

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan
Prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :
DANTI FAJAR PRATIWI
NIM 20604224049

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG

Oleh:

Danti Fajar Pratiwi
NIM 20604224049

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V dan VI (Fase C). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah 124 peserta didik yang terdiri dari 58 putra dan 66 putri. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran sesuai dengan Pedoman TKSI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani putra berada di kategori “sangat baik” sebesar 5,17% (3 siswa), kategori “baik” sebesar 32,76% (19 siswa), kategori “cukup” sebesar 31,03% (18 siswa), kategori “kurang” sebesar 22,41% (13 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 8,62% (5 siswa). Berikutnya tingkat kebugaran jasmani putri berada di kategori “sangat baik” sebesar 9,09% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 19,70% (13 siswa), kategori “cukup” sebesar 37,88% (25 siswa), kategori “kurang” sebesar 25,76% (17 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 7,58% (5 siswa).

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Peserta didik fase C, TKSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danti Fajar Pratiwi
NIM : 20604224049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di
SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

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, Juni 2024
Yang menyatakan



Danti Fajar Pratiwi
NIM 20604224049

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**DANTI FAJAR PRATIWI
NIM 20604224049**

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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Yogyakarta, 11 Juni 2024
Disetujui
Dosen Pembimbing



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



Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D
NIP 197911122003121002

LEMBAR PENGESAHAN




**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C
DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

DANTI FAJAR PRATIWI
NIM 20604224049

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 Juni 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D Ketua Penguji		10/7 2024
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd Sekretaris Penguji		10/7 - 2024
Dr. Raden Sunardianta, M.Kes Penguji Utama		10/ Juli 2024

Yogyakarta, 12 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6)

“Ilmu bukanlah untuk dihafal, tetapi apa yang dimanfaatkan. Ilmu itu seperti air,
jika ia tidak bergerak maka akan menjadi keruh”

(Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Puji syukur telah terselesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi ini, sebuah karya dengan bangga saya persembahkan kepada:

1. Orang tua yang saya sayangi yakni Bapak Saryanto dan Ibu Sumiyati yang telah memberikan dukungan serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan putrinya.
2. Teman-teman PJSD A 2020 yang telah memberikan semangat serta dukungan.
3. Diri saya sendiri yang sudah kuat dari awal hingga akhir dan tetap semangat mengerjakan skripsi ini hingga selesai.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang” dapat tersusun sesuai harapan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain.

Terima kasih kepada Bapak Prof. Soni Nopembri., M.Pd., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan maupun saran selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Periode 2021-2025 yang telah memberikan bantuan dan fasilitas yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta Periode Juli 2024 – 2025 yang telah memberikan Persetujuan dan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar sekaligus Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Penguji yang sudah memberikan koreksi dan perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Ratri Swastika Wijayanti, M.Pd., selaku Kepala Sekolah di SD Negeri Peni yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Ibu Riel Widiastuti, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah di SD Negeri Palbapang Baru yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

7. Bapak Rudito Ikhsan, S.P., S.Pd., selaku Kepala Sekolah di SD Negeri 1 Palbapang yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Siswa-Siswi di SD Negeri Peni yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Siswa-Siswi di SD Negeri Palbapang Baru yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
10. Siswa-Siswi di SD Negeri 1 Palbapang yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
11. Semua teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Guru Sekolah Dasar angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat serta motivasinya kepada saya saat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
12. Semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

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

Yogyakarta, 3 Juli 2024

Penulis,



Danti Fajar Pratiwi

NIM 21604224049

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
c. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
d. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	21
3. Karakteristik Peserta Didik Kelas V dan VI	24
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Variabel	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	32
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	62
C. Keterbatasan Penelitian.....	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Populasi Peserta Didik di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	31
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Tes.....	39
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tes	39
Tabel 4. Penilaian Acuan Norma (Sumber: Azwar, 2016, p.163).....	41
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	43
Tabel 6. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	43
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	44
Tabel 8. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	44
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Shuttle Run</i> 4x10m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	46
Tabel 10. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani <i>Shuttle Run</i> 4x10m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang.....	46
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Move the Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	47
Tabel 12. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani <i>Move the Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	47
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Tok-Tok <i>Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	49
Tabel 14. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Tok-Tok <i>Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	49
Tabel 15. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Child Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	50
Tabel 16. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani <i>Child Ball</i> Peserta Didik Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang.....	50
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	52
Tabel 18. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	52
Tabel 19. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Lari 600m Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	53
Tabel 20. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600m Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang.....	53
Tabel 21. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Shuttle Run</i> 4x10m Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	55
Tabel 22. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani <i>Shuttle Run</i> 4x10m Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	55
Tabel 23. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Move the Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	56
Tabel 24. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani <i>Move the Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	56

Tabel 25.	Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Tok-Tok <i>Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	58
Tabel 26.	Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Tok-Tok <i>Ball</i> Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	58
Tabel 27.	Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Child Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	59
Tabel 28.	Norma Penilaian Kebugaran Jasmani <i>Child Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	59

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1.	Kerangka Berpikir..... 29
Gambar 2.	<i>Child Ball</i> 33
Gambar 3.	<i>Tok Tok Ball</i> 34
Gambar 4.	<i>Move The Ball</i> 35
Gambar 5.	<i>Shuttle Run 4x10 m</i> 36
Gambar 6.	Lari 600 meter 37
Gambar 7.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 43
Gambar 8.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 45
Gambar 9.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Shuttle Run 4x10m</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 46
Gambar 10.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Move the Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 48
Gambar 11.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Tok-Tok Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 49
Gambar 12.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Child Ball</i> Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 51
Gambar 13.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 52
Gambar 14.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani Lari 600m Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 54
Gambar 15.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Shuttle Run 4x10m</i> Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 55
Gambar 16.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Move the Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 57
Gambar 17.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Tok-Tok Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 58
Gambar 18.	Diagram Batang Kebugaran Jasmani <i>Child Ball</i> Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang 60

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS (Tugas Akhir Skripsi)	69
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	70
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	73
Lampiran 4. Data Penelitian	76
Lampiran 5. Format Pengambilan Hasil Tes	78
Lampiran 6. Uji <i>Corelations</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	79
Lampiran 7. Uji <i>Reliabilitas</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang	80
Lampiran 8. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur.....	85
Lampiran 9. Dokumentasi	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada perkembangan pendidikan jasmani saat ini seringkali dipenuhi dengan rutinitas yang sibuk dan sering mengabaikan tentang kebugaran, termasuk di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang ini terdapat permasalahan belum pernah melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Padahal, pengukuran kebugaran jasmani penting dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik. Dengan adanya hal tersebut peserta didik jadi lebih tau mengenai kondisi fisiknya, sehingga lebih paham tentang menjaga tubuh tetap sehat dan bugar memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sistem *kardiovaskular*, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan keseimbangan mental. Kebugaran jasmani tidak hanya sekedar tentang penampilan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental. Kebugaran jasmani bukan hanya latihan di pusat kebugaran, tetapi mencakup berbagai aktivitas fisik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Mulai dari jalan kaki, bersepeda, berenang, hingga latihan kekuatan, memiliki manfaat tersendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik atau tugas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan kehabisan energi. Dengan memiliki kebugaran jasmani,

seseorang dapat menjalankan kegiatan lain setelah beristirahat dari aktivitas sebelumnya (Sinuraya & Barus, 2020, p. 21). Kebugaran jasmani memegang peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan, bukan hanya untuk orang dewasa, tetapi juga bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Pola hidup anak-anak masa kini yang sering kali lebih memilih bermain *gadget* dibandingkan melibatkan diri dalam aktivitas fisik menyebabkan pergeseran perilaku dalam menggunakan waktu luang, dimana layar *gadget* menjadi dominan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti bermain *game*, menonton video, atau berinteraksi melalui media sosial tampak mendominasi kehidupan sehari-hari mereka. Tren ini mengundang perhatian karena memiliki dampak terhadap kesehatan fisik dan mental anak-anak. Dengan gaya hidup yang kurang aktif tersebut, kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani semakin dilupakan. Hal tersebut memberikan dampak menurunnya tingkat kebugaran anak-anak khususnya yang masih duduk di bangku sekolah. Penurunan tingkat kebugaran di sekolah membawa dampak negatif terhadap proses pembelajaran mereka.

Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi konsentrasi dan fokus peserta didik di kelas, sehingga menyulitkan mereka untuk memahami materi pelajaran. Turunnya tingkat kebugaran juga dapat berhubungan dengan kemampuan kognitif yang rendah. Selain itu, aktivitas fisik yang terbatas dapat mengurangi energi dan motivasi peserta didik, yang dapat berdampak pada partisipasi aktif dalam kegiatan belajar di sekolah. Dengan adanya fenomena

tersebut perlu diterapkan aktivitas fisik secara teratur, tidak hanya mengembangkan kekuatan dan daya tahan tubuh, tetapi juga meningkatkan keterampilan motorik, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan, seperti obesitas. Pendekatan yang dapat dilakukan pada anak-anak tidak hanya memperkenalkan pentingnya olahraga saja, tetapi juga memberikan motivasi dan membantu mengembangkan keterampilan motorik dan membentuk pola pikir positif terhadap hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan seperti permainan lompat tali dan balap kelereng. Permainan disini tak selalu harus yang berat dan mengeluarkan banyak keringat, akan tetapi aktivitas fisik yang ringan dan menyenangkan akan mendorong peserta didik itu sendiri melakukan aktivitas fisik tanpa mereka sadari. Dalam konteks ini, peran orang tua, guru, dan masyarakat menjadi kunci dalam membimbing anak-anak menuju gaya hidup aktif dan sehat.

Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan sistem kardiorespirasi, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat otot-otot tubuh. Dengan melibatkan peserta didik dalam berbagai jenis olahraga, permainan, atau aktivitas fisik lainnya dapat meningkatkan kemampuan aerobik dan anaerobik mereka. Aktivitas fisik yang baik dapat merangsang produksi endorfin, hormon kebahagiaan, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, peserta didik juga dapat mengembangkan keterampilan sosial, kerjasama tim, dan rasa tanggung jawab. Selain itu, aktivitas fisik dapat

meningkatkan fleksibilitas tubuh, yang merupakan elemen penting dari kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik secara teratur secara otomatis meningkatkan tingkat kebugaran fisik peserta didik. Namun, hanya melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang intensitasnya tinggi tidak menjamin bahwa peserta didik akan mencapai kondisi tubuh yang bugar. Diperlukan berbagai jenis kegiatan yang melibatkan pengolahan tubuh agar aktivitas tersebut memberikan manfaat yang signifikan. Peserta didik yang menjaga kebugaran fisiknya dengan baik akan mengurangi risiko cedera saat terlibat dalam aktivitas fisik atau dalam pelajaran PJOK di sekolah. Kelemahan dalam daya tahan tubuh, kurangnya kelenturan persendian, kekurangan kekuatan otot, serta kurangnya kecepatan dan kelincahan merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Oleh karena itu, fokus pada peserta didik untuk memahami dan menerapkan latihan yang melibatkan berbagai aspek kebugaran menjadi kunci utama dalam mencapai dan menjaga kondisi fisik yang optimal.

Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain indeks massa tubuh, tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik, kondisi fisik, gaya hidup dan rutinitas sehari-hari, asupan gizi yang mencukupi, dan tingkat motivasi yang tinggi (Puspitasari & Rizky, 2021, p. 15). Faktor-faktor ini berperan dalam membentuk gambaran keseluruhan tentang kebugaran tubuh peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat diukur melalui jenis pengukuran yang dirancang khusus. Pengukuran ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang sejauh mana peserta didik memiliki tingkat

kebugaran jasmani. Pengujian ini dapat dilakukan dengan menggunakan peralatan sederhana seperti *stopwatch*. Melalui TKSI sebagai salah alat pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari lima komponen, yaitu Daya Tahan Kardiorespirasi, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak, Kelincahan, dan Koordinasi Mata dan Tangan. (Widaninggar, 2010, p. 1).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan ke beberapa SD Negeri yang ada di Kalurahan Palbapang, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya penyederhaan TKJI menjadi TKSI ini mempermudah guru dalam melakukan proses pembelajaran PJOK. Mengingat keterbatasan alat yang digunakan pada pengukuran TKJI sebelumnya kurang efektif, sehingga pengukuran tersebut berjalan kurang maksimal. Selain itu, masih ada beberapa SD Negeri Kalurahan Palbapang yang belum melaksanakan pengukuran TKSI. Dengan adanya pengukuran TKSI ini nantinya dapat digunakan guru dan sekolah sebagai dasar untuk memperbaiki proses pembelajaran, latihan dan pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar dan prestasi peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyak peserta didik yang mengabaikan pola hidup sehat sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.
2. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang oleh peserta didik.

3. Masih perlu perhatian mengenai peningkatan ketersediaan dan cara memodifikasi alat yang digunakan dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pihak sekolah. Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

- b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani.
- c. Dapat digunakan oleh guru di sekolah sebagai dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya.
- d. Dapat digunakan sebagai bahan untuk evaluasi bagi guru PJOK dalam menghimbau orang tua wali mengenai pentingnya kebugaran jasmani.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas fisik lain untuk mewujudkan hidup yang lebih aktif dan sehat.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam mengajar PJOK, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi
- 2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi guru di masa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kebugaran fisik. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada individu untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta tetap memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dengan baik dan menghadapi aktivitas yang tak terduga (Prasetio et al., 2018, p. 52). Sedangkan menurut Sinuraya & Barus (2020, p. 17), kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik atau rutinitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan kekurangan energi. Dengan memiliki kebugaran jasmani, seseorang dapat melakukan kegiatan lain setelah beristirahat dari aktivitas sebelumnya. Dan menurut Mahardika (2010, p. 11), kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas seseorang untuk menjalankan suatu aktivitas dalam durasi yang panjang dan beban yang signifikan tanpa mengalami kelelahan. Kondisi fisik yang baik memainkan peran penting dalam tingkat kebugaran seseorang dalam melaksanakan berbagai aktivitas.

Kebugaran jasmani adalah kebutuhan esensial bagi individu yang memainkan peran penting dalam mendukung aktivitas fisik sehari-

hari seseorang. Meskipun seseorang mungkin dalam keadaan sehat, belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal, dan mungkin tidak mampu melakukan aktivitas fisik yang berat. Sebaliknya, kehadiran kebugaran jasmani menandakan keadaan kesehatan yang baik. Tingkat kebugaran seseorang dapat dipertahankan atau ditingkatkan melalui latihan yang teratur. Kemampuan fisik seseorang ditentukan oleh tingkat kebugaran. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan mereka dalam melakukan pekerjaan fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diperlukan latihan yang konsisten dengan peningkatan beban secara bertahap (Darmawan, 2017, pp. 2-3).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, sambil tetap memiliki energi untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu, jelaslah bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak sama bagi setiap orang. Cukup bagi seseorang yang mempunyai kebugaran yang baik akan memiliki kesehatan yang baik pula sehingga dapat memenuhi tuntutan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan masih memiliki energi cadangan untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga lebih.

Kebugaran jasmani merupakan faktor pendukung dalam keberhasilan individu di berbagai aspek kehidupan, terutama dalam

bidang olahraga. Atlet membutuhkan tingkat kebugaran yang optimal untuk mencapai prestasi tertinggi dalam disiplin olahraga mereka, sementara para pekerja membutuhkan kebugaran yang memadai agar dapat menjalankan tugas mereka dengan efektif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan performa kerja secara keseluruhan. Di sisi lain, siswa di tingkat sekolah dasar dan menengah memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk dapat belajar dengan efisien dan efektif. Dengan demikian, kebugaran jasmani bukan hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dan prestasi mereka di berbagai aspek kehidupan.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terbagi menjadi dua komponen. Komponen pertama adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang terdiri dari empat aspek utama: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Komponen kedua adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa, yang mencakup aspek-aspek seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan (Suharjana, 2013, p. 21). Menurut Ngatman & Andriyani (2017, p. 128), komponen kebugaran dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Sedangkan menurut Wiarto (2013, p. 5) menjelaskan bahwa dalam pengukuran kebugaran jasmani, perhatian utama ditujukan pada pengukuran aspek-aspeknya. Terdapat dua aspek utama dari kebugaran jasmani, berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan berkaitan dengan keterampilan olahraga (*skill-related fitness*) seperti yang disampaikan (Ngatman & Andriyani, 2017, pp. 11-15) sebagai berikut :

1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, meliputi:

a) Daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory endurance*)

Daya tahan jantung dan paru-paru merujuk pada kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk beroperasi secara efisien selama periode waktu yang cukup lama saat melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan. Pentingnya daya tahan jantung dan paru-paru terletak pada peranannya dalam mendukung kerja otot dengan menyediakan oksigen untuk otot yang sedang aktif.

b) Kekuatan otot (*strength*)

Secara fisiologis merujuk pada kemampuan satu otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal satu kali terhadap tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh satu otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

c) Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara berkelanjutan pada tingkat intensitas yang maksimal.

Pada dasarnya, daya tahan kekuatan otot merupakan keseimbangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk menjaga aktivitas dominan melibatkan penggunaan atau kelompok otot.

d) Fleksibilitas (*flexibility*)

Mengacu pada kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak maksimal dalam ruang gerak sendi. Fleksibilitas mengindikasikan seberapa besar pergerakan sendi yang dicapai sesuai dengan kemampuan gerakan yang memungkinkan (*range of movement*).

e) Komposisi tubuh (*body composition*)

Mengacu pada proporsi relatif dari berbagai komponen tubuh, seperti lemak, otot, tulang, dan jaringan tubuh lainnya. Ini memberikan gambaran tentang bagaimana massa tubuh terdistribusi dalam tubuh individu. Komposisi tubuh memainkan peran penting dalam kesehatan dan kinerja fisik, karena proporsi lemak tubuh yang seimbang dan kandungan otot yang cukup sangat berpengaruh terhadap kesehatan serta kemampuan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas.

2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan, meliputi:

a) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merujuk pada kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan tersebut bersifat lokomotor, seperti melakukan gerakan yang berulang-ulang seperti lari atau kecepatan bagian tubuh seperti saat melakukan pukulan. Kecepatan memiliki peranan penting tidak hanya bagi anak-

anak ketika bermain di sekolah atau di rumah, tetapi juga bagi orang dewasa untuk menjaga mobilitas.

b) Daya ledak (*power*)

Daya ledak salah satu aspek biomotorik yang signifikan. Daya ledak merujuk pada kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, dimana otot menghasilkan gaya maksimum dengan kecepatan maksimum. *Power* adalah hasil kerja serangkaian unsur gerak otot yang bekerja secara bersamaan, menghasilkan kekuatan ledakan saat kedua kekuatan tersebut berkolaborasi.

c) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga posisi tubuh dan keseimbangan dengan cepat, baik dalam keadaan diam (statis) maupun saat bergerak (dinamis). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh visual dan vestibular.

d) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan aspek penting dari kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam aktivitas yang memerlukan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan situasi dalam pertandingan membuat kelincahan menjadi komponen gerak yang penting, terutama dalam jenis olahraga yang memerlukan respon cepat terhadap situasi yang berubah-ubah.

e) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merujuk pada kemampuan untuk mengatur gerakan tubuh secara efisien dan terkoordinasi, baik bagian tubuh maupun dalam rangkaian gerakan yang kompleks. Melibatkan kerjasama antara otot, sistem saraf, dan sistem sensorik untuk menghasilkan gerakan yang halus, presisi, dan efektif. Koordinasi memainkan peran penting dalam aktivitas fisik dan olahraga, serta dalam menjalankan tugas sehari-hari.

f) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk memulai respon fisik secara cepat setelah menerima rangsangan. Sementara itu, kecepatan bergerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau tindakan dengan cepat, baik itu gerakan yang sama atau berbeda.

Dari komponen-komponen kebugaran jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa setiap aspek kebugaran fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja fisik seseorang. Komponen kebugaran jasmani perlu dilatih, tidak hanya dengan berolahraga sekali seminggu selama jam pelajaran, melainkan memerlukan latihan yang lebih konsisten. Melalui latihan yang tepat dan menerapkan setiap komponen kebugaran jasmani akan membantu meningkatkan kesehatan, mobilitas, dan kinerja fisik secara keseluruhan yang dapat meningkatkan daya tahan fisik.

c. Manfaat Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik yang konsisten memberikan manfaat positif bagi tubuh, seperti meningkatkan kekuatan otot, mencegah peningkatan berat

badan yang berlebihan, serta meningkatkan kesehatan tubuh. Hal ini terbukti menurunkan tekanan darah, meningkatkan asupan oksigen dalam tubuh, dan mencegah penyakit jantung. Selain itu, rutinitas latihan fisik juga dapat meningkatkan ketahanan fisik, sehingga tubuh lebih siap menghadapi tantangan fisik (Ruhayati & Fatmah, 2011, p. 22). Sedangkan menurut Yazid (2018, p. 14) manfaat dari kebugaran jasmani untuk meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas kreatif serta meningkatkan produktivitas kerja.

