dan efisien tanpa



merasakan kelelahan yang lama, dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain.

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani setiap individu berbeda-beda tergantung dari baik dan tidaknya dari unsur-unsur yang ada di dalamnya. Unsur-unsur kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dipisah-pisah. Jika unsur kebugaran jasmani baik maka tingkat kebugaran jasmani dapat dikatakan baik, namun sebaliknya jika unsur kebugaran jasmani buruk maka tingkat kebugaran jasmani dapat dikatakan buruk. Yusuf (2018, p. 7) berpendapat bahwa kebugaran jasmani dapat diuraikan menjadi dua yaitu: yang berhubungan dengan unsur kesehatan dan yang berhubungan dengan unsur keterampilan.

Arifandy, dkk. (2021, p. 221) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) daya tahan otot, (2) daya tahan kardiovaskuler, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, dan (8) koordinasi. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur, yaitu: (a) kebugaran kardiovaskuler, (b) kelenturan, (c) kekuatan, dan (d) daya tahan otot. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen. Sudarno dalam (Fikri, 2018,p.77) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu daya tahan *kardiovaskuler (cardiovascular endurance)*, daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelenturan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*).

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

- 1) Kekuatan merupakan kemampuan kerja otot atau kemampuan otot untuk mengerjakan satu kali kerja secara maksimal pada beban yang ditargetkan.
- 2) Daya tahan kardiorespirasi merupakan kesanggupan atau kemampuan sistem jantung, pembuluh darah, paru-paru, tulang dan otot.
- 3) Daya tahan otot merupakan tingkat kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara berulang-ulang pada tingkat interaksi submaksimal.
- 4) Kecepatan merupakan kemampuan gerak untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur merupakan luas daerah gerak pada suatu sendi secara maksimal tanpa mengalami kesakitan.
- 6) Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk secara cepat, tepat dan akurat untuk merubah arah pergerakan seluruh tubuh.
- 7) Koordinasi merupakan kemampuan gerak tubuh untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien.
- 8) Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.
- 9) Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal dengan akurat.
- 10) Reaksi merupakan waktu yang dibutuhkan untuk membersihkan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau ruangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani merupakan unsur-unsur yang dimiliki di dalam tubuh seseorang. Komponen-komponen yang ada di dalam tubuh seseorang bersifat saling membangun dan melengkapi satu sama lain sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan diantaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok Wiranto dalam Jasmani, Rekreasi, *and* Olahraga (2020, p. 11). Henjilito (2019, p. 46) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

- 2) Jenis kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar.
- 3) Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhirup akan mengurangi nilai  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Fikri (2018, p. 78) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: (1) aktivitas fisik dan kegiatan yang dilakukan setiap hari, (2) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya, dan (c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kesegaran jasmani itu sendiri. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, faktor keturunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat.

#### **d. Peranan Kemampuan Motorik dengan Kebugaran Jasmani**

Kemampuan motorik setiap siswa berbeda-beda tergantung pada pengalaman gerak yang dikuasai. Kemampuan motorik merupakan kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu gerakan atau keterampilan yang melekat setelah usia anak-anak. Kemampuan motorik dapat ditingkatkan dengan melatihnya secara teratur, terarah dan terencana. Dalam perkembangan kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja secara terus-menerus dan efisien tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani sangat berperan penting untuk penampilan motorik seseorang karena dengan jasmani yang bugar berarti keterampilan motoriknya akan menjadi lebih baik.

#### **e. Peranan Pola Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani**

Pola hidup sehat merupakan berbagai hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan. Pola hidup sehat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan ini ditinjau dari segi pola makanan, pola kebersihan diri, pola istirahat, pola gerak badan atau olahraga, pola pencegahan penyakit dan penangganya, dan pola kebersihan lingkungan. Pola hidup sehat dengan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Asupan makanan seseorang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran, semakin baik pola hidup sehatnya maka semakin baik pula kebugaran jasmani. Selanjutnya istirahat dan olahraga juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, hal ini mengarah pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Semakin banyak melakukan aktivitas fisik yang diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Banyak siswa yang kini kurang memperdulikan hal tersebut dan tidak menjaga kebugaran jasmani dengan baik.

Dengan demikian semakin orang paham mengenai pola hidup sehat maka ia akan mengerti dan memahami tubuhnya. Seseorang yang mempunyai pola hidup sehat yang baik maka tingkat kebugaran jasmaninya baik pula, namun juga sebaliknya jika seseorang memiliki pola hidup tidak sehat, maka kebugaran jasmani pada seseorang itu bisa dikatakan buruk. Kegiatan yang dapat dilakukan salah satunya dengan meningkatkan kebugaran jasmani dengan berolahraga.

**f. Peranan Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani**

Anak-anak sekolah dasar merupakan tahap awal mulainya perkembangan dan pertumbuhan, dengan demikian sangatlah membutuhkan namanya kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan melihat tingkah laku dan pola hidup sehat akan menandakan derajat kesehatan mereka, anak yang memiliki derajat kebugaran yang baik akan lebih terlihat lebih ringan, gembira, aktif di banding dengan anak yang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

kurang. Kemampuan motorik dan pola hidup sehat dapat membantu siswa mencapai yang terbaik dalam kehidupannya. Kemampuan motorik identik dengan gerak. Pola hidup sehat didapatkan dari hasil kesadaran diri seseorang dalam menjaga keseimbangan gizi dalam makanannya, menjaga kebersihan lingkungan, melakukan olahraga secara teratur, serta perilaku yang didasarkan pada pola pikir yang dimiliki.

Peranan kemampuan motorik dan pola hidup sehat sangatlah penting karena dengan hal tersebut maka perkembangan dan pertumbuhan akan terjamin baik. Melalui aktivitas jasmani mampu mengembangkan keterampilan motorik, dan perilaku hidup sehat. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang. Kualitas baik buruknya kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh terhadap penampilan gerak, aktivitas fisik dan kemampuan motoriknya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan membantunya dalam berbagai kegiatan secara efektif dan efisien.

Wujud pembinaan dari kemampuan motorik dan pola hidup sehat adalah penerapan olahraga. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang mengandung potensi besar untuk meningkatkan kemampuan motorik dan pola hidup sehat. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi, kemampuan motorik dan pola hidup sehat yang baik pula. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat saling berkaitan dengan kebugaran jasmani seseorang. Saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu dengan lainnya.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan mengenai Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ghazali Abas Adnan (2017) berjudul “Hubungan Kemampuan Motorik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Klaten”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 292 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik proporsional random sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 165 siswa yang dihitung menggunakan tabel Krejcie dan Morgan pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,561 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).



2. Penelitian yang dilakukan oleh Nica Beta Ayu P (2020) berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI SMA N 1 Gamping. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA N 1 Gamping dengan mengambil sampelnya menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah siswa 37 orang. Instrumen kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 16-19 tahun dan kemampuan motorik siswa dengan tes *barrow motor ability*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,851 ( $r_{x.y}=0,851$ ) nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,851 > 0,324$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $p < 0,000$ , yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan (2) hasil pembuktian koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,725; nilai tersebut berarti 72,5% perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kesegaran jasmani, sedangkan sisanya 27,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni Cahya Pertiwi (2023) berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2

Mlati". Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, (2) mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, dan (3) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 68 peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yang memenuhi berjumlah 35 peserta ekstrakurikuler. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu kuesioner, pola hidup sehat diukur menggunakan instrumen angket, instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu TKJI 2010 untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan pembuktian uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani nilai signifikansi sebesar  $0,029 < 0,05$ ; (2) ada hubungan yang signifikansi antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0,05$ ; dan (3) ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dengan  $r_{1.2.y} = 0,467 < r(0,05) (35) = 0,333$  dan nilai signifikan  $p 0,019 < 0,05$ .

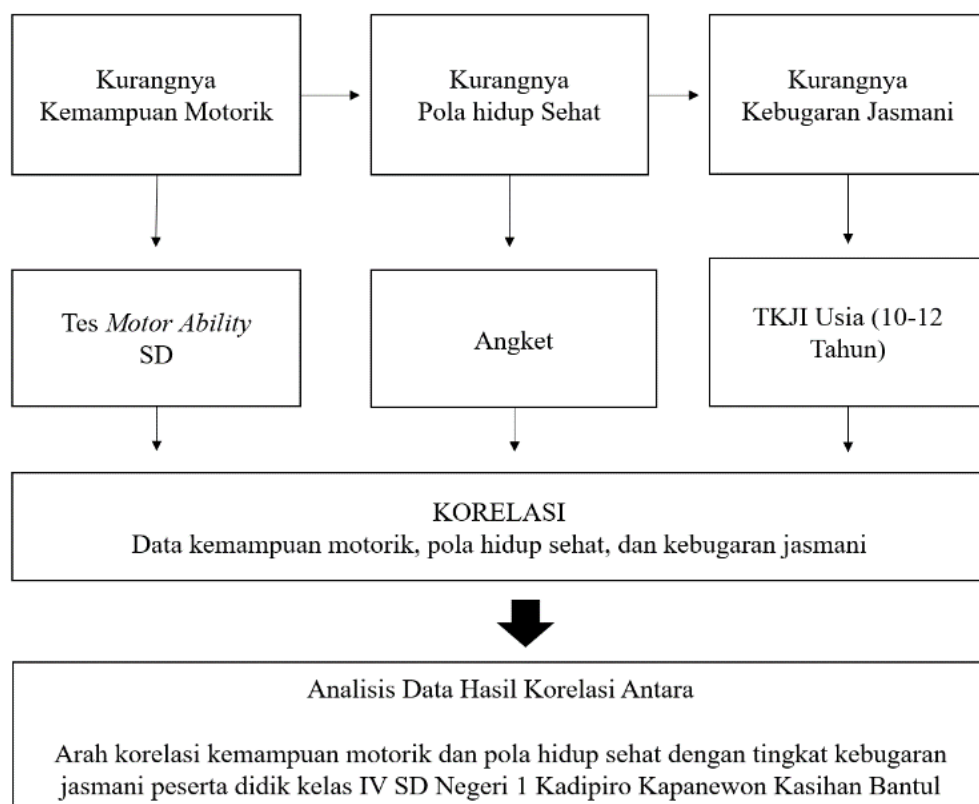
### **C. Kerangka Berpikir**

Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang berbentuk gerak tubuh atau menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas yang perkembangannya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kemampuan motorik tersebut terjadi secara menyeluruh dan terlihat secara bertahap seiring dengan tumbuh kembangnya setiap orang. Kemampuan motorik sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan masing-masing. Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara teratur dan konsisten secara bertahap.

Tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kesiapan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang mempunyai peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Kebugaran jasmani dapat diterapkan salah satunya dalam kegiatan olahraga yang ada di sekolah dengan memperhatikan perkembangan dan kemajuan kesegaran jasmani pada seseorang. Kegiatan-kegiatan yang mendukung terarah, dan terencana dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada seseorang. Salah satu faktor kebugaran yang baik didapatkan dari terpenuhinya beberapa faktor yang mempengaruhi penerapan pola hidup sehat.

Bahwa asupan makanan seseorang dapat mempengaruhi tingkat kebugarannya, semakin baik pola hidup sehat maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan

segala aspek kondisi kesehatan baik dari gizi maupun perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran agar terhindar dari hal yang dapat menyebabkan penyakit tubuh. Pola hidup sehat dan kemampuan motorik yang baik identik dengan kebugaran jasmani yang baik pula. Apabila seseorang tidak melakukan hidup sehat dengan kurang melakukan gerak dan menggunakan kemampuan motoriknya dalam sebuah aktivitas jasmani maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya, tetapi sebaliknya jika seorang anak melakukan pola hidup sehat dengan aktif dalam sebuah kegiatan yang akan membuat badan bergerak maka anak itu akan terkoordinasi dengan baik.



Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam penelitian ini akan diajukan hipotesis sebagai berikut:

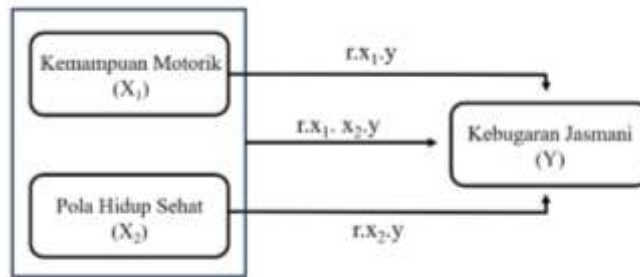
1. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.
2. Ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Algifari (2019, p. 14) mendefinisikan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan derajat hubungan yang terjadi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu kemampuan motorik, pola hidup sehat, dan kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara variabel bebas yaitu kemampuan motorik (X1) dan pola hidup sehat (X2) dengan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (Y) peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Instrumen yang digunakan dalam penilaian kemampuan motorik menggunakan tes *motor ability* untuk anak SD mengacu pada Nurhasan, (2004 pp. 66–68), pola hidup sehat menggunakan angket, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Berikut desain penelitian bertujuan untuk memudahkan untuk memahami isi dalam penelitian. Desain penelitian disajikan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- X<sub>1</sub> : Kemampuan Motorik
- X<sub>2</sub> : Pola Hidup Sehat
- Y : Kebugaran Jasmani
- $r_{X_1, X_2, Y}$  : Hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri 1 Kadipiro, yang beralamatkan di Jl. Tinosidin Sutopadan, Ngestiharjo, Kec Kasihan, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 13-29 September 2023.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan dan subyek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2017, p. 117) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul

sebanyak 59 siswa yang terbagi ke dalam 2 kelas yaitu kelas IV A dan kelas IV B, adapun rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	Kelas IV A	28 Siswa
2.	Kelas IV B	31 Siswa
TOTAL		59 Siswa

## 2. Sampel Penelitian

Pengembalian sampel dalam penelitian sangatlah penting terlebih jika peneliti ingin hasil penelitian berlaku untuk seluruh populasi. Sehingga sampel yang diambil haruslah dapat mewakili semua karakteristik yang terdapat pada populasi jika tidak maka kesimpulan dari penelitiannya akan tidak mendukung. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu Sugiyono, 2016 (p. 113). Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023, (2) berusia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 58 peserta didik.