Manfaat kebugaran jasmani, sebagaimana disampaikan oleh Arifin (2018, p. 27), dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori:

- 1) Golongan terkait pekerjaan:
 - a) Bagi atlet, berperan meningkatkan kinerja dalam olahraga.
 - b) Bagi karyawan, bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
 - c) Bagi pelajar dan mahasiswa, bermanfaat dalam meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Golongan terkait kondisi:
 - a) Bagi individu dengan cacat, digunakan untuk rehabilitasi.
 - b) Bagi ibu hamil, penting untuk mendukung perkembangan bayi dan mempersiapkan kondisi fisik saat melahirkan.
- 3) Golongan terkait usia:
 - a) Bagi anak-anak, untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimal.

- b) Bagi orang tua, untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bugar dan mencegah penyakit.

Menurut Santosa & Didik (2013, pp. 71-72), latihan yang teratur dapat membawa manfaat sebagai berikut:

- 1) Peningkatan ukuran dan kekuatan jantung.
- 2) Peningkatan massa otot yang lebih besar dan lebih kuat.
- 3) Pengurangan jumlah jaringan lemak dalam tubuh.
- 4) Penguatan tulang dan sendi yang lebih fleksibel.

Secara umum, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, dengan intensitas sesuai dan durasi yang memadai, akan memberikan sejumlah manfaat, antara lain:

- 1) Meningkatkan kesehatan jantung

Kebugaran jasmani dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori, memperkuat jantung, dan meningkatkan sirkulasi darah, yang mengurangi risiko penyakit jantung dan serangan otak.

- 2) Meningkatkan kesehatan mental

Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon “perasaan baik” yang mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

- 3) Pengelolaan berat badan

Melakukan latihan rutin membantu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme, yang berkontribusi pada pengurangan berat badan dan pengelolaan lemak tubuh.

4) Meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas

Latihan kekuatan membantu membangun otot dan tulang yang kuat, sementara latihan fleksibilitas meningkatkan rentang gerak sendi dan mengurangi risiko cedera.

5) Meningkatkan kualitas tidur

Aktivitas fisik teratur dapat membantu Anda tidur lebih nyenyak dan meningkatkan kualitas istirahat malam.

6) Meningkatkan daya tahan tubuh

Dengan meningkatkan daya tahan tubuh, akan memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dan menghadapi tantangan fisik.

7) Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas

Olahraga meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan konsentrasi, fokus, dan produktivitas di tempat kerja atau dalam kegiatan sehari-hari.

8) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

Kesehatan fisik dan mental yang diperoleh dari kebugaran jasmani secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

9) Meningkatkan *longevity*

Gaya hidup aktif dan sehat terbukti dapat meningkatkan harapan hidup dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis pada usia tua.

10) Meningkatkan hubungan sosial

Terlibat dalam kegiatan olahraga bersama teman atau keluarga dapat meningkatkan ikatan sosial, memperluas lingkaran sosial, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial.

Dari beberapa manfaat kebugaran jasmani yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani sangat penting, mengingat banyaknya manfaat yang diperoleh. Kebugaran jasmani memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan performa seseorang. Manfaat dari kebugaran jasmani akan terasa oleh setiap individu yang memperhatikan dan mengutamakan tingkat kebugaran tubuh mereka. Dengan menjaga kesehatan dan performa yang optimal, manfaat dari kebugaran jasmani akan menjadi nyata dan bermanfaat bagi mereka.

d. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kesehatan fisik dan mental yang baik adalah keuntungan bagi setiap individu, memungkinkan mereka untuk menjalankan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi kebugaran fisik adalah gaya hidup yang sehat. Segala perilaku yang mendukung gaya hidup yang sehat, baik yang terlihat maupun tidak, dianggap sebagai bagian dari hidup sehat (Kriswanto et al., 2019, p. 21). Menurut (Puspitasari & Rizky, 2021, p. 34), kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk indeks massa tubuh, tingkat aktivitas

fisik, kondisi fisik, gaya hidup, pola kegiatan sehari-hari, asupan gizi yang memadai, dan motivasi yang tinggi. Sedangkan menurut Endang & Agus (2010, p. 27), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran tubuh termasuk masalah kesehatan, latihan fisik, keturunan, dan gizi. Untuk mencapai kebugaran tubuh, penting untuk merencanakan program latihan dengan mempertimbangkan banyaknya program latihan, waktu dan durasi latihan, serta frekuensi latihan.

Menurut (Sukamti et al., 2016, p. 12), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, kebiasaan merokok, serta program latihan.

1) Faktor Usia

Usia merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan massa otot, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan kapasitas paru-paru. Meskipun demikian, latihan fisik yang teratur dan gaya hidup sehat dapat memperlambat penurunan ini dan mempertahankan tingkat kebugaran yang optimal.

2) Faktor Jenis Kelamin

Perbedaan biologis antara pria dan wanita memengaruhi kebugaran jasmani. Umumnya, pria memiliki massa otot yang lebih besar dan kadar testosteron yang lebih tinggi, memberikan keunggulan dalam kekuatan fisik. Sementara itu, wanita memiliki

struktur tubuh yang berbeda dan rentang gerak sendi yang lebih fleksibel.

3) Faktor Genetik

Faktor genetik memainkan peran dalam menentukan potensi kebugaran jasmani seseorang. Meskipun seseorang dapat mewarisi kecenderungan genetik tertentu yang memengaruhi kebugaran, tetapi faktor lingkungan dan gaya hidup juga berpengaruh.

4) Faktor Pola Makan

Pola makan yang seimbang dan bergizi penting untuk mendukung kebugaran jasmani. Asupan makanan yang kaya akan nutrisi seperti protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, vitamin, dan mineral membantu menyediakan energi untuk latihan, memperbaiki jaringan otot, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

5) Faktor Kebiasaan Merokok

Merokok salah satu yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Zat-zat beracun dalam rokok merusak paru-paru, mengurangi kapasitas aerobik, dan menghambat proses pemulihan tubuh setelah latihan. Merokok juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan pernapasan.

6) Faktor Program Latihan

Program latihan yang terstruktur dan konsisten menjadi kunci untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan aerobik, latihan kekuatan, latihan fleksibilitas, dan latihan keseimbangan

merupakan bagian penting dari program latihan yang efektif. Penyesuaian program latihan dengan kemampuan fisik dan tujuan individu sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan fisik dan mental yang optimal memberikan keuntungan bagi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan. Gaya hidup yang sehat, termasuk perilaku yang mendukung yang memiliki peran penting dalam kebugaran jasmani. Faktor-faktor seperti indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, kondisi fisik, pola kegiatan sehari-hari, asupan gizi, dan motivasi juga berperan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, pola makan, dan kebiasaan merokok juga memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan program latihan yang teratur dan konsisten menjadi kunci untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik seseorang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu.

2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tahap analisis kebutuhan dengan mencari informasi dari guru-guru PJOK SD, SMP dan SMA/SMK yang menyampaikan bahwa selama bertahun-tahun hanya kenal TKJI, dan tidak ditemukan tes kebugaran lain yang diperlukan siswa Indonesia. Guru-guru PJOK memerlukan instrument tes kebugara jasmani yang valid, praktis dan efektif untuk digunakan sebagai alternatif lain yang dapat digunakan secara praktis oleh guru-guru PJOK Indonesia. Beberapa hal tersebut yang menjadi pertimbangan lahirnya

pengembangan TKSI, yang saat sekarang betul-betul menjadi kebutuhan bagi siswa dan guru PJOK Indonesia (Kemdikbud, 2021).

TKSI merupakan serangkaian pengujian fisik yang dipergunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia. TKSI diperkenalkan oleh Kementerian Guruan dan Kebudayaan Republik Indonesia sebagai bagian dari upaya untuk memantau dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah-sekolah. TKSI ini merupakan sebuah evaluasi kebugaran siswa yang telah diadopsi, dimodifikasi, dan diperbarui. TKSI terdiri dari lima komponen, yaitu Daya Tahan Kardiorespirasi, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak, Kelincahan, dan Koordinasi Mata dan Tangan.

TKSI meliputi beberapa Fase sebagai berikut: (1) TKSI Fase A, dirancang untuk siswa SD kelas 1-2, dengan pembuatan draf awal 20 butir instrumen, pengujian awal dengan kelompok kecil menggunakan 16 instrumen, dan uji coba lapangan dengan kelompok besar menggunakan 16 instrumen; (2) TKSI Fase B, ditujukan untuk siswa SD kelas 3-4, dengan penyusunan draf awal 20 butir instrumen, pengujian awal dengan kelompok kecil menggunakan 20 instrumen, dan uji coba lapangan dengan kelompok besar yang semuanya valid; (3) TKSI Fase C, disiapkan untuk siswa SD kelas 5-6, dengan pembuatan draf awal 26 butir instrumen, pengujian awal dengan kelompok kecil menggunakan 20 instrumen, dan uji coba lapangan dengan kelompok besar yang valid sebanyak 16 butir instrumen; (4) TKSI Fase D, dikembangkan untuk siswa SMP, dengan penyusunan draf awal 20

butir instrumen, pengujian awal dengan kelompok kecil menggunakan 20 instrumen, dan uji coba lapangan dengan kelompok besar yang valid sebanyak 16 butir instrumen; serta (5) TKSI Fase EF, dipersiapkan untuk siswa SMA/SMK, dengan pembuatan draf awal 20 butir instrumen, pengujian awal dengan kelompok kecil menggunakan 20 instrumen, dan uji coba lapangan kelompok besar yang valid sebanyak 17 butir instrumen.