## D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini memiliki 3 (tiga) variabel yaitu variabel bebas (*variable independent*) kemampuan motorik (X1) dan pola hidup sehat (X2) serta variabel terikat (*variable dependent*) yaitu kebugaran jasmani (Y) peserta didik kelas IV



SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Berikut definisi operasional variabel dalam penelitian ini:

### **1. Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik merupakan identik dengan kemampuan yang berbentuk gerak tubuh. Asnaldi, 2018 (pp. 18–19) gerak motorik tidak hanya dilihat dari perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh manusia saat melakukan aktivitas dalam olahraga, namun dilihat dari keseluruhan gerak yang dilakukan. Data kemampuan motorik peserta didik kelas IV sebagai responden dalam penelitian ini diukur dengan tes *motor ability* yang digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik terdiri atas empat tes yaitu: tes *shuttle-run* 4x10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *stork stand positional balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

### **2. Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat merupakan aktivitas atau tindakan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilihat dari kesehatan diri sendiri yang meliputi pola kesehatan diri, pola makanan dan minuman, pola kegiatan yang seimbang, pola gerak badan dan olahraga, cara pencegahan dan penanganan penyakit, kemudian bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan. Data pola hidup sehat peserta didik kelas IV sebagai responden dalam penelitian ini diperoleh melalui, angket yang harus diisi oleh peserta didik kelas IV terkait pola hidup sehat yang dilakukan sehari-hari.

### **3. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang mempunyai peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang harus diukur dengan item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI 2010 umur 10-12 tahun yang terdiri atas lima tes yaitu: tes lari jarak pendek 40 meter (kecepatan), tes gantung siku tekuk (kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu), tes baring duduk 30 detik (kekuatan dan ketahanan otot perut), loncat tegak (daya ledak otot dan tenaga eksplosif) tes lari jarak jauh 600 meter (mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan).

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Pengumpulan Data**

Arikunto (2019, p. 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cepat, lengkap dan secara sistematis sehingga lebih mudah diolah.

#### **1) Kemampuan Motorik**

Kategori tingkat kemampuan motorik siswa yang akan dihitung meliputi tes *shuttle-run* 4x10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *stork stand positional balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

Hasil kasar masing-masing item tersebut diubah dalam *T-score*. Berikut ini rumus untuk mencari *T-Score*.

- a. Rumus *T-Score* untuk tes *shuttle-run 4x10* meter, tes *stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T\text{-Score} = 50 - 10 * \frac{x}{SD}$$

- b. Rumus *T-Score* untuk tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok. Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T\text{-Score} = 50 + 10 * \frac{x}{SD}$$

Keterangan:

x = skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

Perhitungan *T-Score* dari keempat item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik siswa.

## 2) Pola Hidup Sehat

Instrumen dalam penelitian ini sudah divalidasi oleh dosen ahli yang kompeten dalam bidang evaluasi yaitu Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.

Instrumen dinyatakan layak digunakan untuk pengambilan data. Agar instrumen lebih baik untuk digunakan dalam penelitian maka instrumen diuji kembali dengan mencoba melakukan pengukuran validitas isi analisis Indeks Aiken melalui penilaian oleh rater/penilai pada sejumlah butir instrumen. Dalam validitas ini peneliti menggunakan Indeks Aiken, yang di uji instrumennya oleh 5 dosen ahli, yaitu Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or., Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Ibu Ranintya Meikahani, S.Pd., M.Pd. dan Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Nilai koefisien isi lima (5) orang penilai (rater) dengan lima (5) kategori jawaban dikatakan baik jika diperoleh koefisien validitas minimal sebesar 0.40. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner) pada variabel pola hidup sehat. Dalam penyusunan butir pernyataan harus berpedoman pada kisi-kisi yang telah dibuat dan memperhatikan butir pernyataan agar diperoleh kuesioner yang dapat memperoleh data yang diinginkan. Pengukuran variabel yang diinginkan dalam mengukur setiap item butir pernyataan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala ini terdapat empat tingkat kemudian responden dalam menjawab kuesioner ini dengan memberikan tanda ( $\checkmark$ ) pada jawaban dengan alternatif jawaban meliputi:

Tabel 2. Skala Likert dalam Pemberian Bobot Jawaban

No	Pola Hidup Sehat (X2)	Skor Pertanyaan	
		Positif	Negatif
1.	Sangat Sering (SS)	4	1
2.	Sering (S)	3	2
3.	Tidak Pernah (TP)	2	3

No	Pola Hidup Sehat (X2)	Skor Pertanyaan	
		Positif	Negatif
4.	Sangat Tidak Pernah (STP)	1	4

Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan indikator untuk masing-masing variabel penelitian.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pola Hidup Sehat

No	Indikator	No. Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
1.	Pola kebersihan diri	1,2,3,4		4
2.	Pola makanan dan minuman sehat	5,7	6,8	4
3.	Pola kegiatan seimbang	9,10,11	12,13	5
4.	Pola gerak badan dan olahraga	14,15,16	17	4
5.	Pola pencegahan penyakit dan penanganan	18,20	19,21	4
6.	Pola kebersihan lingkungan	22,23,24,25	26	5
<b>Jumlah</b>				<b>26</b>

### 3) Kebugaran Jasmani

Analisis data pada tingkat kebugaran jasmani meliputi tes lari jarak pendek 40 meter (kecepatan), tes gantung siku tekuk (kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu), tes baring duduk 30 detik (kekuatan dan ketahanan otot perut), loncat tegak (daya ledak otot dan tenaga eksplosif), tes lari jarak jauh 600 meter (mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan). Penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa didasarkan pada nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang ditetapkan oleh kemdiknas (2010). Adapun sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Item TKJI untuk Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	Sd.-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst 18-22	3.45"dst	1

(Depdiknas, 2010:24)

Tabel 5. Nilai Item TKJI untuk Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	Sd.-2'32"	5
4	6.8"-67.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4.23"dst	1

(Depdiknas, 2010:24)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data Sugiyono (2019, p. 296) yaitu langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Berikut adalah teknik pengumpulan data dalam penelitian ini:

### **a. Kemampuan Motorik**

Pengumpulan data pada variabel kemampuan motorik yaitu dengan tes *motor ability* untuk anak SD mengacu pada Nurhasan, (2004 pp. 66–68). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes *shuttle-run* 4x10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter menggunakan tembok, tes *stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter

### **b. Pola Hidup Sehat**

Peneliti membagikan angket kepada masing-masing responden secara langsung.

### **c. Kebugaran Jasmani**

Pengumpulan data pada variabel kebugaran jasmani yaitu dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun yang dilakukan di kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: tes lari jarak pendek 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, loncat tegak, tes lari jarak jauh 600 meter.

## **F. Pembuktian Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Sebelum instrumen tersebut disebarkan ke siswa sebaiknya perlu dilakukan pengujian, bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas.

### **1. Pembuktian Validitas**

Validitas adalah persamaan data pada objek yang diteliti dengan yang dilaporkan oleh penulis, dengan demikian diperoleh data valid dan tidak ada perbedaan dengan data yang sesungguhnya yang terjadi di lapangan Hardani,

(2020, p. 198). Siregar (2014, p. 75) validitas bertujuan untuk mengetahui dan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur.

#### **a. Kemampuan Motorik**

Instrumen yang digunakan adalah tes *motor ability* untuk anak SD mengacu pada Nurhasan, (2004 pp. 66–68). Mempunyai nilai validitas sebesar 0,87 Nurhasan (2004, p. 66).

#### **b. Pola Hidup Sehat**

Validitas merupakan suatu ukuran yang menjelaskan tatanan suatu kevalidan data atau suatu keahlian dari instrumen. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pengukuran validitas isi dengan konteks analisis indeks aiken melalui suatu penilaian oleh rater/penilai dengan beberapa butir instrumen. Untuk menguji kevaliditasan ini peneliti menggunakan indeks aiken, yang instrumennya diuji oleh 5 dosen ahli yaitu Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., Bapak Ricky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or., Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Ibu Ranintya Meikahani, M.Pd. dan Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Validitas instrumen yang digunakan adalah aiken dengan demikian dapat dikatakan validitas dengan menggunakan aiken dapat memiliki tingkat validitas yang baik Yulianto (2021 p. 23).

Analisis kevalidan instrumen dalam penelitian ini menggunakan formula Aiken (1985) dengan rumus sebagai berikut:



$$V = \sum S / [n(C-1)]$$
$$S = R - Lo$$

Keterangan:

- V : Indeks Aiken  
Skor-skor yang diberikan oleh penilai dikurangi skor terendah
- S : dalam kategori
- R : Skor yang diberikan oleh penilai
- Lo : Skor penilai terendah
- C : Skor penilai tertinggi
- N : Jumlah validator (penilai)

Aiken (1980) nilai koefisien validitas isi oleh lima penilai dengan lima kategori jawaban dianggap baik jika koefisien validitas minimal mencapai 0.40. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa validitas isi setiap item instrumen melebihi 0.40, dengan hasil keseluruhan rata-rata sebesar 0.80. Dengan nilai 1.00-0.45, semua item instrumen memenuhi kriteria yang ditetapkan.

### **c. Kebugaran Jasmani**

Instrumen penilaian yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk usia 10-12 tahun. Mempunyai nilai validitas untuk putra adalah 0,884 dan untuk putri adalah 0,897 (TKJI, 2010, pp. 3–17)

## **2. Pembuktian Reliabilitas**

### **a. Kemampuan Motorik**

Hasil tes dari kemampuan motorik diubah masing-masing item menjadi *T-Score*. Mempunyai pembuktian reliabilitas sebesar 0,93.

### **b. Pola Hidup Sehat**

Alat ukur konsistensi dalam menilai kembali permasalahan yang serupa untuk mengevaluasi data dapat diidentifikasi melalui penerapan rumus *Alpha*

*Cronbach*. Arikunto (2013, p. 239) rumus untuk pembuktian reliabilitas ini adalah *Alpha Cronbach*, dan proses ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi *27 for windows*. Dengan nilai mencapai 0.946, hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen pola hidup sehat dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Oleh karena itu, peneliti dapat menggunakan instrumen ini untuk mengumpulkan data terkait pola hidup sehat dalam penelitian, mengingat reliabilitas dan validitas yang telah teruji dan terbukti.

### **c. Kebugaran Jasmani**

Rangkaian TKJI untuk putra umur 10-12 tahun mempunyai nilai 9.11 dan putri mempunyai nilai 0.942.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Pembuktian Normalitas Data**

Pengujian normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan metode Kolmogorov Smirnov untuk membuktikan karakteristik distribusi data. Proses pembuktian normalitas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi *27 for windows*.

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian yaitu sebagai berikut: 1) jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal, 2) jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan normal baku, berarti data tersebut normal Ningsih & Dukalang (2019, p. 47).

## 2. Pembuktian Linearitas

Pengujian linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Pembuktian linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F) dan perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 27 *for windows*. Pertimbangan dalam melakukan pembuktian linearitas adalah sebagai berikut: 1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear. 2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

## 3. Pembuktian Hipotesis

Pengujian korelasi digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara masing-masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus yang digunakan yaitu rumus *pearson product moment*.

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

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara X dengan Y  
N : Jumlah subjek  
 $\sum X$  : Jumlah skor subjek  
 $\sum X^2$  : Jumlah skor kuadrat  
 $\sum Y$  : Jumlah skor subjek  
 $\sum Y^2$  : Jumlah skor kuadrat

Setelah mendapatkan hasil perhitungan, kemudian  $r_{xy}$  hitung dikonsultasikan dengan r tabel taraf signifikan 5%.

- a. Apabila jika nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel dan signifikansi ( $\alpha$ )  $< 0,05$  maka ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.
- b. Apabila jika nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel dan signifikansi ( $\alpha$ )  $> 0,05$  maka tidak ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini mencakup dari Kemampuan Motorik, Pola Hidup Sehat, dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul Tahun 2023. Hasil deskripsi atau gambaran datanya dijabarkan sebagai berikut:

##### a. Kemampuan Motorik

Data kemampuan motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023 diambil pada tanggal 13-29 September 2023 menggunakan tes *motor ability* untuk anak SD mengacu pada Nurhasan (2004, pp. 66–68). Lalu data tersebut disajikan secara statistik, keseluruhan data dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Data Kemampuan Motorik Peserta Didik

Statistik	
<i>N</i>	58
<i>Sum</i>	2900
<i>Mean</i>	50,00
<i>Standard Deviation</i>	5,13
<i>Maximum</i>	60
<i>Minimum</i>	37

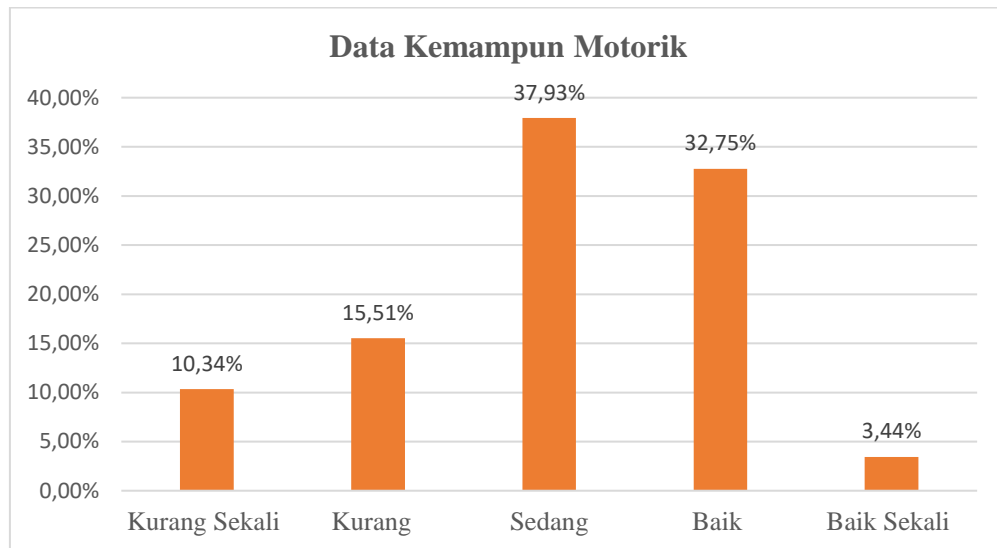
Berdasarkan dari data tabel keterangan di atas, diketahui jumlah peserta didik kelas IV yaitu 58, total skor keseluruhan 2900, rerata hasil kemampuan motorik sebesar 50,00, standar deviasi sebesar 5,13, skor tertinggi yang

diperoleh responden yaitu 60 dan skor terendah yaitu 37. Data kemampuan motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul dapat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Data Kemampuan Motorik

<b>Interval Skor</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
> 57,71	Baik Sekali	2	3,44%
52,57-57,70	Baik	19	32,75%
47,43-52,56	Sedang	22	37,93%
42,31-47,42	Kurang	9	15,51%
< 42,30	Kurang Sekali	6	10,34%
Total		58	100,0%

Dari tabel keterangan di atas, kemampuan motorik peserta didik dapat dijabarkan sebagai berikut peserta didik yang berada pada kategori “baik sekali” berjumlah 2 peserta didik (3,44%), peserta didik berada pada kategori “baik” berjumlah 19 peserta didik (32,75%), peserta didik berada pada kategori “sedang” berjumlah 22 peserta didik (37,93%), peserta didik berada pada kategori “kurang” berjumlah 9 peserta didik (15,51%), dan berada pada kategori “kurang sekali” berjumlah 6 peserta didik (10,34%). Dari keterangan tersebut maka kemampuan motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Keseluruhan Kemampuan Motorik

#### b. Pola Hidup Sehat

Data dalam pola hidup sehat didapatkan melalui angket yang dibagikan secara langsung dan berjumlah 26 butir. Data pola hidup sehat didapatkan dan digunakan untuk menggambarkan pola hidup sehat peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Data angket berjumlah 26 butir dan terbagi menjadi 6 kategori yaitu kategori kesehatan diri (4 butir), kategori pola makanan dan minuman sehat (4 butir), kategori pola kegiatan seimbang (5 butir), kategori pola gerak badan dan olahraga (4 butir), kategori pola pencegahan penyakit dan penanganannya (4 butir), dan kategori pola kebersihan lingkungan (5 butir). Agar mempermudah pendeskripsian data, maka data akan dikategorikan secara umum dan secara khusus pada setiap kategori yang mempengaruhi pola hidup sehat peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

Data pola hidup sehat peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro yang telah terkumpul akan dideskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Data Pola Hidup Sehat

<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	58
<i>Sum</i>	3237
<i>Mean</i>	55,81
<i>Standard Deviation</i>	9,60
<i>Maximum</i>	79
<i>Minimum</i>	37

Berdasarkan dari data di atas, diketahui jumlah peserta didik kelas IV yaitu 58, total skor keseluruhan 3237, rerata hasil pola hidup sehat sebesar 55,81, standar deviasi data sebesar 9,60, skor tertinggi yang diperoleh responden yaitu 79 dan skor terendah yaitu 37. Hasil yang telah didapat kemudian dihitung menggunakan Microsoft Excel. Kemudian dibuat statistik sebagai berikut.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat

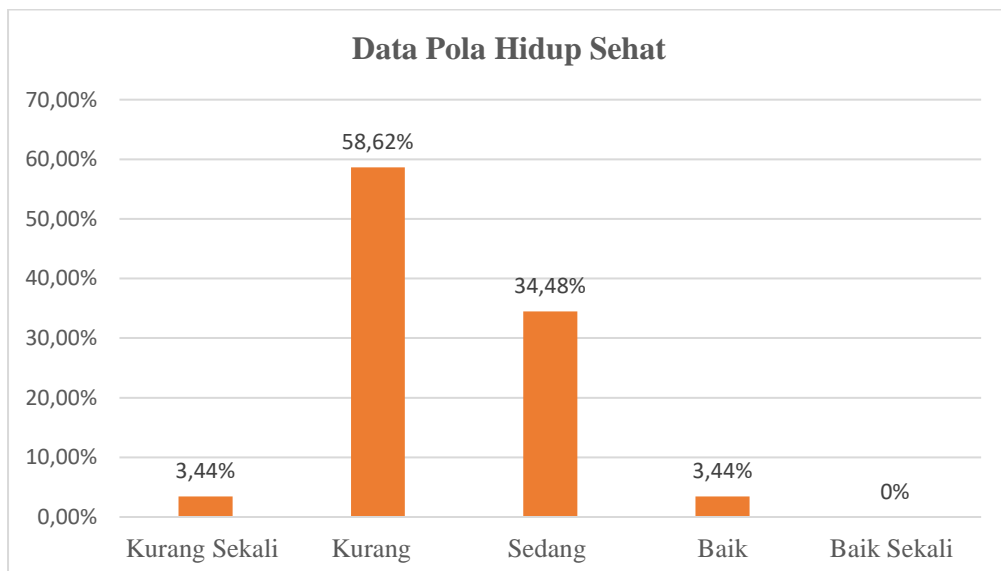
<b>Interval Skor</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
> 88	Baik Sekali	0	0%
72-87	Baik	2	3,44%
57-71	Sedang	20	34,48%
41-56	Kurang	34	58,62%
< 40	Kurang Sekali	2	3,44%
Total		58	100,0%

Dari tabel keterangan di atas, pola hidup sehat peserta didik dapat dijabarkan sebagai berikut, peserta didik yang berada pada kategori “baik sekali” tidak ada



(0%), peserta didik berada pada kategori “baik” berjumlah 2 peserta didik (3,44%), peserta didik berada pada kategori “sedang” berjumlah 20 peserta didik (34,48%), peserta didik berada pada kategori “kurang” berjumlah 34 peserta didik (58,62%), dan berada pada kategori “kurang sekali” berjumlah 2 peserta didik (3,44%).

Dari keterangan tersebut pola hidup sehat peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Data Keseluruhan Pola Hidup Sehat

### c. Kebugaran Jasmani

Data hasil penelitian kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro diambil pada 13-29 September 2023 menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun. Kemudian data disajikan secara statistik, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Statistik Data Kebugaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	58
<i>Sum</i>	790
<i>Mean</i>	13,62
<i>Standard Deviation</i>	3,85
<i>Maximum</i>	21
<i>Minimum</i>	5

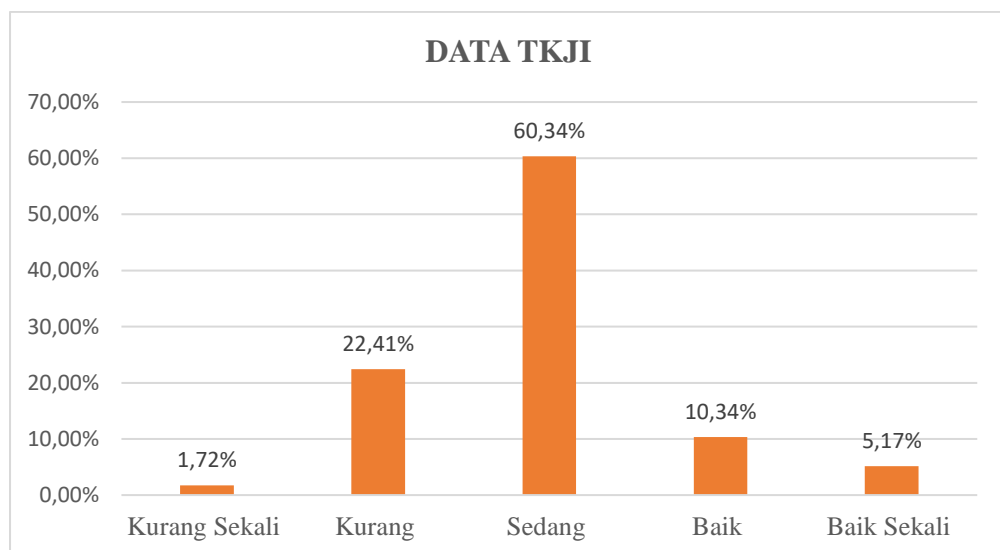
Berdasarkan informasi dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat 58 peserta didik kelas IV, total skor keseluruhan 790, rerata hasil kebugaran jasmani sebesar 13,62, standar deviasi data sebesar 3,85, skor tertinggi yang diperoleh responden yaitu 21 dan skor terendah yaitu 5. Data kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
22-25	Baik Sekali	3	5,17%
18-21	Baik	6	10,34%
14-17	Sedang	35	60,34%
10-13	Kurang	13	22,41%
5-9	Kurang Sekali	1	1,72%
Jumlah		58	100,0%

Dari data yang terdapat dalam tabel di atas, gambaran kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut, peserta didik yang berada pada kategori “baik sekali” berjumlah 3 peserta didik (5,17%),

peserta didik berada pada kategori “baik” berjumlah 6 peserta didik (10,34%), peserta didik berada pada kategori “sedang” berjumlah 35 peserta didik (60,34%), peserta didik berada pada kategori “kurang” berjumlah 13 peserta didik (22,41%), dan berada pada kategori “kurang sekali” berjumlah 1 peserta didik (1,72%). Dari keterangan diatas pola hidup sehat peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Data Keseluruhan Kebugaran Jasmani

## B. Pembuktian Prasyarat

Analisis data untuk pembuktian hipotesis memerlukan beberapa pembuktian persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Pembuktian persyaratan analisis meliputi:

### a. Pembuktian Normalitas

Pembuktian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data-data yang sudah didapatkan dari variabel bebas dan variabel terikat yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pembuktian normalitas

pada variabel dilakukan menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Sebuah aturan yang digunakan untuk menentukan apakah suatu distribusi normal atau tidak adalah jika p lebih besar dari 0,05 distribusi dianggap normal, sedangkan jika nilai p kurang dari 0,05, distribusi dianggap tidak normal. Perhitungannya menggunakan SPSS versi 27 *for windows*. Hasil pembuktian normalitas untuk variabel penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 12. Hasil Pembuktian Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Kemampuan Motorik ( $X_1$ )	0,200	Normal
Pola Hidup Sehat ( $X_2$ )	0,319	Normal
Kebugaran Jasmani (Y)	0,531	Normal

Data : Sumber Primer 2023

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai untuk variabel kemampuan motorik adalah 0,200, untuk pola hidup sehat adalah 0,319, dan untuk kebugaran jasmani 0,531, semuanya lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data-data ini memiliki distribusi normal.