Pada Fase C merupakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan penelitian menggunakan 16 butir instrumen antara lain:

- a. Kelentukan (*flexibility*)
 - 1) *Bridge Up Test*
 - 2) *V Sit and Reach*
 - 3) Meraih Bintang
- b. Kelincahan (*agility*)
 - 1) *Hexagonal Kids Test*
 - 2) *Square Box Jump*
 - 3) *Shuttle Run 5x8 m*
 - 4) *Shuttle Run 4x10 m*
- c. Kecepatan (*speed*)
 - 1) Lari 40m
- d. Daya tahan kardiovaskular
 - 1) Lari 600 meter
 - 2) Lari 400m ambil benda pada jarak 200m
- e. Koordinasi
 - 1) *Child Ball*
 - 2) Gelinding Bantor
- f. Akurasi
 - 1) Tok Tok *Ball*
- g. Kekuatan Otot
 - 1) Baring Duduk
 - 2) *Move The Ball*
 - 3) Banting Ban Tor

Dari beberapa rangkaian tes yang ada, peneliti memilih TKSI yang merupakan sekelompok tes yang terdapat dalam buku panduan TKSI. Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain pada instrumen SD/MI fase C (Kemdikbud, 2021).

3. Karakteristik Peserta Didik Kelas V dan VI

Karakteristik peserta didik di sekolah dasar secara umum cenderung masih senang bermain. Kegiatan pembelajaran yang diberikan harus sesuai dengan karakteristik anak-anak, dan guru diharapkan dapat membuat atau menyesuaikan media pembelajaran yang cocok untuk mereka. Anak sekolah dasar memiliki karakteristik yang unik, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun moral. Masa kanak-kanak juga dianggap sebagai periode kritis dalam pembentukan fondasi dan kepribadian, yang akan berpengaruh pada pengalaman mereka.

Menurut Mardiyono (2013, p. 21), karakteristik anak pada usia sekolah dasar dalam aspek perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Jasmani
 - 1) Kondisi fisik anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
 - 2) Kekuatan tubuh dan tangan putra mengalami peningkatan cepat.
 - 3) Terdapat konsistensi dalam perkembangan tulang dan jaringan.

- 4) Setiap tahunnya, anak akan mengalami penambahan tinggi badan sekitar 1-6cm hingga usia 12 tahun.
- 5) Pada usia 10 tahun, anak putra cenderung memiliki tubuh yang sedikit lebih besar dari anak putri. Namun, setelah itu, anak putri mulai unggul dalam hal tinggi badan, tetapi sekitar usia 15 tahun, anak putra akan mengesekannya dan tetap unggul dari anak putri.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif mengalami perkembangan yang baik.
- 2) Koordinasi antara mata dan tangan (visio-motorik) mengalami perkembangan yang baik.
- 3) Terjadi perubahan sifat dan frekuensi gerakan kasar dan halus.
- 4) Keterampilan motorik disesuaikan dengan lingkungan sekitar.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung pada aturan formal dan aturan yang telah ditetapkan, serta cenderung kurang spontan.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa peran guru sangat penting dalam membentuk karakteristik peserta didik, mengingat perbedaan dalam tingkat pertumbuhan, sifat, dan karakteristik setiap individu. Guru diharapkan dapat berperan sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing, serta menyediakan fasilitas dalam proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara maksimal.

Pada peserta didik kelas V dan VI ini menunjukkan karakteristik yang mencerminkan perkembangan signifikan dalam berbagai aspek. Secara fisik, mereka mengalami pertumbuhan tubuh yang pesat dan

peningkatan kekuatan fisik yang cukup signifikan (Mardiyono, 2013, p. 41). Dari segi kognitif, mereka mulai mampu memahami konsep yang lebih kompleks dan menunjukkan minat yang lebih spesifik terhadap subjek tertentu. Secara sosial, mereka semakin terlibat dalam interaksi dengan teman sebaya dan mengembangkan kemampuan kerjasama dalam kelompok (Santrock, 2011, p. 15). Pada sisi emosional, mereka mengalami perubahan dalam hal penyesuaian diri, kontrol diri, dan penanganan emosi. Semua karakteristik ini merupakan bagian dari fase perkembangan alami pada peserta didik kelas V dan VI, yang penting untuk dipahami oleh para guru dan orang tua dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil dua penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian Isnan Noor Alfian (2023), yang berjudul “*Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Kelas Khusus Olahraga Smpn 13 Kota Yogyakarta*”. Penelitian ini memiliki desain penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas khusus olahraga berjumlah 61 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling* berjumlah 61 siswa yang terdiri dari 46 putra dan 15 putri. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran TKSI. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra kategori

“sangat baik” sebesar 4,35% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 28,26% (13 siswa), kategori “cukup” sebesar 39,13% (18 siswa), “kurang” sebesar 21,74% (10 siswa), “sangat kurang” sebesar 6,52% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 250,00, Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri kategori “sangat baik” sebesar 6,67% (1 siswa), kategori “baik” sebesar 20,00% (3 siswa), kategori “cukup” sebesar 33,33% (5 siswa), “kurang” sebesar 40,00% (6 siswa), “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 249,99, Profil Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri masuk kategori ‘cukup’.

2. Penelitian Wida Widi Prasetyo (2019), yang berjudul “*Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI Di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019/2020*”. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Populasi yang digunakan adalah Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara. Sampel yang digunakan berjumlah 78 yang berusia 10-12 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 mertasari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 37,18% (29 siswa),

kategori “kurang” presentase sebesar 35,90% (28 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 26,92% (21 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 0% (0 siswa).

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tetap memiliki energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang seimbang guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Gaya hidup yang sehat juga memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga dapat diperoleh aktivitas fisik yang baik. Adapun juga beberapa faktor yang mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, kebiasaan merokok, serta program latihan. Selain itu faktor gaya hidup peserta didik saat ini yang cenderung bermain *gadget* dan kurang memperhatikan pola hidupnya. Disisi lain juga pengukuran mengenai tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang belum diketahui.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia atau yang biasanya disingkat dengan TKSI digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Lima komponen TKSI meliputi: Koordinasi dengan *Child Ball* ; Ketepatan dengan *Tok Tok Ball* ; Kekuatan Otot dengan *Move The Ball* ; Kelincahan dengan *Shuttle Run 4x10 m* ; Daya Tahan Kardiovaskuler dengan Lari 600 meter. Hasil pengukuran ini dapat menjadi dasar bagi peserta didik, dan guru

untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik mereka, yang pada gilirannya akan mendukung pencapaian akademis dan prestasi olahraga. Kerangka berpikir dapat dilihat seperti gambar berikut ini:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka pertanyaan dalam penelitian ini dapat diajukan yaitu: “Apa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang?”

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguraikan dan merangkum berbagai kondisi, situasi, atau variabel yang muncul dimasyarakat yang menjadi fokus penelitian berdasarkan apa yang terjadi (Sugiyono, 2017, p. 27). Menurut pendapat (Mukhid, 2021, p. 13) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan atau menjelaskan informasi tentang suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang ada. Penelitian ini merupakan pengumpulan data yang akan disusun menjadi laporan dan analisis untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu SD Negeri se-Kalurahan Palbapang yang meliputi SD Negeri Peni, SD Negeri Palbapang Baru, dan SD Negeri 1 Palbapang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merujuk kepada seluruh subjek atau objek penelitian yang meliputi manusia, benda mati, hewan, tumbuhan, fenomena, tes, atau peristiwa yang menjadi sumber data dengan ciri-ciri khusus yang ingin

diteliti dalam sebuah penelitian (Munandar, 2022, p. 9). Menurut Roflin & Liberty (2021, pp. 4-5) populasi merujuk pada semua nilai potensial, hasil perhitungan, atau pengukuran, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, terkait dengan karakteristik tertentu dari seluruh anggota kumpulan yang lengkap dan terdefinisi yang ingin diteliti. Dari pendapat tersebut, populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas V dan VI di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang, yang meliputi SD Negeri Peni, SD Negeri Palbapang Baru, dan SD Negeri 1 Palbapang. Populasi SD Negeri Peni berjumlah 24 peserta didik, SD Negeri Palbapang Baru berjumlah 79 peserta didik, dan SD Negeri 1 Palbapang berjumlah 21 peserta didik. Adapun rincian dari populasi penelitian tersebut tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 1. Populasi Peserta Didik di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang

No	Nama Sekolah	Peserta Didik		Total
		Putra	Putri	
1	SD Negeri Peni	10	14	24
2	SD Negeri Palbapang Baru	32	47	79
3	SD Negeri 1 Palbapang	16	5	21
Total		58	66	124

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan anggota populasi yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel (Munandar, 2022, p. 9). Menurut Roflin & Liberty (2021, p. 11) Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki dua makna: pertama, setiap unit dalam populasi memiliki peluang untuk dipilih sebagai sampel; kedua, sampel dianggap sebagai representasi kecil dari populasi, yang berarti ukuran sampel harus

mencukupi untuk mencerminkan populasi secara keseluruhan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik fase C di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang yang berjumlah 124 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut (Putri et al., 2018, p. 22) *total sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi menjadi bagian dari sampel yang diambil. Semakin banyak sampel yang digunakan, semakin rendah tingkat kesalahan yang terjadi. Teknik ini dianggap sangat akurat dan tidak terpengaruh oleh kesalahan sampel. Jumlah sampel yang mengikuti seluruh rangkaian tes dan pengukuran adalah 124 peserta didik yang meliputi 58 putra dan 66 putri di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel menurut Roflin & Liberty (2021, p. 2) merupakan karakteristik dari subjek penelitian yang diukur. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang. Definisi operasionalnya adalah kemampuan peserta didik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, serta masih memiliki waktu luang yang cukup, pengukuran diperoleh dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang terdiri dari lima komponen tes meliputi: Koordinasi dengan *Child Ball* ; Ketepatan dengan *Tok Tok Ball* ; Kekuatan Otot dengan *Move The Ball* ; Kelincahan dengan *Shuttle Run 4x10 m* ; Daya Tahan Kardiovaskuler dengan Lari 600 m.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen menurut Munandar (2022, p. 9) adalah sebuah perangkat pengukur yang dipakai dalam menilai variabel penelitian, meskipun ada instrumen yang sudah tersedia untuk mengukur variabel, terkadang peneliti juga harus membuat alat pengukur variabel sendiri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran terdiri dari lima komponen tes seperti yang ada pada buku pedoman (Kemdikbud, 2021) meliputi:

1. Tes Koordinasi/*Child Ball*

Gambar 2. *Child Ball*



- a. Deskripsi: *child Ball* digunakan untuk tes kebugaran koordinasi motorik. Modifikasi sub tes dengan melempar bola ke dinding dengan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 m. Peserta dinyatakan gagal jika siswa tidak bisa menangkap kembali bola yang dipantulkan ke dinding.
- b. Tujuan: mengukur kemampuan koordinasi siswa.
- c. Peralatan: bola tenis, lakban, dinding datar tinggi minimal 3 meter, peluit, formulir dan alat tulis.
- d. Prosedur Pelaksanaan Tes
 - 1) Persiapan Tes: menyiapkan dinding dan diberi tanda bergaris mendatar dengan ketinggian garis 2 m dari lantai, menyiapkan bola

tenis sejumlah 5 buah, menyiapkan *stopwatch*, menyiapkan peluit, menyiapkan formulir tes.