#### **b. Pembuktian Linearitas**

Pembuktian linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan linier atau tidak. Hasil linearitas dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi pada baris “deviation from linearity” dalam tabel ANOVA dari yang dihasilkan oleh SPSS versi 27 *for windows*. Suatu hubungan dapat dianggap linier jika nilai koefisien signifikansi melebihi tingkat kepercayaan yang telah ditetapkan, yaitu 5% (0,05). Hasil pembuktian linearitas menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27 *for*

*windows* menunjukkan bahwa nilai koefisien signifikansi untuk variabel X1 dan Y adalah 0,926, sementara untuk variabel X2 dan Y adalah 1.181.

Tabel 13. Hasil Pembuktian Linearitas

No	Variabel		F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
	Bebas	Terikat			
1.	X <sub>1</sub>	Y	0,926	3,156	Linear
2.	X <sub>2</sub>	Y	1.181	3,156	Linear

Berdasarkan hasil pembuktian linearitas antara variabel bebas (kemampuan motorik, disimbolkan dengan X<sub>1</sub>) dan variabel terikat (kebugaran jasmani, disimbolkan dengan Y) dapat disimpulkan bahwa nilai F<sub>hitung</sub>, yaitu 0,926, lebih kecil dari pada nilai < F<sub>tabel</sub>. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Sedangkan variabel bebas kedua yaitu (pola hidup sehat yang disimbolkan X<sub>2</sub>) dengan variabel terikat yaitu (kebugaran jasmani yang disimbolkan dengan Y), hasilnya menunjukkan bahwa F<sub>hitung</sub> sebesar 1,181 lebih kecil dari pada F<sub>tabel</sub> sebesar 3,156. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani berdasarkan hasil pembuktian tersebut.

### c. Hasil Pembuktian Hipotesis

Setelah melakukan pembuktian normalitas dan linieritas, dapat disimpulkan bahwa sampel peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linear antar variabel. Langkah selanjutnya adalah melakukan pembuktian hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* menggunakan SPSS versi 27 *for windows*. Hasil pembuktian hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

### a. Pembuktian Hipotesis 1

Dalam hipotesis pertama ini terdapat adanya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani, bentuk hipotesisnya adalah:

H<sub>0</sub> : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani

H<sub>a</sub> : Adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani

Dalam pengajuan hipotesis pertama dengan SPSS statistic 27.0 *for windows*.

Tabel 14. Hasil Pembuktian Hipotesis 1

Hubungan	N	r tabel	r hitung	sig	Keterangan
X <sub>1</sub> - Y	58	0,258	0,330	0,011 < 0,05	Signifikan

Dalam penelitian ini hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Hasil analisis tersebut menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan hasil koefisien korelasi  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0,258 dengan  $N = 58$  dan taraf signifikansi 5%. Nilai  $r_{\text{hitung}}$  yang diperoleh sebesar 0,330, sehingga nilai  $r_{\text{hitung}}$  lebih besar dari nilai  $r_{\text{tabel}}$  ( $0,330 > 0,258$ ) dan nilai signifikansi 0,011 lebih kecil dari taraf signifikansi ( $0,011 < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani.

## b. Pembuktian Hipotesis 2

Dalam hipotesis kedua ini terdapat adanya hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani, bentuk hipotesisnya adalah:

H<sub>0</sub> : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani

H<sub>a</sub> : Adanya pengaruh yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani

Dalam pengujian hipotesis kedua dengan SPSS statistic 27.0 for windows.

Tabel 15. Hasil Pembuktian Hipotesis 2

Hubungan	N	r tabel	r hitung	Sig	Keterangan
X <sub>2</sub> - Y	58	0,258	0,317	0,007 < 0,05	Signifikan

Dalam penelitian ini hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Hasil analisis tersebut menggunakan *product moment* yang menunjukkan hasil koefisien korelasi  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0,258 dengan  $N = 58$  dan taraf signifikansi 5%. Nilai  $r_{\text{hitung}}$  yang diperoleh sebesar 0,317, sehingga nilai  $r_{\text{hitung}}$  lebih besar dari nilai  $r_{\text{tabel}}$  ( $0,317 > 0,258$ ) dan nilai signifikansi 0,007 lebih kecil dari taraf signifikansi ( $0,007 < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan signifikan dari pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.

### c. Pembuktian Hipotesis 3

Dalam hipotesis ketiga ini terdapat adanya hubungan kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani, bentuk hipotesisnya adalah:

H<sub>0</sub> : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani

H<sub>a</sub> : Adanya pengaruh yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani

Dalam pengujian hipotesis ketiga dengan SPSS statistic 27.0 for windows.

Tabel 16. Hasil Pembuktian Hipotesis 3

Hubungan	N	R Square	F tabel	F hitung	Sig.	Keterangan
X <sub>1</sub> dan X <sub>2</sub> Y	58	0,142	3,156	4,541	0,015 < 0,05	Signifikan

Hipotesis ketiga menunjukkan adanya signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Pembuktian hipotesis ini menggunakan analisis korelasi berganda menunjukkan  $F_{hitung}$  dan nilai  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis tersebut menunjukkan  $F_{tabel}$  sebesar 3,156 dan nilai  $F_{hitung}$  4,541. Dengan demikian  $F_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $F_{tabel}$  ( $4,541 > 3,156$ ). Selain itu nilai signifikansi 0,015 lebih kecil dari taraf signifikansi ( $0,015 < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat



dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

Tabel 17. Hasil Pembuktian Korelasi Ganda

Hubungan	Koef		R	R Square	F <sub>tabel</sub>	F <sub>hitung</sub>	Sig.	Cons.
	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>						
X <sub>1</sub> dan X <sub>2</sub> Y	0,210	0,075	0,376	0,142	3,156	4,541	0,015	-1.097

Pembuktian keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 58$  diperoleh  $r_{tabel} = 0,258$ . Koefisien korelasi  $r_{x_1.x_2.y} = 0,376 > r(0,05)(58) = 0,258$  dan nilai signifikansi  $0,015 < 0,05$  berarti korelasi tersebut signifikan. Maka Ha membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023. Besarnya sumbangan kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani diketahui dengan R (Koefisien Determinasi)  $R^2$  yaitu 0,142 atau 14,2% dan 85,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel penelitian.

### C. Pembahasan

#### 1. Hubungan antara Kemampuan Motorik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, terdapat adanya hubungan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan. Kemampuan motorik merujuk pada kualitas kemampuan gerak. Aspek-aspek kemampuan gerak motorik meliputi, kekuatan, keseimbangan,

koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Sedangkan kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani dalam melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kemampuan motorik dan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan salah satunya dengan latihan. Ningsih *et al.*, (2020, p. 4) menyatakan bahwa kemampuan motorik berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang, dikarenakan penguasaan pada kemampuan motorik membantu seseorang dalam membangun kesegaran jasmani. Sejalan dengan pendapat Elzandri & Dewi (2018, p. 154) semakin tinggi tingkat kemampuan motorik maka dapat diartikan mempunyai tingkat kebugaran jasmani atau daya kerja yang baik, dan sebaliknya, maka dari itu tingkat keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dapat dipandang dari berhasil atau tidaknya seseorang itu melakukan keterampilan geraknya.

Hubungan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini diperkuat dari teori yang disampaikan oleh Wijayanto & Muhammad (2014, p. 47) peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui latihan jasmani melalui pengelolaan kemampuan gerak motorik yang berhubungan dengan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan kecepatan dan bertujuan untuk menciptakan keseimbangan dalam unsur kesegaran jasmani. Dengan kata lain, latihan jasmani melalui pengelolaan kemampuan gerak dianggap sebagai metode yang efektif untuk membangun dan menjaga tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini mampu membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul.

## **2. Hubungan antara Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul**

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dengan kata lain, hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani bersifat signifikan. Edwarsyah & Suganda (2020, p. 23) menyatakan kebugaran yang baik pada seseorang harus memenuhi 3 unsur yaitu asupan (makanan), istirahat, dan olahraga. Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari gizi maupun perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Hidayat & Suroto (2016, p 520) dalam jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjelaskan bahwa seseorang dengan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas jasmani harian secara konsisten akan mendapatkan nilai kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola hidup sehat namun kurang aktif melakukan gerak. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan kajian teori Keliat, dkk (2019, p. 49) bahwa pola hidup sehat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik pola hidup maka semakin baik pula kebugaran jasmani. Pola hidup sehat mempunyai

peranan yang sangat penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan tingkat kebugaran jasmani. Dengan kata lain, penelitian ini dapat memberikan bukti bahwa hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul, bersifat signifikan.

### **3. Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Jadi hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani adalah signifikan. Kesimpulannya, semakin baik kemampuan motorik dan semakin tinggi pola hidup sehat, maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmani.

Kemampuan motorik merupakan kemampuan gerak yang meliputi beberapa aspek yaitu: kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari gizi maupun perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan efisien, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang dengan kondisi tubuh yang tetap segar.

Asnaldi, 2018 (p. 25) di dalam jurnalnya menjelaskan kemampuan motorik dan pola hidup sehat baik, maka siswa tentu mempunyai daya tahan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi yang baik pula dan akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Sejalan dengan pendapat Suharjana (2008, p 66) di dalam jurnalnya menjelaskan bahwa derajat kesehatan yang baik didapat dari olahraga salah satunya meningkatkan kemampuan motorik yang mengarah pada meningkatkan kebugaran jasmani. Lebih lanjut Suharjana (2008, p 66) menyatakan bahwa selain memiliki kebugaran jasmani yang baik, indikator derajat kebugaran juga dapat dilihat dari pola hidup. Dengan demikian kemampuan motorik, pola hidup sehat dan kebugaran jasmani mempunyai keterkaitan satu dengan yang lainnya. Kemampuan motorik, pola hidup sehat dan kebugaran jasmani yang baik akan mendukung kesehatan tubuh, menunjang siswa untuk beraktifitas fisik secara sehat pada setiap harinya, membuat siswa mudah dalam beraktivitas, sehingga siswa akan cenderung lebih aktif dalam kegiatan sehari-harinya.

Berdasarkan uraian hipotesis 1, 2 dan 3 dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi atau hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian sudah dilakukan semaksimal dan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak mampu mengontrol peserta didik dengan maksimal ketika proses pengambilan data di lapangan atau pengisian angket, sehingga dimungkinkan hasil yang didapatkan kurang obyektif, hanya asal cepat menjawab, tidak bersungguh-sungguh atau mencontek jawaban dari temanya.
2. Peneliti tidak melakukan pembuktian kembali kepada wali/orang terdekat responden untuk memastikan kebenaran data mengenai angket pola hidup sehat yang dilakukan oleh responden.
3. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu pada kemampuan motorik dan pola hidup yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023.
2. Ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sebagai dorongan dan inspirasi bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik, pola hidup sehat dan kebugaran jasmani.
2. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi panduan bagi peneliti berikutnya dalam mengeksplorasi kemampuan motorik, pola hidup sehat dan tingkat

kebugaran jasmani, sehingga penelitian mendatang dapat ditingkatkan dan diperkaya lebih lanjut.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Penelitian dilakukan dengan variabel bebas lain, sehingga yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih akurat lagi.
2. Bagi peserta didik kelas IV di SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023 yang memiliki kemampuan motorik, pola hidup sehat dan kebugaran jasmani kurang diharapkan agar mengembangkan dan meningkatkannya.
3. Bagi guru PJOK, dalam penyusunan program latihan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, diharapkan memperhatikan kemampuan motorik dan pola hidup sehat yang dimiliki oleh peserta didik tersebut.
4. Di dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini, dengan cara meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik, pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Halus Usia 5-6 Tahun Pada Era New Normal. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 21–26.
- Algifari. (2019). *Mengukur Kualitas Layanan Dengan Indeks Kepuasan: Metode Importance Performance Analysis dan Model Kano*, BPFE.
- Aqobah, J., Putri, C. H., Ummah, K. R., Anisah, W., & Tirtayasa, S. A. (2023). Permainan tradisional engklek untuk peningkatan motorik peserta didik di sekolah dasar I. 2(1), 1–15.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Arifin, Z. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 AI – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Asnaldi, A. Z. ; M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.
- Burstiando, R. (2015). Jurnal sportif vol. 1 no. 1 november 2015 60. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.
- Edwarsyah, & Suganda, S. A. (2020). Tinjauan Pelaksanaan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(10), 17–24.
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 151–156.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, IV(2), 2338–2163.
- Fuady, I., Prasanti, D., & Indriani, S. S. (2020). Penerapan Teori Plan Behavior: Faktor yang Mempengaruhi Niat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 24.
- Gultom. (2020). Implementasi Data Mining Menentukan Pola Hidup Sehat Bagi Pengguna KB Menggunakan Algoritma Adaboost (Studi Kasus: Dinas Serdang Bedaga). *Jurnal Informasi Dan Teknologi Ilmiah (INTI)*, 7 (30), 298–304.
- Hardani, Aulia, N. H., Andriani, H., F. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. *Wonosari: CV.Pustaka Ilmu*, 198.
- Hasanah, Bua, S. (2016). Analisis Minat baca Permulaan dengan Cerita Bergambar

di Kelas 1. *Jurnal Pendidikan*, 1 (9).

- Ilmi, G. S. F., Wulandari, R. S., & ... (2022). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Tari Semut. *Pendidikan Anak*, 1–10.
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27–32.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani \*, Sapto Wibowo*. 7–18.
- Kiram, P. D. P. H. Y. (2016). Belajar Keterampilan Motorik (Edisi Revisi). *Universitas Negeri Padang*, 101–102.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69.
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124–142.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Ningsih, A., Sarwita, T., & Munzir. (2020). Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Ketol. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1–15.
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53.
- Nur Asia, R. (2023). Pengaruh Kegiatan Mozaik Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Pada Kelompok B Taman Kanak Kanak Nusa KOTA Makassar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Nuraeni, R., Mulyati, S., Putri, T. E., Rangkuti, Z. R., Pratomo, D., Ak, M., Ab, S., Soly, N., Wijaya, N., Operasi, S., Ukuran, D. A. N., Terhadap, P., Sihaloho, S., Pratomo, D., Nurhandono, F., Amrie, F., Fauzia, E., Sukarmanto, E., Partha, I. G. A., Abyan, M. A. (2017).
- Paturusi, A. (2022). Pelatihan kemampuan motorik kasar dan halus di sekolah luar biasa negeri kabupaten minahasa tenggara. *ABDIMAS: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 15(1), 533–543.
- Pertiwi, N. C. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

- Ratmono, B. A. A., Widodo, A., & Sholikhah, A. M. (2022). Analisis Pengetahuan Gizi Makanan Dan Pola Gaya Hidup Pada Mahasiswa. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 26–34.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62.
- Santoso, A. (2019). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 2(2), 457–463.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodeloogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana, F. (2012). Kebugaran Kardiorespirasi dan indek masa tumbuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2 (1).
- Sujiono, B., Sumatri, M. ., & Chandrawati, T. (2016). Perkembangan Motorik Anak Taman Kanak-kanak. *Metode Pengembangan Fisik*, 1–21.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan Motorik. In *Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta Press (UNY Press), 2018 © 2018 Endang Rini Sukamti*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta Press (UNY Press), 2018 © 2018 Endang Rini Sukamti.
- Sumarjo, -. (2015). Mengenal Penyakit Menuju Sehat. *Medikora*, 1, 66–82. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4706>
- Sunardi, J. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (20, 20).
- Wijayanto, Y., & Muhammad, H. N. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Motorik (Kelincahan) di SMPN Negeri Satu ATAP JABON ( Studi pada Kelas VII ) Yuyud Wijayanto Heryanto Nur Muhammad Abstrak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 345–349.
- Yuliarto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 19–23.
- Yusuf, H. (2018). *Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo*. 180, 1–13.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/136/UN34.16/PT.01.04/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

11 September 2023

Yth . Kepala SD Negeri 1 Kadipiro  
Alamat Sutopadan RT. 04, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

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

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan.  
Waktu Penelitian : 13 - 29 September 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,  
Mahasiswa dan Alumni,

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

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI 1 KADIPIRO**  
Alamat : Sutopadan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul 55182 Telp. (0274) 618537  
Email : [sd\\_kadipirokasihan@yahoo.com](mailto:sd_kadipirokasihan@yahoo.com)

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 420/0571/KAS.D.06/IX/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **CHRISTINA ERNAWATI, S. Pd.**  
NIP : **19631128 198201 2 001**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**  
Unit Kerja : **SDN 1 Kadipiro, Kapanewon Kasihan, Kab. Bantul**

Menerangkan bahwa :

Nama : **OLIVIA AL AMIN**  
Nomor Mahasiswa : **20604221045**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1**  
Universitas : **Universitas Negeri Yogyakarta**

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan pada tanggal 13 – 29 September 2023 dengan judul "HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASIHAN".

Demikian Surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kadipiro, 27 September 2023  
Kepala Sekolah,  
  
  
**CHRISTINA ERNAWATI, S. Pd.**  
NIP. 19631128 198201 2 001

Lampiran 3. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Olivia Al Amin  
Dosen Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul TA : HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIKIP KELAS IV SD NEGERI I KAPURO KAPANEDON KASIHAN BANTUL

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa, 25 Juli 2023	Judul Skripsi	- Revisi Judul skripsi	
2.	Senin, 31 Juli 2023	Bab 1 dan 2	- Memperbaiki referensi teori yang dipakai	
3.	Kamis, 10 Agustus 2023	Bab 1, 2, dan 3	- Menambah referensi teori	
4.	Kamis, 31 Agustus 2023	Bab 3	- Membuat instrumen angket pola hidup sehat	
5.	Senin, 4 September 2023	Bab 3	- Revisi instrumen angket pola hidup sehat	
6.	Senin, 18 September 2023	Bab 3	- Uji validitas menggunakan indeks aiken oleh 5 Dosen	
7.	Selasa, 10 Oktober 2023	Bab 4	- Revisi bab 4	
8.	Selasa, 7 November 2023	Bab 4	- Revisi bab 4	
9.	Senin, 4 Desember 2023	Bab 5	- Revisi bab 5	
10.	Selasa, 12 Desember 2023	Bab 5 dan Lata tulis	- Revisi bab 5 dan penulisan	
11.	Kamis, 28 Desember 2023	Keseluruhan	- ACC sidang	

Mengetahui  
Koord.Prodi SI PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 8 Januari 2024

Mahasiswa,

Olivia Al Amin  
NIM. 20604221045

Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

**SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA**  
**No. 3/PJSD/I/2024**

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul : Hubungan Antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan Bantul.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP : 19670701 199412 1 001  
Jabatan : Lektor Kepala  
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahrahaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Departemen PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 2 Januari 2024  
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006



Lampiran 5. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken



**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, 357, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/84/UN34.16/LT/2023

7 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth. **Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan  
Waktu Uji Instrumen : 5 - 12 September 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

Tembusan :

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

Lampiran 6. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken



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

Nomor : B/83/UN34.16/LT/2023

7 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan  
Waktu Uji Instrumen : 5 - 12 September 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

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

Lampiran 7. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/85/UN34.16/LT/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

7 September 2023

Yth . Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan  
Waktu Uji Instrumen : 5 - 12 September 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

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

Lampiran 8. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken



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

Nomor : B/82/UN34.16/LT/2023

7 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. **Ranintya Meikahani, M.Pd.**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan  
Waktu Uji Instrumen : 5 - 12 September 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

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

Lampiran 9. Surat Izin Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/81/UN34.16/LT/2023

7 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Olivia Al Amin  
NIM : 20604221045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kepanewon Kasihan  
Waktu Uji Instrumen : 5 - 12 September 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

Tembusan :

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

Lampiran 10. Angket Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MOTORIK DAN POLA HIDUP SEHAT  
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV  
SD NEGERI 1 KADIPIRO KAPANEWON KASIHAN**

---

**Angket Pola Hidup Sehat (Sekolah Dasar)**

**Petunjuk Pengisian:**

1. Mohon kesedian Bapak/Ibu untuk mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya
2. Beri tanda check list (✓) pada jawaban yang sesuai dengan tanggapan Bapak/Ibu pada kolom yang tersedia

**Keterangan:**

- SB : Sangat Baik
- B : Baik
- CB : Cukup Baik
- C : Cukup
- SKB : Sangat Kurang Baik

No	PERNYATAAN	SB	B	CB	C	SKB
1	Saya mencuci tangan sebelum makan	✓				
2	Saya menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur	✓				
3	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun pagi	✓				
4	Setelah membeli makanan saya membuang sampah pada tempatnya	✓				
5	Saya sarapan sebelum berangkat sekolah	✓				

Lampiran 11. Angket Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken

No	PERNYATAAN	SB	B	CB	C	SKB
6	Saya suka makan-makanan cepat saji/ <i>junk food</i>	✓				
7	Dalam sehari saya minum minimal 6 gelas	✓				
8	Setelah olahraga saya minum banyak		✓			
9	Saya melakukan olahraga bersama keluarga pada akhir pekan	✓				
10	Saya berekreasi bersama keluarga ke tempat wisata pada hari libur	✓				
11	Saya istirahat yang cukup untuk mengurangi aktivitas otot	✓				
12	Saya membaca buku untuk mengisi waktu saat istirahat	✓				
13	Saya tidur siang setiap hari		✓			
14	Saya berolahraga minimal 3 kali seminggu	✓				
15	Saya rajin berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit	✓				
16	Saya melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga	✓				
17	Saya melakukan olahraga renang setiap hari		✓			
18	Saya berada di lingkungan orang-orang yang suka merokok	✓				
19	Saya sudah pernah merokok		✓			
20	Saya menyediakan obat-obatan dan P3K di lingkungan keluarga	✓				
21	Saya menyimpan obat-obatan di tempat yang panas	✓				
22	Saya selalu mandi menggunakan air yang bersih	✓				

Lampiran 12. Angket Uji Instrumen Pola Hidup Sehat Indeks Aiken

No	PERNYATAAN	SB	B	CB	C	SKB
23	Saya langsung membuang ke tempat sampah jika terdapat sampah yang berserakan	✓				
24	Saya selalu ke UKS ketika sedang sakit	✓				
25	Saya mencuci peralatan makan setelah saya menggunakannya	✓				
26	Saya memakai kembali pakaian yang sudah saya gunakan	✓				

Yogyakarta, 5 September 2023

Tanda Tangan Penilai



Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.

NIP. 198908252014042003



Lampiran 13. Angket Instrumen Pola Hidup Sehat Revisi Dosen Pembimbing

**Angket Pola Hidup Sehat (Sekolah Dasar)**

**A. Identitas Responden**

Nama : \_\_\_\_\_  
 Kelas : \_\_\_\_\_

**B. Petunjuk**

1. Bacalah setiap pertanyaan / pernyataan dengan benar dan seksama.
2. Isilah angket ini sampai selesai dan kerjakan dengan sejujur-jujurnya.
3. Kerjakan secara individu jangan terpengaruh dengan jawaban teman.
4. Berilah tanda cek list (✓) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan
5. Keterangan tentang jawaban:

TP : Tidak Pernah  
 J : Jarang  
 S : Sering  
 SS : Sangat Sering

*Indeks Aiken*

No	Pertanyaan	TP	J	S	SS
1	Saya mencuci tangan sebelum makan				
2	Saya menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur				
3	Saya merapikan tempat tidur saat bangun pagi				
4	Setelah membeli <del>makan dan minum</del> <sup>ke warung</sup> saya membuang sampah pada tempatnya				
5	Saya <del>melakukan</del> sarapan sebelum berangkat sekolah				
6	Saya suka makan-makanan cepat saji/ <i>junk food</i>				
7	Dalam sehari saya minum minimal 6 gelas <del>perhari</del>				
8	Setelah olahraga saya minum banyak				
9	Saya melakukan kegiatan berolahraga pada akhir pekan				
10	Saya berekreasi bersama keluarga ke tempat wisata pada hari libur				
11	Istirahat yang cukup <sup>istirahat</sup> mampu mengurangi aktivitas otot				
12	Saya membaca buku untuk mengisi waktu saat istirahat				

Lampiran 14. Angket Instrumen Pola Hidup Sehat Revisi Dosen Pembimbing

No	Pertanyaan	TP	J	S	SS
13	Saya tidur siang setiap hari minimal 1 jam				
14	Saya berolahraga minimal 3 kali seminggu				
15	Saya rajin berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit				
16	Saya berada di lingkungan orang-orang yang suka merokok ✓				
17	Saya berjemur setiap pagi selama 20 menit —				
18	Menyediakan obat-obatan dan P3K di rumah				
20	Saya memeriksakan kesehatan ke dokter minimal 2 kali setahun				
20	Saya selalu mandi menggunakan air yang bersih				
21	Saya langsung membuangnya ke tempat sampah jika terdapat sampah yang berserakan				
22	Saya selalu mengunjungi UKS <sup>ke</sup> <del>ke</del> <sup>ruah</sup> <del>ruah</del> sedang sakit				
23	Saya mengikuti kegiatan PMR				
24	Saya mengganti kaos kaki setiap 2 kali pakai				
25	Saya memakai kembali pakaian yang sudah saya gunakan —				

Lampiran 15. Formulir Tes Kemampuan Motorik

<b>FORMULIR TES</b>			
<b>KEMAMPUAN MOTORIK</b>			
Nama :		(Putra/Putri*)	
Umur :			
Hari/Tanggal tes :			
Nama Sekolah : SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul			
No	Jenis Tes	Hasil	<i>T-Score</i>
1	Tes <i>shuttle-run</i> 4 x 10 meter	_____ detik	
2	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	_____ kali	
3	<i>Tes stork stand positional balance</i>	_____ detik	
4	Tes lari cepat 30 meter	_____ detik	

Lampiran 16. Formulir Tes TKJI 10-12 Tahun

<b>FORMULIR TKJI</b>				
Nama :		(Putra/Putri*)		
Umur :				
Hari/Tanggal tes :				
Nama Sekolah :		SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	_____ detik		
2	Gantung sikuk tekuk	_____ detik		
3	Baring duduk 30 detik	_____ kali		
4	Loncat tegak	_____ cm		
	Tinggi raihan : _____ cm			
	- Loncatan I : _____ cm			
	-Loncatan II : _____ cm			
	-Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 600 meter	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klarifikasi			