- 2) Pelaksanaan Tes: siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 meter dari dinding, saat aba-aba “ya” siswa melempar bola ke dinding dengan 1 (satu) tangan, posisi tangan di samping atas kepala kemudian menangkap dengan 2 (dua) tangan, siswa melakukan tes selama 30 detik, lemparan bola minimal setinggi batas yang telah dibuat, hitung bola yang berhasil ditangkap kembali selama 30 detik.
- 3) Cara Memberi Skor: dihitung berapa kali siswa berhasil menangkap bola yang dilempar ke dinding selama 30 detik, bola tidak dihitung jika tidak ditangkap dengan dua tangan dan bola sudah memantul di lantai, penguji membandingkan hasil yang diperoleh dengan norma.

2. Tes Ketepatan/Tok Tok *Ball*

Gambar 3. Tok Tok *Ball*



- a. Deskripsi: tok tok *ball* yaitu digunakan untuk melatih ketepatan/akurasi dengan cara melempar bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm.
- b. Tujuan: mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa.

- c. Peralatan: bola tenis 10 buah, keranjang diameter 30 cm, kapur, peluit, formulir tes dan alat tulis.
- d. Prosedur Pelaksanaan Tes
 - 1) Persiapan Tes: menyiapkan 10 bola, menyiapkan keranjang, menyiapkan area tes dengan permukaan rata, membuat garis batas lemparan dengan jarak 3m dari sasaran, menyiapkan peluit, menyiapkan formulir tes dan alat tulis, menyiapkan alat tes lain yang dibutuhkan
 - 2) Pelaksanaan Tes: siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan, penguji memberi aba-aba “ya” dan siswa melakukan 10 kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran atau target.
 - 3) Cara Memberi Skor: penguji menghitung banyaknya bola yang masuk ke target, penguji membandingkan banyaknya bola yang masuk ke sasaran yang diperoleh dengan norma, semakin banyak bola yang masuk ke dalam target semakin bagus akurasi siswa.

3. Tes Kekuatan Otot/*Move The Ball*

Gambar 4. *Move The Ball*



- a. Deskripsi: *move the ball* merupakan modifikasi dari gerakan baring duduk. Gerakan ini dilakukan dengan memindahkan sebanyak-banyaknya bola yang diletakkan diantara dua kaki dan dipindahkan ke

atas kepala, pada saat posisi terlentang. Tes ini dilakukan selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari (Mackenzie, 2015).

- b. Tujuan: untuk mengukur kekuatan otot perut
- c. Peralatan: matras/ lantai yang datar, bola plastik warna warni, *stopwatch*, kardus /*box* ukuran 30 cm x 30 cm tinggi 10 cm, formulir tes dan alat tulis
- d. Prosedur Pelaksanaan Tes
 - 1) Persiapan Tes: menyiapkan matras/lantai yang rata, menyiapkan kardus/*box* dan bola, menyiapkan formulir tes dan alat tulis, menyiapkan *stopwatch*, menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan.
 - 2) Pelaksanaan Tes: Siswa berbaring telentang di matras / lantai yang rata, Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki di samping kanan dan kiri *box*, Kedua tangan lurus ke atas, penguji memberi aba-aba “Ya”, kemudian siswa mengangkat tubuh dan mengambil 1 bola dengan kedua tangan, Meletakkan bola dengan kedua tangan ke atas kepala pada saat posisi telentang di matras, Gerakan dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.
 - 3) Cara Memberi Skor: Penguji mencatat jumlah bola yang diperoleh siswa selama 30 detik, Penguji membandingkan jumlah pengulangan yang diperoleh siswa dengan norma.

4. Tes Kelincahan/*Shuttle Run* 4x10 m

Gambar 5. *Shuttle Run* 4x10 m



- a. Deskripsi: *shuttle run* digunakan untuk mengukur kelincahan, tes lari bolak balik 4 x 10 m antara dua garis paralel secepat mungkin, sambil memindahkan sebuah benda. Tes ini diadopsi dari <https://www.topendsports.com/testing/tests/agility-10mshuttle.htm>
- b. Peralatan: lintasan yang rata dan tidak licin, penanda (kapur/lakban), meteran, *stopwatch*, peluit, bola tenis/bola plastik/balok, keranjang/*box*.
- c. Prosedur Pelaksanaan Tes
 - 1) Persiapan Tes: membuat lintasan sepanjang 10 meter, beri tanda pada garis *start* dan *finish*, meletakkan bola sejumlah 4 buah dengan jarak 30cm dari ujung lintasan, melatakan keranjang /*box* pada jarak 30cm di belakang garis *start*, menyiapkan formulir tes dan alat tulis, menyiapkan alat yang akan dipergunakan.
 - 2) Pelaksanaan Tes: siswa berdiri dibelakang garis *start*, penguji memberi aba-aba ‘ya’ sambil menghidupkan waktu, siswa berlari dan mengambil 1 buah bola dan meletakkan kembali pada keranjang digaris awal, siswa melakukan secara berulang sampai semua bola berpindah ke garis *start*, penguji menghentikan dan mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.

- 3) Cara Memberi Skor: penguji mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola, penguji membandingkan perolehan waktu dengan norma.

5. Tes Daya Tahan Kardiovaskuler/Lari 600 meter

Gambar 6. Lari 600 meter



- a. Deskripsi: lari ini dilakukan dengan berlari menempuh jarak 600 m dengan kecepatan sedang. Tes ini diadopsi dari (Depdiknas, 2004).
- b. Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.
- c. Peralatan: lintasan lari yang rata dan tidak licin sejauh 600 m, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, formulir tes dan alat tulis.
- d. Prosedur Pelaksanaan Tes
 - 1) Persiapan Tes: menyiapkan lintasan tes sejauh 600 m, menyiapkan formulir tes dan alat tulis, menyiapkan *stopwatch* dan peluit, menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan.
 - 2) Pelaksanaan Tes: siswa berdiri dibelakang garis *start*, penguji memberi aba-aba “siap” dan pada aba-aba “ya” siswa berlari, penguji menghitung waktu dan siswa lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 m, penguji mencatat waktu yang dilakukan dari saat bendera diangkat sampai siswa melewati garis *finish*.

- 3) Cara Memberi Skor: waktu dicatat dalam satuan menit dan detik, penguji membandingkan waktu yang diperoleh.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas menurut (Widiastuti, 2015, p. 8) berasal dari *validity* yang mengacu pada sejauh mana alat pengukur tepat dan akurat dalam menjalankan fungsinya sebagai alat ukur, artinya terdapat kesesuaian antara alat pengukur dengan tujuan dan target pengukuran. Sedangkan menurut Sugiyono (2017, p. 267) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti itu sendiri. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi (*content validity*) yaitu uji yang dilakukan dengan meminta pendapat para ahli untuk menilai item-item tes yang sudah dilakukan sesuai dengan tujuan tes (Tumangger & Medan, 2024, p. 45). Berikut ini merupakan hasil dari uji validitas instrumen tes:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Tes

Item tes	rhitung	rtabel	Keterangan
Lari 600m	0,658	0,361	VALID
Shuttle Run	0,759	0,361	VALID
Move the Ball	0,795	0,361	VALID
Tok-tok Ball	0,809	0,361	VALID
Child Ball	0,871	0,361	VALID

2. Uji Reliabilitas

Menurut Widiastuti (2015, p. 10) konsep reliabilitas memiliki beberapa sinonim seperti kepercayaan, ketrandalan, keajegan, kesetabilan,

konsistensi, dan lain-lain. Namun, inti dari reliabilitas adalah seberapa jauh hasil pengukuran dapat diandalkan. Syarat instrumen dikatakan reliabel adalah dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan koefisien reliabilitas > 0.6 (Siregar, 2013, p.90). Pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0,7 yang termasuk dalam kategori reliabel.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tes

Cronbach's Alpha	N of Items
.772	5

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pada perhitungan ini menggunakan bantuan komputer yaitu *SPSS* versi 25 dan *Microsoft Excel* 365. Data yang terkumpul dari setiap item tes merupakan data kasar, karena data yang tersedia memiliki satuan yang beragam, seperti detik dan sentimeter, maka peneliti akan mengalami kesulitan dalam memberikan skor kepada setiap peserta didik. Menurut (Mahardika, 2010, p. 9) standar skor yang direkomendasikan digunakan dalam mata pelajaran olahraga adalah *T-Score*. Alasan logis di balik pilihan ini adalah variasi satuan data yang signifikan dalam mata pelajaran olahraga. Rumus *T-Score* seperti yang dijelaskan oleh (Sudijono, 2015, p. 178) sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ Data tes } \textit{Child Ball}, \textit{Tok Tok Ball} \text{ dan } \textit{Move The Ball}$$

$$T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50 \text{ Data tes Lari 600 meter dan } \textit{Shuttle Run 4x10m}$$

Keterangan:

T = Nilai *T-Score*

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Data yang telah diubah menjadi *T-Score*, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Proses kategorisasi ini mengacu pada lima norma yang telah ditetapkan.