**PELAKSANAAN TES *MOTOR ABILITY*  
UNTUK ANAK SD**

1. Tes *shuttle-run* 4 x 10 meter

a. Tujuan

Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah

b. Alat dan fasilitas

- 1) Stopwatch
- 2) Lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter garis start dan garis finish
- 3) Peluit
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Tiang pancang
- 6) Serbuk kapur
- 7) Bendera start
- 8) Nomor dada

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil lari

d. Pelaksanaan

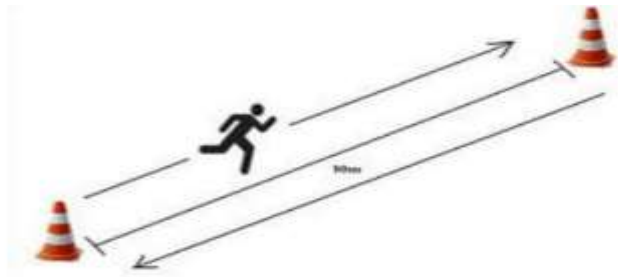
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri dan siap untuk berlari
- b) pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish yang sudah diberi tanda menggunakan cone, dengan jarak 10 meter 4x

Lampiran 18. Instrumen Kemampuan Motorik Tes *Motor Ability*



Gambar 1. Skema tes shuttle-run 4 x 10 meter

(Sumber: Google.com)

Catatan:

- Jika ada pelari yang mencuri start maka akan diulang
- Jika ada pelari tidak sampai di garis finish maka lari akan diulang

e. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 10 meter 4x. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

2. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok

a. Tujuan

Mengukur kemampuan motorik mata dengan tangan

b. Alat atau fasilitas

- 1) Bola tenis
- 2) Stopwatch
- 3) Tembok yang rata
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Nomor dada

c. Petugas tes

- 1) Pengukur waktu

## Lampiran 19. Instrumen Kemampuan Motorik Tes *Motor Ability*

2) Pencatat hasil nilai

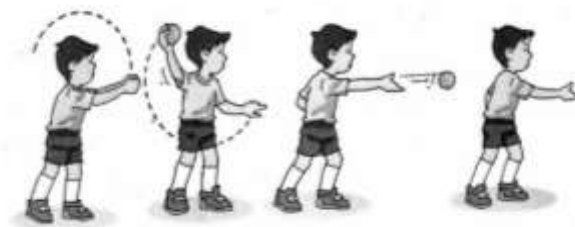
### d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Testee berdiri di belakang garis batas, sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan mata.

2) Gerakan

Aba-aba “Ya” peserta dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik



Gambar 2. Posisi saat melakukan tes melempar tangkap bola

(Sumber: Google.com)

e) Pencatat hasil

Skor dihitung jumlah tangkap bola yang dapat dilakukan peserta selama 30 detik

### 3. Tes *stork stand positional balance*

a. Tujuan

Mengukur keseimbangan tubuh

b. Alat atau fasilitas

1) Stopwatch

2) Lantai yang permukaannya datar dan tidak licin

3) Formulir tes dan alat tulis

4) Nomor dada

c. Petugas tes

1) Pengukur waktu

2) Pencatat hasil nilai

d. Pelaksanaan

## Lampiran 20. Instrumen Kemampuan Motorik Tes *Motor Ability*

### 1) Sikap permulaan

Testee berdiri di tempat yang sudah disediakan

### 2) Gerakan

Testee berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut, pertahankan sikap tersebut selama mungkin.



Gambar 3. Posisi melakukan tes *stork stand positional balance*

(Sumber: Google.com)

### e) Pencatat hasil

Skor dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap diatas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula

## 4. Tes lari cepat 30 meter

### a. Tujuan

Mengukur kecepatan lari cepat

### b. Alat atau fasilitas

- 1) Stopwatch
- 2) Lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir tes dan alat tulis



Lampiran 21. Instrumen Kemampuan Motorik Tes *Motor Ability*

8) Nomor dada

c. Petugas

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil nilai

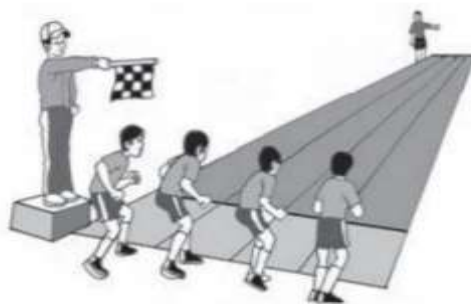
d. Pelaksanaan

1) Sikap pemula

Testee berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta tes mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “YA” peserta tes berlari menuju garis finish, berlari kedepan dengan jarak 30 meter.



Gambar 4. Posisi *start* lari cepat 30 meter

(Sumber: Google.com)

Catatan:

- Jika ada pelari yang mencuri start maka akan diulang
- Jika ada pelari tidak sampai di garis finish maka lari akan diulang

e. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari cepat melintas garis finish
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

Lampiran 22. Instrumen Angket Pola Hidup Sehat

### Angket Pola Hidup Sehat (Sekolah Dasar)

#### A. Identitas Responden

Nama : .....  
Kelas : .....

#### B. Petunjuk:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan benar dan seksama.
2. Isilah angket ini sampai selesai dan kerjakan dengan sejujur-jujurnya.
3. Kerjakan secara individu jangan terpengaruh dengan jawaban teman.
4. Berilah tanda chek list (√) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan.

5. Keterangan tentang jawaban:

STP : Sangat Tidak Pernah

TP : Tidak Pernah

S : Sering

SS : Sangat Sering

No	PERNYATAAN	STP	TP	S	SS
1.	Saya mencuci tangan sebelum makan				
2.	Saya menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur				
3.	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun pagi				
4.	Setelah membeli makanan saya membuang sampah pada tempatnya				
5.	Saya sarapan sebelum berangkat sekolah				
6.	Saya suka makan-makanan cepat saji/ <i>junk food</i>				

Lampiran 23. Instrumen Angket Pola Hidup Sehat

No	PERNYATAAN	STP	TP	S	SS
7.	Dalam sehari saya minum minimal 6 gelas				
8.	Setelah olahraga saya minum banyak				
9.	Saya melakukan olahraga bersama keluarga pada akhir pekan				
10.	Saya berekreasi bersama keluarga ke tempat wisata pada hari libur				
11.	Saya istirahat yang cukup untuk mengurangi aktivitas otot				
12.	Saya membaca buku untuk mengisi waktu saat istirahat				
13.	Saya tidur siang setiap hari				
14.	Saya berolahraga minimal 3 kali seminggu				
15.	Saya rajin berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit				
16.	Saya melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga				
17.	Saya melakukan olahraga renang setiap hari				
18.	Saya berada di lingkungan orang-orang yang suka merokok				
19.	Saya sudah pernah merokok				
20.	Saya menyediakan obat-obatan dan P3K di lingkungan keluarga				
21.	Saya menyimpan obat-obatan di tempat yang panas				
22.	Saya selalu mandi menggunakan air yang bersih				
23.	Saya langsung membuang ke tempat sampah jika terdapat sampah yang berserakan				
24.	Saya selalu ke UKS ketika sedang sakit				
25.	Saya mencuci peralatan makan setelah saya menggunakannya				
26.	Saya memakai kembali pakaian yang sudah saya gunakan				

Lampiran 24. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

**PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI  
UNTUK USIA 10-12 TAHUN**

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, dengan jarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Nomor dada
- 8) Formulir tes dan alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)

b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

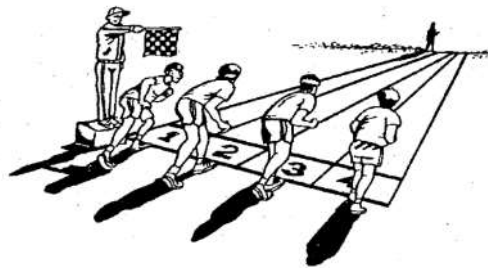
a) Pelari mencuri start

## Lampiran 25. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain

### 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis



Gambar 5. Posisi *start* lari 40 meter

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 7)

### e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Pengambilan waktu
  - a) Satu angka dibelakang koma (stopwatch manual)
  - b) Waktu di catat satu angka di belakang koma

### 2. Tes gantung siku tekuk

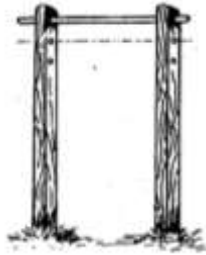
#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikan (lihat gambar 2)
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

Lampiran 26. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun



Gambar 6. Palang tunggal  
(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 8)

c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 7).



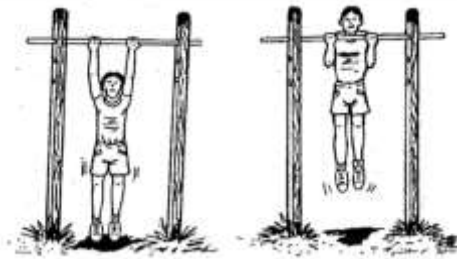
Gambar 7. Sikap permulaan gantung siku tekuk  
(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 9)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 8)

Lampiran 27. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

Gambar 8. Sikap bergantung siku tekuk



Gambar 8. Sikap bergantung siku tekuk

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 9)

e. Pencatat hasil

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

Catatan:

- Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol)

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Alas/ tikar/ matras

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Lampiran 28. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau tempat rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^0$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakan di belakang kepala. (lihat gambar 9)



Gambar 9. Sikap permulaan baring duduk

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 11)

- b) Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (lihat gambar 10), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (lihat gambar 11)



Gambar 10. Gerakan baring menuju sikap duduk

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 12)





## Lampiran 29. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

Gambar 11. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 12)

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan:

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat hasil

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

4. Loncat tegak

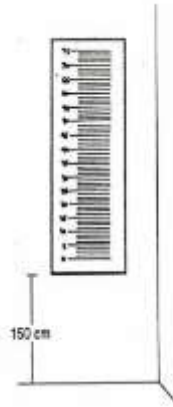
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Nomor dada

Lampiran 30. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun



Gambar 12. Papan loncat tegak  
(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 13)

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 13)



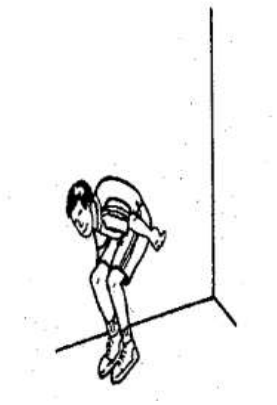
Gambar 13. Sikap menentukan raihan tegak  
(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 14)

Lampiran 31. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

c) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (lihat gambar 14). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 15)

Gambar 14. Sikap awalan loncat tegak



Gambar 14. Sikap awalan loncat tegak

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 15)

- b) Ulangi loncat ini sampai 3 kali berturut-turut



Gambar 15. Gerakan meloncat tegak

(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 15)

e. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

## Lampiran 32. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

2) Ketiga selisih raihan dicatat

### 5. Lari 600 meter

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Nomor dada
- 7) Formulir tes dan alat tulis

#### c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

##### 2) Gerakkan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.  
(lihat gambar 16).

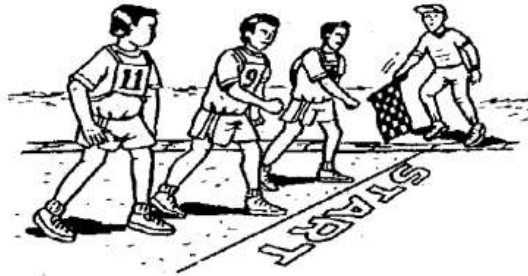
b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

#### Catatan:

(1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start

(2) Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish

Lampiran 33. Instrumen Kebugaran Jasmani TKJI Umur 10-12 Tahun

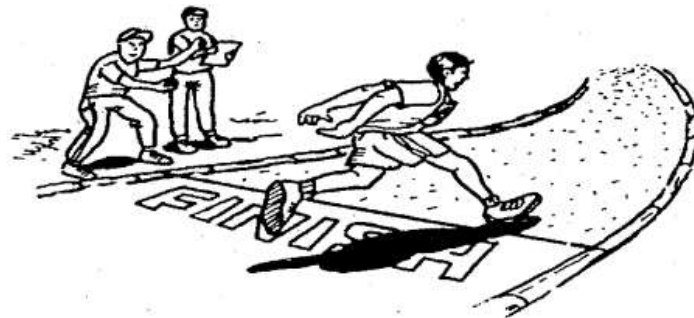


Gambar 16. Posisi *start* lari 600 meter  
(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 17)

e. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (lihat gambar 17)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

Contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12"



Gambar 17. Posisi melewati garis finish  
(Sumber: TKJI, 2010, hlm. 18)

Lampiran 34. Pembuktian Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Kemampuan Motorik	Pola Hidup Sehat	Kebugaran Jasmani	
N		58	58	58	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	50.02	55.81	13.62	
	Std. Deviation	5.186	9.607	3.852	
Most Extreme Differences	Absolute	.097	.072	.098	
	Positive	.060	.072	.098	
	Negative	-.097	-.068	-.091	
Test Statistic		.097	.072	.098	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	.319 <sup>d</sup>	.531 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.180	.631	.164	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.170	.618	.155
		Upper Bound	.190	.643	.174

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 215962969.

## Lampiran 35. Pembuktian Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Kemampuan Motorik	Between Groups	(Combined)	347.943	21	16.569	1.198	.309
		Linearity	91.919	1	91.919	6.649	.014
		Deviation from Linearity	256.025	20	12.801	.926	.562
	Within Groups	497.712	36	13.825			
Total			845.655	57			

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Pola Hidup Sehat	Between Groups	(Combined)	455.555	27	16.872	1.298	.243
		Linearity	56.216	1	56.216	4.323	.046
		Deviation from Linearity	399.339	26	15.359	1.181	.328
	Within Groups	390.100	30	13.003			
Total			845.655	57			

Lampiran 36. Pembuktian Hipotesis

<b>Correlations</b>				
		Kemampuan Motorik	Pola Hidup Sehat	Kebugaran Jasmani
Kemampuan Motorik	Pearson Correlation	1	.248	.330*
	Sig. (2-tailed)		.061	.011
	N	58	58	58
Pola Hidup Sehat	Pearson Correlation	.248	1	.317
	Sig. (2-tailed)	.061		.007
	N	58	58	58
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	.330*	.258	1
	Sig. (2-tailed)	.011	.051	
	N	58	58	58

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.376 <sup>a</sup>	.142	.111	3.633

a. Predictors: (Constant), Pola Hidup Sehat, Kemampuan Motorik

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	119.855	2	59.927	4.541	.015 <sup>b</sup>
	Residual	725.800	55	13.196		
	Total	845.655	57			

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani  
b. Predictors: (Constant), Pola Hidup Sehat, Kemampuan Motorik



Lampiran 37. Pembuktian Hipotesis

<b>Hubungan</b>	<b>p-value</b>	<b>Keterangan</b>
Kemampuan Motorik dengan Kebugaran Jasmani	$0,11 < 0.05$	Hubungan Signifikan
Pola Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani	$0,007 < 0.05$	Hubungan Signifikan
Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani	$0,15 < 0.05$	Secara serentak berpengaruh Signifikan

Lampiran 38. Hasil Uji Validitas Pola Hidup Sehat Indeks Aiken

Butir Soal	Penilai					s1	s2	s3	s4	s5	Σs	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III	IV	V									
Butir_01	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	20	20	1.00	Sangat Tinggi
Butir_02	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	20	0.90	Sangat Tinggi
Butir_03	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_04	2	4	4	3	5	1	3	3	2	4	13	20	0.65	Tinggi
Butir_05	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_06	3	1	2	5	5	2	0	1	4	4	11	20	0.55	Sedang
Butir_07	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0.85	Sangat Tinggi
Butir_08	5	5	4	3	4	4	4	3	2	3	16	20	0.80	Sangat Tinggi
Butir_09	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	20	0.90	Sangat Tinggi
Butir_10	4	2	4	5	5	3	1	3	4	4	15	20	0.75	Tinggi
Butir_11	5	2	4	5	5	4	1	3	4	4	16	20	0.80	Sangat Tinggi
Butir_12	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	20	0.90	Sangat Tinggi
Butir_13	5	2	4	4	4	4	1	3	3	3	14	20	0.70	Tinggi
Butir_14	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_15	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_16	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_17	4	2	3	4	4	3	1	2	3	3	12	20	0.60	Tinggi
Butir_18	4	1	1	4	5	3	0	0	3	3	10	20	0.50	Sedang
Butir_19	4	1	1	4	4	3	0	0	3	3	9	20	0.45	Sedang
Butir_20	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	20	0.90	Sangat Tinggi
Butir_21	4	1	1	5	5	3	0	0	4	4	11	20	0.55	Sedang
Butir_22	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_23		5	4	5	5	-1	4	3	4	4	14	20	0.70	Tinggi
Butir_24	4	3	4	5	5	3	2	3	4	4	16	20	0.80	Sangat Tinggi
Butir_25	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0.95	Sangat Tinggi
Butir_26	5	1	4	5	5	4	0	3	4	4	15	20	0.75	Tinggi

Butir 1-26	113	90	93	122	126	87	64	67	96	100	414	520	0.80	Sangat Tinggi
------------	-----	----	----	-----	-----	----	----	----	----	-----	-----	-----	------	---------------

Lampiran 39. Hasil Uji Validitas Pola Hidup Sehat Indeks Aiken

$$\text{Rumus} = \frac{\sum s}{[n(c - 1)]}$$

$$S = R - Lo$$

Keterangan		
V	:	Indeks Aiken
S	:	Skor-Skor yang diberikan penilai dikurangi skor terendah dalam kategori
R	:	Skor yang diberikan oleh penilai
Lo	:	Skor penilaian terendah
C	:	Skor penilaian tertinggi
N	:	Jumlah nilai

Keterangan		
5	:	Sangat Setuju
4	:	Setuju
3	:	Cukup
2	:	Tidak Setuju
1	:	Sangat Tidak Setuju

Kriteria Validitas		
0,8 - 1	:	Validitas sangat tinggi
0,6 - 0,79	:	Validitas tinggi
0,40 - 0,59	:	Validitas sedang
0,20 - 0,39	:	Validitas rendah
0,00 - 0,19	:	Validitas sangat rendah

Lampiran 40. Data Kemampuan Motorik

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttle-run 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
1	Adhwa	L	10	16.71	41.59	18	63.60	15.00	52.02	5.16	58.11	53.83	Baik
2	Aiko	P	10	17.20	39.15	3	37.25	32.19	32.33	5.50	55.35	41.02	Kurang Sekali
3	Albyazkha	L	10	23.09	9.77	6	42.52	35.31	28.76	4.01	67.45	37.13	Kurang Sekali
4	Alsiva	P	10	13.95	55.36	9	47.79	7.50	60.61	4.61	62.58	56.58	Baik
5	Anastasia	P	10	14.52	52.52	12	53.06	8.20	59.81	5.34	56.65	55.51	Baik
6	Arkhan	L	11	15.22	49.03	13	54.82	7.12	61.05	5.59	54.61	54.88	Baik
7	Axell	L	10	13.91	55.56	13	54.82	11.50	56.03	5.60	54.53	55.24	Baik

Lampiran 41. Data Kemampuan Motorik

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttle-run 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
8	Azra	P	10	16.88	40.75	4	39.01	10.16	57.56	5.63	54.29	47.90	Sedang
9	Bilaldzanesia	L	10	13.15	59.35	5	40.76	16.00	50.88	4.19	65.99	54.25	Baik
10	Chantika	P	10	14.21	54.07	9	47.79	11.02	56.58	5.43	55.91	53.59	Baik
11	Dery	L	10	13.95	55.36	11	51.30	15.16	51.84	5.40	56.16	53.67	Baik
12	Eno	L	10	13.90	55.61	5	40.76	19.21	47.20	5.77	53.15	49.18	Sedang
13	Fadli	L	10	12.98	60.20	7	44.28	15.16	51.84	4.97	59.65	53.99	Baik
14	Fahrizal	L	10	13.40	58.11	15	58.33	15.50	51.45	4.96	59.73	56.90	Baik
15	Farid	L	10	12.31	63.54	25	75.90	31.00	33.70	3.94	68.02	60.29	Baik Sekali
16	Gishel	P	10	14.92	50.52	16	60.09	15.70	51.22	4.31	65.01	56.71	Baik

Lampiran 42. Data Kemampuan Motorik

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttle-run 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
17	Kaira	P	10	14.15	54.36	5	40.76	11.79	55.70	5.12	58.43	52.31	Sedang
18	Kejhora	P	10	15.98	42.24	6	42.52	15.77	51.14	5.74	53.40	48.07	Sedang
19	Khaira	P	10	14.73	51.47	10	49.55	8.93	58.97	5.44	55.83	53.96	Baik
20	Melinda	P	10	14.35	53.37	11	51.30	10.12	57.61	5.14	58.27	55.14	Baik
21	Aysar	L	10	12.34	63.39	10	49.55	10.90	56.72	4.56	62.98	58.16	Baik Sekali
22	Nafisa	P	10	17.91	35.61	6	42.52	8.50	59.47	5.71	53.64	47.81	Sedang
23	Naya	P	10	16.23	43.99	5	40.76	8.50	59.47	5.41	56.08	50.07	Sedang
24	Rasya	P	10	14.10	54.61	10	49.55	9.21	58.65	4.32	64.93	56.94	Baik
25	Sandrina	P	10	20.34	23.49	11	51.30	9.90	57.86	4.91	60.14	48.20	Sedang
26	Syakila	P	10	17.20	39.15	7	44.28	10.15	57.58	6.00	51.28	48.07	Sedang
27	Wulan	P	10	17.29	38.70	3	37.25	16.00	50.88	5.93	51.85	44.67	Kurang

Lampiran 43. Data Kemampuan Motorik

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttle-run 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
28	Afrika	P	10	15.00	50.12	18	63.60	15.10	51.91	6.69	45.68	52.83	Baik
29	Aktavian	L	10	13.95	55.36	9	47.79	37.00	26.83	7.47	39.34	42.33	Kurang
30	Alifa	P	10	19.00	30.17	4	39.01	10.10	57.63	8.48	31.13	39.49	Kurang Sekali
31	Amirul	L	10	14.52	52.52	20	67.11	39.00	24.53	5.92	51.93	49.02	Sedang
32	Arjuna	L	10	14.55	52.37	18	63.60	16.22	50.62	7.92	35.68	50.57	Sedang
33	Arka	L	10	12.98	60.20	19	65.36	22.56	43.36	7.10	42.35	52.82	Baik
34	Arul	L	10	13.50	57.61	20	67.11	24.24	41.44	6.79	44.86	52.76	Baik
35	Ayunda	P	10	13.91	55.56	10	49.55	13.50	53.74	7.40	39.91	49.69	Sedang
36	Azzahra	P	10	17.63	37.01	5	40.76	13.55	53.68	7.42	39.75	42.80	Kurang
37	Chika	P	10	14.63	51.97	5	40.76	10.10	57.63	8.20	33.41	45.94	Kurang

Lampiran 44. Data Kemampuan Motorik

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttle-run 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
38	Embun	P	10	15.16	49.33	4	39.01	18.36	48.17	8.31	32.51	42.25	Kurang Sekali
39	Fahreza	L	10	15.20	49.13	8	46.03	19.63	46.72	7.10	42.35	46.06	Kurang
40	Farhan	L	10	14.25	53.87	15	58.33	18.66	47.83	8.40	31.78	47.95	Sedang
41	Felita	P	10	14.30	53.62	8	46.03	9.20	58.66	8.48	31.13	47.36	Kurang
42	Humaira	P	10	14.95	50.37	12	53.06	11.12	56.46	7.50	39.10	49.75	Sedang
43	Julyan	P	10	14.98	50.22	12	53.06	12.13	55.31	6.55	46.81	51.35	Sedang
44	Kanaya	P	10	15.20	49.13	11	51.30	15.10	51.91	7.10	42.35	48.67	Sedang
45	Kelvin	L	10	12.70	61.60	25	75.90	38.00	25.68	6.30	48.85	53.00	Sedang
46	Maretsha	P	10	14.91	50.57	9	47.79	10.16	57.56	7.00	43.16	49.77	Sedang
47	Mikayla	P	10	14.95	50.37	2	35.49	10.97	56.64	6.95	43.56	46.52	Kurang
48	Rizqi	L	10	13.51	57.56	15	58.33	20.98	45.17	5.79	52.99	53.51	Baik



Lampiran 45. Data Kemampuan Motorik

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttle-run 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
49	Nataya	L	10	13.58	57.21	2	35.49	35.43	28.62	5.40	56.16	44.37	Kurang
50	Oktavia	P	10	14.48	52.72	11	51.30	15.42	51.54	7.59	38.36	48.48	Sedang
51	Rafendra	L	10	13.51	57.56	15	58.33	22.19	43.79	5.41	56.08	53.94	Baik
52	Rani	P	10	15.00	50.12	9	47.79	18.12	48.45	7.30	40.72	46.77	Kurang
53	Revalin	P	10	13.63	56.96	16	60.09	16.00	50.88	7.31	40.64	52.14	Sedang
54	Sheyna	P	10	15.10	49.63	10	49.55	12.45	54.94	6.53	46.98	50.27	Sedang
55	Sholeh	L	11	13.60	57.11	13	54.82	27.06	38.21	5.02	59.25	52.34	Sedang
56	Tisha	P	10	14.33	53.47	2	35.49	35.36	28.70	6.99	43.24	40.23	Kurang Sekali
57	Vanezsha	P	10	14.01	55.06	12	53.06	10.15	57.58	6.95	43.56	52.32	Sedang
58	Yura	P	10	19.51	27.63	1	33.74	9.00	58.89	7.10	42.35	40.65	Kurang Sekali