Tabel 4. Penilaian Acuan Norma

No	Formula	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016, p. 163)

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (Mean)

X = Skor

SD = Standar Deviasi

Dari hasil perhitungan jumlah peserta tes yang tergolong dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang menunjukkan kategori secara keseluruhan. Selain itu, data disajikan dalam bentuk persentase. Persentase hasil evaluasi kebugaran jasmani tersebut dihitung berdasarkan rumus yang telah dijelaskan (Muhamad et al., 2022, p. 21) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil data tingkat kebugaran jasmani peserta didik fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran TKSI meliputi tes lari 600m (Daya Tahan Kardiovaskuler), tes *shuttle run* 4x10m (Kelincahan), tes *move the ball* (Kekuatan), tes *tok-tok ball* (Ketepatan), dan tes *child ball* (Koordinasi). Deskripsi ini menyajikan informasi data meliputi nilai *mean* (rata-rata), nilai minimum (*Minimum*), nilai maksimum (*Maximum*), dan standar deviasi (*SD*). Proses tes dan pengukuran seluruh tes dikonversikan ke dalam bentuk *t-score* dan dijumlahkan untuk mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri. Terdapat 5 kategori dalam penilaian meliputi Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang. Data dapat diperoleh setelah didapatkan nilai *mean* dan standar deviasi dari hasil perhitungan. Data *t-score* digunakan untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Berikut hasil dari analisis perhitungan data yaitu:

1. Kebugaran Jasmani Putra

Deskriptif hasil skor Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 604,49, *Median* (Nilai tengah) 601,99, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 432,87, Standar Deviasi (SD) 79,45, Nilai terendah (*Minimum*) 432,87, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 781,85. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian

pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 5 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

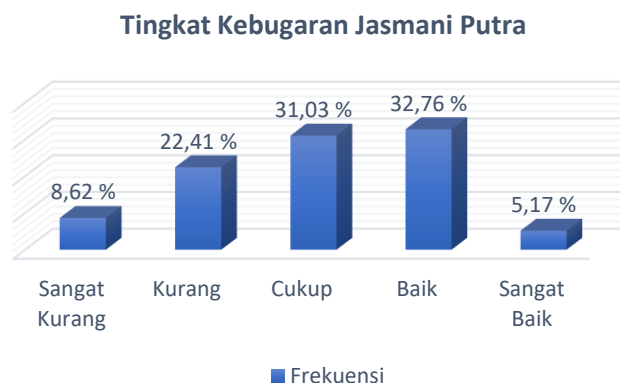
Statistik	
<i>Mean</i>	604,49
<i>Median</i>	601,99
<i>Mode</i>	432,87
<i>Std. Deviation</i>	79,45
<i>Nilai Minimum</i>	432,87
<i>Nilai Maximum</i>	781,85
<i>N</i>	58

Tabel 6. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Interval	Kategori	F	%
723,68 <	Sangat Baik	3	5,17 %
644,22 – 723,68	Baik	19	32,76 %
564,77 – 644,22	Cukup	18	31,03 %
485,31 – 564,77	Kurang	13	22,41 %
< 485,31	Sangat Kurang	5	8,62 %
Total		58	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang

kategori “sangat baik” sebesar 5,17% (3 siswa), kategori “baik” sebesar 32,76% (19 siswa), kategori “cukup” sebesar 31,03% (18 siswa), kategori “kurang” sebesar 22,42% (13 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 8,62% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 658,15, Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang masuk kategori “**baik**” dengan presentase sebesar 32,76% setara dengan 19 siswa.

a. Lari 600m

Deskriptif hasil skor tes Lari 600m Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 44,52, *Median* (Nilai tengah) 45,81, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 26,78, Standar Deviasi (SD) 10, Nilai terendah (*Minimum*) 22,29, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 61,82. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 7 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

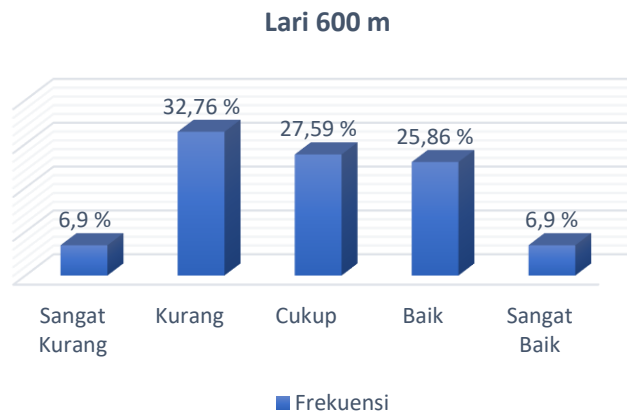
Statistik Lari 600 m	
<i>Mean</i>	44,52
<i>Median</i>	45,81
<i>Mode</i>	26,78
<i>Std. Deviation</i>	10
<i>Nilai Minimum</i>	22,29
<i>Nilai Maximum</i>	61,82
<i>N</i>	58

Tabel 8. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Lari 600 m			
Interval	Kategori	F	%
59,53 <	Sangat Baik	4	6,90 %
49,53 – 59,53	Baik	15	25,86 %
39,53 – 49,53	Cukup	16	27,59 %
29,53 – 39,53	Kurang	19	32,76 %
< 29,53	Sangat Kurang	4	6,90 %
Total		58	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 6,90% (4 siswa), kategori “baik” sebesar 25,86% (15 siswa), kategori “cukup” sebesar 27,59% (16 siswa), kategori “kurang” sebesar 32,76% (19 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 6,90% (4 siswa).

b. Shuttle Run 4 x 10 m

Deskriptif hasil skor tes *Shuttle Run* 4x10m Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 173,75, *Median* (Nilai tengah) 174,71, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 180,09, Standar Deviasi (SD) 10, Nilai terendah (*Minimum*) 137,18, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 195,94. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 9 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Shuttle Run* 4x10m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

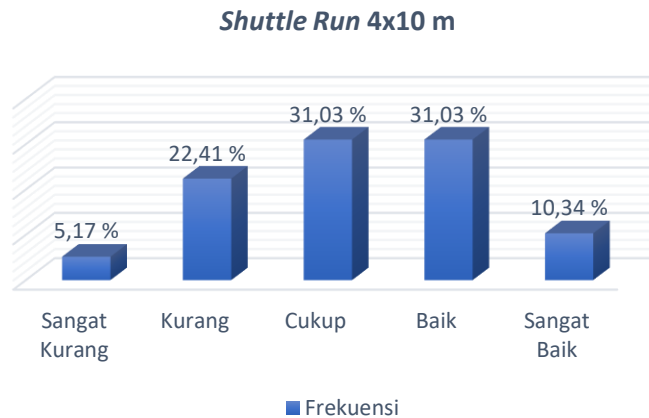
Statistik Shuttle Run	
<i>Mean</i>	173,75
<i>Median</i>	174,71
<i>Mode</i>	180,09
<i>Std. Deviation</i>	10
<i>Nilai Minimum</i>	137,18
<i>Nilai Maximum</i>	195,94
<i>N</i>	58

Tabel 10. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle Run* 4x10m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Shuttle Run 4x10m			
Interval	Kategori	F	%
188,76 <	Sangat Baik	6	10,34 %
178,76 – 188,76	Baik	18	31,03 %
168,76 – 178,76	Cukup	18	31,03 %
158,76 – 168,76	Kurang	13	22,41 %
< 158,76	Sangat Kurang	3	5,17 %
Total		58	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Shuttle Run* 4x10m Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 10,34% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 31,03% (18 siswa), kategori “cukup” sebesar 31,03% (18 siswa), kategori “kurang” sebesar 22,41% (13 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 5,17% (3 siswa).

c. *Move the Ball*

Deskriptif hasil skor tes *Move the Ball* Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 185,41, *Median* (Nilai tengah) 185,93, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 185,93, Standar Deviasi (SD) 66,26, Nilai terendah (*Minimum*) 35,93, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 335,93. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 11 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Move the Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

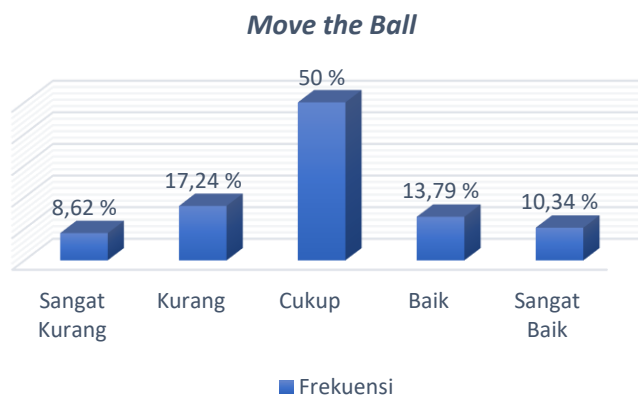
Statistik <i>Move the Ball</i>	
<i>Mean</i>	185,41
<i>Median</i>	185,93
<i>Mode</i>	185,93
<i>Std. Deviation</i>	66,26
<i>Nilai Minimum</i>	35,93
<i>Nilai Maximum</i>	335,93
<i>N</i>	58

Tabel 12. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Move the Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

<i>Move the Ball</i>			
Interval	Kategori	F	%
284,81 <	Sangat Baik	6	10,34 %
218,55 – 284,81	Baik	8	13,79 %
152,28 – 218,55	Cukup	29	50,00 %
86,02 – 152,28	Kurang	10	17,24 %
< 86,02	Sangat Kurang	5	8,62 %
Total		58	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Move the Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan

Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 10,34% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 13,79% (8 siswa), kategori “cukup” sebesar 50% (29 siswa), kategori “kurang” sebesar 17,24% (10 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 8,62% (5 siswa).

d. Tok-tok Ball

Deskriptif hasil skor tes *Tok-tok Ball* Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 51,50, *Median* (Nilai tengah) 49,26, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 39,26, Standar Deviasi (SD) 11,40, Nilai terendah (*Minimum*) 39,26, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 79,26. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 13 memperlihatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

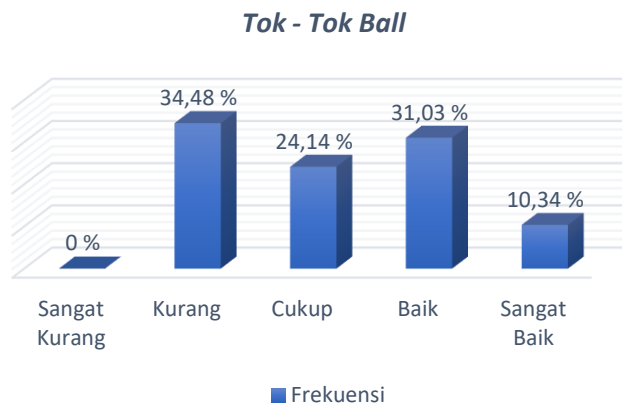
Statistik Tok-Tok Ball	
<i>Mean</i>	51,50
<i>Median</i>	49,26
<i>Mode</i>	39,26
<i>Std. Deviation</i>	11,40
<i>Nilai Minimum</i>	39,26
<i>Nilai Maximum</i>	79,26
<i>N</i>	58

Tabel 14. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

<i>Tok – Tok Ball</i>			
Interval	Kategori	F	%
68,61 <	Sangat Baik	6	10,34 %
57,20 – 68,61	Baik	18	31,03 %
45,80 – 57,20	Cukup	14	24,14 %
34,40 – 45,80	Kurang	20	34,48 %
< 34,40	Sangat Kurang	0	0,00 %
Total		58	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 14, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 11. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 10,34% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 31,03% (18 siswa), kategori “cukup” sebesar 24,14% (14 siswa), kategori “kurang” sebesar 34,48% (20 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 0,00%.

e. **Child Ball**

Deskriptif hasil skor tes *Child Ball* Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 134,13, *Median* (Nilai tengah) 140,69, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 185,69, Standar Deviasi (SD) 68,81, Nilai terendah (*Minimum*) 35,69, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 245,69. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 15 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Child Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

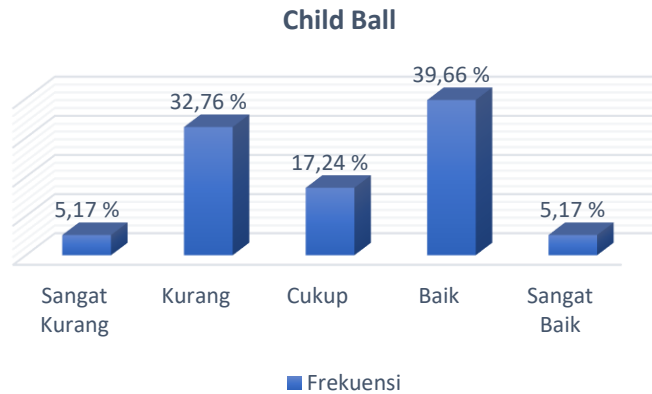
Statistik <i>Child Ball</i>	
<i>Mean</i>	149,29
<i>Median</i>	147,74
<i>Mode</i>	177,74
<i>Std. Deviation</i>	54,60
<i>Nilai Minimum</i>	47,74
<i>Nilai Maximum</i>	267,74
<i>N</i>	58

Tabel 16. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Child Ball* Peserta Didik Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Interval	Kategori	F	%
231,20 <	Sangat Baik	3	5,17 %
176,59 – 231,20	Baik	23	39,66 %
121,99 – 176,59	Cukup	10	17,24 %
67,38 – 121,99	Kurang	19	32,76 %
< 67,38	Sangat Kurang	3	5,17 %
Total		58	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Child Ball* Putra Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 16 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 5,17% (3 siswa), kategori “baik” sebesar 39,66% (23 siswa), kategori “cukup” sebesar 17,24% (10 siswa), kategori “kurang” sebesar 32,76% (19 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 5,17% (3 siswa).

2. Data Kebugaran Jasmani Putri

Deskriptif hasil skor Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 539,31, *Median* (Nilai tengah) 535,48, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 356,30, Standar Deviasi (SD) 88,19, Nilai terendah (*Minimum*) 356,30, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 782,85. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 17 memperlihatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

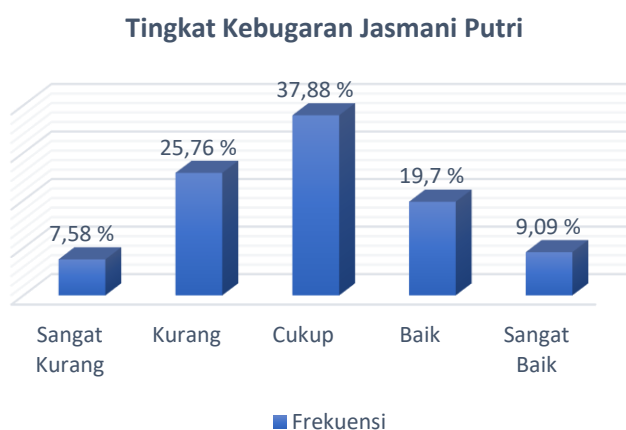
Statistik	
<i>Mean</i>	539,31
<i>Median</i>	535,48
<i>Mode</i>	356,30
<i>Std. Deviation</i>	88,19
<i>Nilai Minimum</i>	356,30
<i>Nilai Maximum</i>	782,85
<i>N</i>	66

Tabel 18. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Interval	Kategori	F	%
671,61 <	Sangat Baik	6	9,09 %
583,41 – 671,61	Baik	13	19,70 %
495,22 – 583,41	Cukup	25	37,88 %
407,02 – 495,22	Kurang	17	25,76 %
< 407,02	Sangat Kurang	5	7,58 %
Total		66	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang

kategori “sangat baik” sebesar 9,09% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 19,70% (13 siswa), kategori “cukup” sebesar 37,88% (25 siswa), kategori “kurang” sebesar 25,76% (17 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 7,58% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 658,15, Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang masuk kategori “**cukup**” dengan hasil presentase sebesar 37,88% atau setara dengan 25 siswa.

a. Lari 600m

Deskriptif hasil skor tes Lari 600m Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 40,75, *Median* (Nilai tengah) 45,13, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 24,35, Standar Deviasi (SD) 10, Nilai terendah (*Minimum*) 20,65, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 59.86. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 19 memperlihatkan selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Lari 600m Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

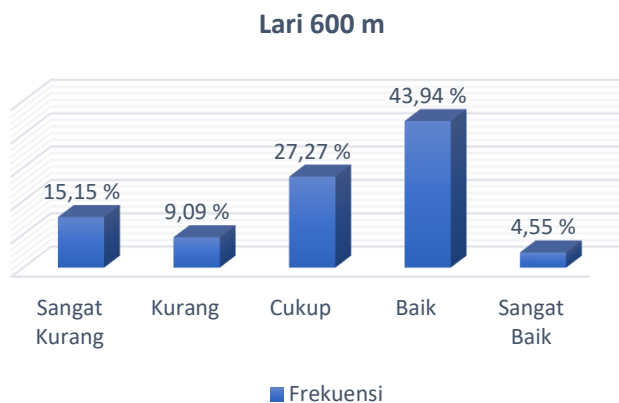
Statistik Lari 600 m	
<i>Mean</i>	40,75
<i>Median</i>	45,13
<i>Mode</i>	24,35
<i>Std. Deviation</i>	10
<i>Nilai Minimum</i>	20,65
<i>Nilai Maximum</i>	59,86
<i>N</i>	66

Tabel 20. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600m Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Lari 600 m			
Interval	Kategori	F	%
55,76 <	Sangat Baik	3	4,55 %
45,76 – 55,76	Baik	29	43,94 %
35,76 – 45,76	Cukup	18	27,27 %
25,76 – 35,76	Kurang	6	9,09 %
< 25,76	Sangat Kurang	10	15,15 %
Total		66	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Lari 600m Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 20 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 4,55% (3 siswa), kategori “baik” sebesar 43,94% (29 siswa), kategori “cukup” sebesar 27,27% (18 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,09% (6 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 15,15% (10 siswa).

b. Shuttle Run 4 x 10 m

Deskriptif hasil skor tes *Shuttle Run* 4x10m Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 185,88, *Median* (Nilai tengah) 186,52, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 179,88, Standar Deviasi (SD) 10, Nilai terendah (*Minimum*) 166,36, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 221,26. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 21 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Shuttle Run* 4x10m Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

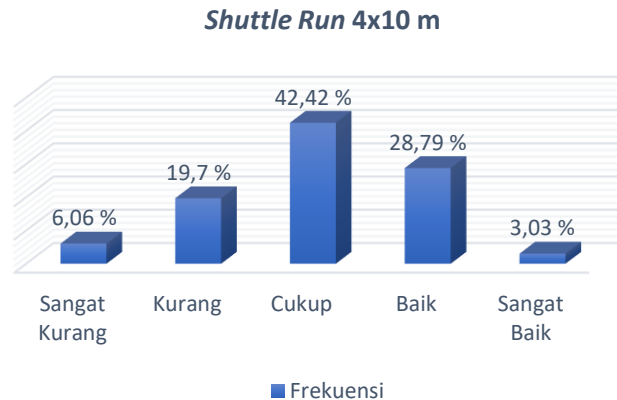
Statistik Shuttle Run	
<i>Mean</i>	185,88
<i>Median</i>	186,52
<i>Mode</i>	179,88
<i>Std. Deviation</i>	10
<i>Nilai Minimum</i>	166,36
<i>Nilai Maximum</i>	221,26
<i>N</i>	66

Tabel 22. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle Run* 4x10m Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Shuttle Run 4x10m			
Interval	Kategori	F	%
200,89 <	Sangat Baik	2	3,03 %
190,89 – 200,89	Baik	19	28,79 %
180,89 – 190,89	Cukup	28	42,42 %
170,89 – 180,89	Kurang	13	19,70 %
< 170,89	Sangat Kurang	4	6,06 %
Total		66	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 22, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Shuttle Run* 4x10m Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 22 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 3,03% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 28,79% (19 siswa), kategori “cukup” sebesar 42,42% (28 siswa), kategori “kurang” sebesar 19,70% (13 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 6,06% (4 siswa).

c. *Move the Ball*

Deskriptif hasil skor tes *Move the Ball* Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 155,15, *Median* (Nilai tengah) 160,91, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 160,91, Standar Deviasi (SD) 65,06, Nilai terendah (*Minimum*) 30,91, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 340,91. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 23 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Move the Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

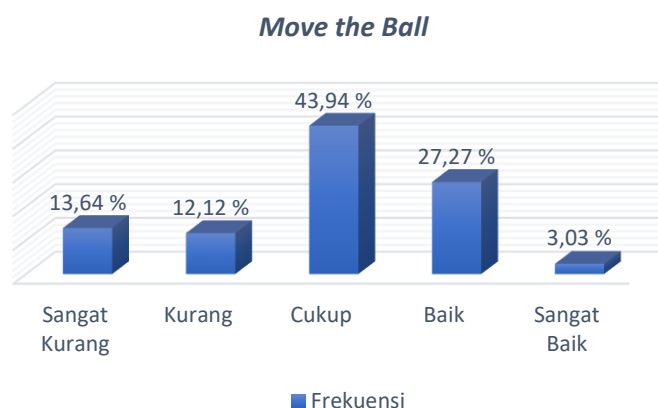
Statistik <i>Move the Ball</i>	
<i>Mean</i>	155,15
<i>Median</i>	160,91
<i>Mode</i>	160,91
<i>Std. Deviation</i>	65,06
<i>Nilai Minimum</i>	30,91
<i>Nilai Maximum</i>	340,91
<i>N</i>	66