Lampiran 46. Data Pola Hidup Sehat

No	Nama Siswa	Butir Soal																										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	Adhwa	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	4	4	1	2	3	4	50
2	Aiko	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	4	3	3	1	2	3	3	1	61
3	Albyazkha	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	64
4	Alsiva	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	3	1	1	3	1	4	44
5	Anastasia	3	2	4	4	3	2	2	1	2	3	2	1	2	4	4	4	1	4	2	4	3	4	3	4	4	4	76
6	Arkhan	3	3	2	3	2	2	4	1	3	2	3	1	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	1	1	69
7	Axell	1	4	1	4	1	1	4	1	4	2	3	1	1	3	1	3	1	1	4	4	1	3	4	4	1	1	59
8	Azra	3	3	1	1	4	1	3	1	4	1	1	1	2	3	3	4	2	1	4	4	2	4	1	1	4	4	63
9	Bilaldzanesia	3	2	2	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	4	1	4	1	3	1	1	3	1	2	63
10	Chantika	3	3	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	3	2	1	2	3	4	3	2	3	2	54
11	Dery	1	4	1	4	1	1	4	1	3	4	1	4	1	1	4	1	1	2	1	4	1	4	1	3	1	1	55
12	Eno	3	3	3	2	4	1	3	3	2	2	3	2	3	1	1	3	4	4	4	3	3	3	1	3	1	3	68
13	Fadli	3	3	3	1	1	2	4	1	3	2	1	1	2	1	1	4	2	3	3	1	3	1	3	2	3	2	56

Lampiran 47. Data Pola Hidup Sehat

No	Nama Siswa	Butir Soal																										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
14	Fahrizal	1	3	3	4	3	1	1	2	1	3	1	2	2	4	3	1	1	3	2	3	1	3	3	3	4	3	61
15	Farid	3	3	2	3	3	4	2	3	4	4	2	1	3	2	4	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	79
16	Gishel	1	3	3	1	4	3	3	2	3	1	3	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	4	4	3	1	2	65
17	Kaira	1	4	1	1	4	1	3	1	3	4	1	2	2	3	3	1	2	3	4	3	4	4	3	2	1	4	65
18	Kejhora	3	1	3	4	3	4	2	2	3	4	1	2	1	1	1	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	74
19	Khaira	3	3	2	4	4	4	1	4	1	3	1	4	4	1	1	2	2	1	4	1	1	1	2	1	4	2	61
20	Melinda	3	3	4	1	4	2	3	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	1	68
21	Aysar	3	3	1	4	2	1	3	2	1	3	3	4	3	2	2	1	3	2	4	3	2	4	3	3	2	3	67
22	Nafisa	4	4	4	4	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	2	64
23	Naya	4	4	4	4	2	3	2	1	4	4	3	3	1	1	2	4	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	67
24	Rasya	4	2	3	1	4	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	4	3	2	4	3	61
25	Sandrina	4	4	1	1	3	2	1	1	2	4	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	2	1	1	1	2	50
26	Syakila	3	3	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	1	1	2	1	4	51
27	Wulan	3	3	1	1	3	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	4	46

Lampiran 48. Data Pola Hidup Sehat

No	Nama Siswa	Butir Soal																										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
28	Afrika	4	4	4	1	2	2	4	1	3	4	1	2	4	3	1	4	3	1	1	1	3	1	2	4	1	3	64
29	Aktavian	3	3	1	2	1	2	3	1	1	3	1	2	4	1	1	2	1	1	3	1	4	2	1	1	1	2	48
30	Alifa	3	3	3	1	3	1	4	2	3	1	3	4	4	1	1	3	4	1	4	3	4	1	1	3	2	4	67
31	Amirul	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	45
32	Arjuna	4	4	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	57
33	Arka	3	2	1	3	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	4	1	2	3	1	3	50
34	Arul	3	1	1	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	44
35	Ayunda	3	2	3	4	3	2	4	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2	1	3	2	1	1	2	3	55
36	Azzahra	3	3	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	1	3	2	2	4	54
37	Chika	3	3	2	4	2	2	3	1	1	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	55
38	Embun	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	37
39	Fahreza	3	3	2	3	3	1	2	2	3	1	2	2	4	2	2	1	4	3	2	1	4	1	1	1	2	2	57
40	Farhan	4	4	2	2	3	1	2	1	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	46

Lampiran 49. Data Pola Hidup Sehat

41	Felita	4	3	3	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	3	2	1	4	3	1	2	55
42	Humaira	3	4	3	4	3	1	2	1	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	2	3	55
43	Julyan	4	4	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	48
44	Kanaya	4	2	4	4	1	1	3	1	1	4	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	3	49
45	Kelvin	4	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	43
46	Maretsha	3	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	44
47	Mikayla	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	56
48	Rizqi	1	1	4	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	4	1	3	1	2	1	2	2	1	4	1	1	45
49	Nataya	4	2	2	4	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	3	4	3	4	2	4	2	1	3	1	3	60
50	Oktavia	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	38
51	Rafendra	4	3	3	4	2	1	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	52
52	Rani	4	4	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	47
53	Revalin	4	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	4	2	4	1	2	2	3	4	3	2	61
54	Sheyna	3	2	3	4	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	46
55	Sholeh	3	1	3	4	3	1	2	1	1	1	1	4	4	1	3	2	3	2	4	1	3	3	3	2	1	2	59
56	Tisha	3	3	3	1	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	52
57	Vanezsha	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	44
58	Yura	3	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	43

Lampiran 50. Data Kebugaran Jasmani

Items Tes TKJI 10-12 TH										
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 detik (kali)	Loncat tegak (tinggi raihan – loncatan 1-3)	Lari 600 meter (menit detik)	Jumlah Nilai	Kategori
1	Adhwa	L	10	6.42	13.15	22	38	2.33	17	Sedang
2	Aiko	P	10	8.20	5.92	12	21	4.90	11	Kurang
3	Albyazkha	L	10	7.82	5.17	9	24	2.46	10	Kurang
4	Alsiva	P	10	8.42	25.03	8	22	5.29	12	Kurang
5	Anastasia	P	10	8.32	3.09	1	19	9.28	8	Kurang Sekali
6	Arkhan	L	11	7.59	20.03	19	38	3.44	15	Sedang
7	Axell	L	10	6.42	10.16	11	31	4.14	12	Kurang
8	Azra	P	10	5.27	20.16	22	47	5.29	20	Baik
9	Bilaldzanesia	L	10	7.02	19.20	18	35	2.47	15	Sedang
10	Chantika	P	10	4.31	23.15	25	44	3.31	21	Baik

Lampiran 51. Data Kebugaran Jasmani

Items Tes TKJI 10-12 TH										
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 detik (kali)	Loncat tegak (tinggi raihan – loncatan 1-3)	Lari 600 meter (menit detik)	Jumlah Nilai	Kategori
11	Dery	L	10	6.42	17.20	9	19	3.20	12	Kurang
12	Eno	L	10	6.42	25.30	24	41	2.16	19	Baik
13	Fadli	L	10	6.45	16.01	15	33	3.15	15	Sedang
14	Fahrizal	L	10	7.72	17.15	18	25	5.16	12	Kurang
15	Farid	L	10	5.99	19.16	19	35	2.23	19	Baik
16	Gishel	P	10	5.49	24.09	15	35	3.28	20	Baik
17	Kaira	P	10	5.42	21.27	18	37	2.48	21	Baik
18	Kejhora	P	10	11.69	9.16	15	22	7.16	9	Kurang Sekali
19	Khaira	P	10	7.68	21.13	19	33	2.19	19	Baik
20	Melinda	P	10	8.01	11.14	9	29	2.99	15	Sedang

Lampiran 52. Data Kebugaran Jasmani

Items Tes TKJI 10-12 TH										
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 detik (kali)	Loncat tegak (tinggi raihan – loncatan 1-3)	Lari 600 meter (menit detik)	Jumlah Nilai	Kategori
21	Aysar	L	10	6.43	20.19	19	44	2.11	20	Baik
22	Nafisa	P	10	7.67	29.14	18	39	2.32	19	Baik
23	Naya	P	10	8.43	6.90	15	39	2.55	15	Sedang
24	Rasya	P	10	9.13	10.18	11	35	3.39	14	Sedang
25	Sandrina	P	10	9.87	10.09	16	33	2.98	13	Kurang
26	Syakila	P	10	11.31	5.16	6	39	4.19	11	Kurang
27	Wulan	P	10	8.36	20.15	18	40	2.51	19	Baik
28	Arfika	P	10	9.57	15.42	11	23	3.25	13	Kurang
29	Aktavian	L	10	7.40	25.60	25	27	4.15	14	Sedang
30	Alifa	P	10	12.19	2.09	3	25	3.98	9	Kurang Sekali



Lampiran 53. Data Kebugaran Jasmani

Items Tes TKJI 10-12 TH										
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 detik (kali)	Loncat tegak (tinggi raihan – loncatan 1-3)	Lari 600 meter (menit detik)	Jumlah Nilai	Kategori
31	Amirul	L	10	7.83	20.13	10	39	2.24	15	Sedang
32	Arjuna	L	10	9.39	9.03	10	25	3.92	8	Kurang Sekali
33	Arka	L	10	7.05	20.10	19	39	2.39	17	Sedang
34	Arul	L	10	9.03	9.59	10	43	4.27	10	Kurang
35	Ayunda	P	10	6.81	33.02	17	23	3.37	16	Sedang
36	Azzahra	P	10	6.87	22.98	5	23	3.24	15	Sedang
37	Chika	P	10	10.05	6.29	3	24	3.37	9	Kurang Sekali
38	Embun	P	10	8.25	17.11	11	27	5.02	12	Kurang
39	Fahreza	L	10	6.55	19.20	17	31	2.33	16	Sedang
40	Farhan	L	10	7.23	19.50	6	26	3.10	12	Kurang

Lampiran 54. Data Kebugaran Jasmani

<b>Items Tes TKJI 10-12 TH</b>										
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>Lari 40 meter (detik)</b>	<b>Gantung siku tekuk (detik)</b>	<b>Baring duduk 30 detik (kali)</b>	<b>Loncat tegak (tinggi raihan – loncatan 1-3)</b>	<b>Lari 600 meter (menit detik)</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Kategori</b>
41	Felita	P	10	10.23	5.09	1	27	5.13	7	Kurang Sekali
42	Humaira	P	10	7.93	6.02	5	27	5.50	10	Kurang
43	Julyan	P	10	7.63	11.53	6	25	6.05	11	Kurang
44	Kanaya	P	10	6.83	12.07	9	30	4.96	13	Kurang
45	Kelvin	L	10	6.41	39.16	11	33	2.49	15	Sedang
46	Maretsha	P	10	6.87	19.03	4	25	4.09	13	Kurang
47	Mikayla	P	10	6.81	22.93	18	39	4.52	17	Sedang
48	Rizqi	L	10	9.11	7.09	3	38	2.50	10	Kurang
49	Nataya	L	10	6.42	31.21	11	24	4.46	13	Kurang
50	Oktavia	P	10	8.31	9.20	13	31	5.01	12	Kurang

Lampiran 55. Data Kebugaran Jasmani

<b>Items Tes TKJI 10-12 TH</b>										
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>Lari 40 meter (detik)</b>	<b>Gantung siku tekuk (detik)</b>	<b>Baring duduk 30 detik (kali)</b>	<b>Loncat tegak (tinggi raihan – loncatan 1-3)</b>	<b>Lari 600 meter (menit detik)</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Kategori</b>
51	Rafendra	L	10	7.76	8.13	13	27	3.68	11	Kurang
52	Rani	P	10	7.69	11.14	16	27	4.05	13	Kurang
53	Revalin	P	10	6.83	10.15	13	30	3.34	15	Sedang
54	Sheyna	P	10	9.96	6.16	5	33	5.06	9	Kurang Sekali
55	Sholeh	L	11	6.43	15.20	18	39	2.49	17	Sedang
56	Tisha	P	10	10.19	1.09	0	20	5.29	5	Kurang Sekali
57	Vanezsha	P	10	10.12	7.04	1	33	3.29	9	Kurang Sekali
58	Yura	P	10	8.12	9.60	7	26	5.20	11	Kurang

Lampiran 56. Dokumentasi Penelitian

**Kemampuan Motorik (Tes *Motor Ability*)**



No. 1 Tes *shuttle-run* 4x10 meter



No. 2 Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok



No. 3 Tes stork stand positional balance



No. 4 Tes lari cepat 30 meter

## Kebugaran Jasmani (TKJI Umur 10-12 Tahun)



No. 5 Tes lari jarak pendek 40 meter



No.6 Tes gantung siku tekuk



No.7 Tes baring duduk 30 detik



No. 8 Loncat tegak



No. 9 Tes lari jarak jauh 600 meter

### **Pola Hidup Sehat**



No. 10 Pengisian angket pola hidup sehat