Tabel 24. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Move the Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

<i>Move the Ball</i>			
Interval	Kategori	F	%
252,75 <	Sangat Baik	2	3,03 %
187,68 – 252,75	Baik	18	27,27 %
122,61 – 187,68	Cukup	29	43,94 %
57,54 – 122,61	Kurang	8	12,12 %
< 57,54	Sangat Kurang	9	13,64 %
Total		66	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 24, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 16. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Move the Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 24 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan

Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 3,03% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 27,27% (18 siswa), kategori “cukup” sebesar 43,94% (29 siswa), kategori “kurang” sebesar 12,12% (8 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,64% (9 siswa).

d. Tok-Tok Ball

Deskriptif hasil skor tes *Tok-tok Ball* Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 49,94, *Median* (Nilai tengah) 42,37, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 42,37, Standar Deviasi (SD) 9,93, Nilai terendah (*Minimum*) 42,37, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 92,37. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 25 memperlihatkan selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 25. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

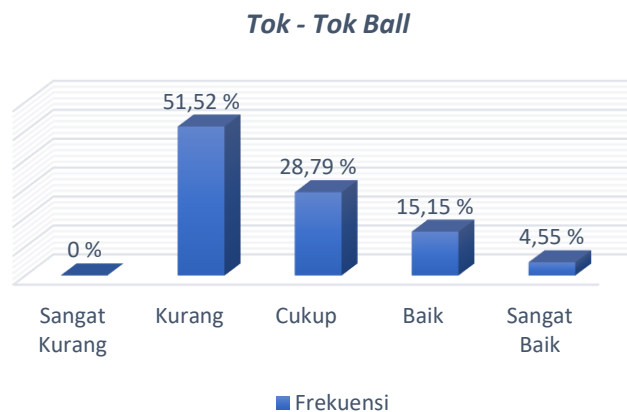
Statistik Tok-Tok Ball	
<i>Mean</i>	49,94
<i>Median</i>	42,37
<i>Mode</i>	42,37
<i>Std. Deviation</i>	9,93
<i>Nilai Minimum</i>	42,37
<i>Nilai Maximum</i>	92,37
<i>N</i>	66

Tabel 26. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Peserta Didik Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

<i>Tok – Tok Ball</i>			
Interval	Kategori	F	%
64,85 <	Sangat Baik	3	4,55 %
54,91 – 64,85	Baik	10	15,15 %
44,98 – 54,91	Cukup	19	28,79 %
35,05 – 44,98	Kurang	34	51,52 %
< 35,05	Sangat Kurang	0	0,00 %
Total		66	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 26, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 17. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 26 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 4,55% (3 siswa), kategori “baik” sebesar 15,15% (10 siswa), kategori “cukup” sebesar 28,79% (19 siswa), kategori “kurang” sebesar 51,52% (34 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 0,00%.

e. *Child Ball*

Deskriptif hasil skor tes *Child Ball* Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang diperoleh *Mean* (Rata-rata) 107,57, *Median* (Nilai tengah) 93,09, *Mode* (Nilai yang sering muncul) 48,09, Standar Deviasi (SD) 58,52, Nilai terendah (*Minimum*) 38,09, dan Nilai Tertinggi (*Maximum*) 222,09. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang. Tabel 27 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Child Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

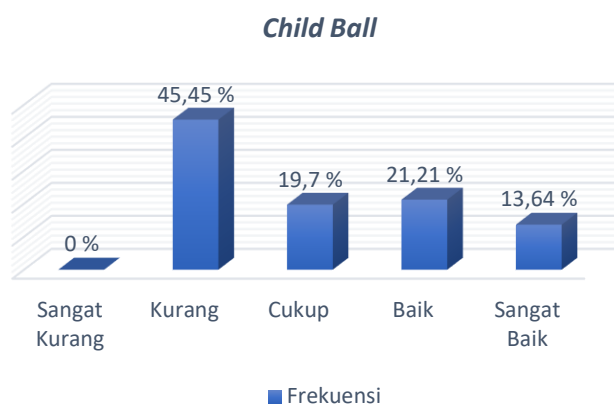
Statistik <i>Child Ball</i>	
<i>Mean</i>	107,57
<i>Median</i>	93,09
<i>Mode</i>	48,09
<i>Std. Deviation</i>	58,52
<i>Nilai Minimum</i>	38,09
<i>Nilai Maximum</i>	222,09
<i>N</i>	66

Tabel 28. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Child Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Interval	Kategori	F	%
195,37 <	Sangat Baik	9	13,64 %
136,84 – 195,37	Baik	14	21,21 %
78,31 – 136,84	Cukup	13	19,70 %
19,79 – 78,31	Kurang	30	45,45 %
< 19,79	Sangat Kurang	0	0,00 %
Total		66	100 %

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 28, data kemudian diubah dan disajikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 18. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Child Ball* Putri Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang



Berdasarkan tabel 28 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang kategori “sangat baik” sebesar 13,64% (9 siswa), kategori “baik” sebesar 21,21% (14 siswa), kategori “cukup” sebesar 19,70% (13 siswa), kategori “kurang” sebesar 45,45% (30 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 0,00%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa hasil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang lebih rinci untuk masing-masing tes putra sebagai berikut: Lari 600m dengan nilai rata-rata 44,52 masuk dalam kategori “cukup”, *Shuttle Run* 4x10m dengan nilai rata-rata 173,75 masuk dalam kategori “cukup”, *Move the Ball* dengan nilai rata-rata 185,41 masuk dalam kategori “cukup”, *Tok-tok Ball* dengan nilai rata-rata 51,50 masuk dalam kategori “cukup”, *Child Ball* dengan nilai rata-

rata 149,29 masuk dalam kategori “cukup”. Kemudian data lebih rinci untuk tes putri sebagai berikut: Lari 600m dengan nilai rata-rata 40,75 masuk dalam kategori “cukup”, *Shuttle Run* 4x10m dengan nilai rata-rata 185,88 masuk dalam kategori “cukup”, *Move the Ball* dengan nilai rata-rata 155,14 masuk dalam kategori “cukup”, *Tok-tok Ball* dengan nilai rata-rata 49,94 masuk dalam kategori “cukup”, *Child Ball* dengan nilai rata-rata 107,57 masuk dalam kategori “cukup”.

Dari hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se-Kalurahan Palbapang putra dalam kategori “baik” dengan hasil perolehan presentase sebesar 32,76% atau setara dengan 19 siswa dari 58 siswa, sedangkan tingkat kebugaran jasmani putri dalam kategori “cukup” dengan hasil perolehan presentase sebesar 37,88% atau setara dengan 25 siswa dari 66 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani putra lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani putri.

Perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani antara putra dan putri dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks. Secara biologis, putra umumnya memiliki struktur tubuh yang cenderung memiliki lebih banyak massa otot dan rasio lemak yang lebih rendah, didukung oleh tingkat hormon testosteron yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada kekuatan fisik yang lebih besar. Selain itu, preferensi dan kebiasaan dalam aktivitas fisik, pola makan, metabolisme, serta norma sosial dan budaya juga dapat memengaruhi tingkat kebugaran. Meskipun demikian, penting untuk diingat

bahwa individu memiliki keunikan dan variasi yang signifikan, dan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan dan gaya hidup sehat, tanpa memandang perbedaan jenis kelamin.

Menurut Wanto (2013, p. 32) perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor biologis seperti perbedaan struktur tubuh dan hormon, dimana pria cenderung memiliki lebih banyak massa otot dan kekuatan fisik karena tingkat testosteron yang lebih tinggi. Sedangkan menurut Harsono (2015, p. 76) faktor-faktor seperti preferensi aktivitas fisik, pola makan, dan norma sosial juga dapat memengaruhi perbedaan ini. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa perbedaan ini merupakan generalisasi dan tidak mengabaikan variasi individual yang signifikan antara individu pria dan wanita, serta pentingnya latihan dan gaya hidup sehat bagi kedua jenis kelamin dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

Selain faktor yang ada di atas peningkatan kebugaran jasmani oleh orang tua, guru, dan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan kesejahteraan fisik anak-anak. Orang tua berperan sebagai model bagi anak-anak mereka, memberikan dorongan dan dukungan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta memfasilitasi lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif. Guru juga memiliki peran dalam menyediakan pendidikan tentang pentingnya kebugaran jasmani dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik di sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk menyediakan kurikulum yang mencakup pendidikan

jasmani yang komprehensif, menyediakan fasilitas olahraga, serta menciptakan budaya sekolah yang mendukung partisipasi dalam aktivitas fisik. Melalui kolaborasi antara orang tua, guru, dan sekolah, dapat diciptakan lingkungan yang merangsang dan mendukung perkembangan fisik dan kesehatan anak-anak, serta membantu mereka membangun kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak positif pada kesejahteraan mereka sepanjang hidup.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin sesuai dengan kondisi fisik peserta didik dan kemampuan peserta didik, terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan yang ada selama penelitian yaitu :

1. Tidak tertutup kemungkinan dalam pelaksanaan tes masih ada peserta didik yang kurang bersungguh-sungguh melakukan rangkaian tes.
2. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi peserta didik sebelum melaksanakan rangkaian tes yang nantinya dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang mempengaruhi tes kebugaran jasmani yaitu faktor psikologis dan fisiologis peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se- Kalurahan Palbapang Putra berada di kategori “sangat baik” dengan presentase sebesar 5,17% (3 siswa), “baik” sebesar 32,76% (19 siswa), “cukup” dengan presentase sebesar 31,03% (18 siswa), “kurang” dengan presentase sebesar 22,41% (13 siswa), dan “sangat kurang” dengan presentase sebesar 8,62% (5 siswa). Berikutnya hasil tingkat kebugaran jasmani Putri berada di kategori “sangat baik” dengan presentase sebesar 9,09% (6 siswa), “baik” dengan presentase sebesar 19,70% (13 siswa), “cukup” dengan presentase sebesar 37,88% (25 siswa), “kurang” dengan presentase sebesar 25,76% (17 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 7,58% (5 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu:

1. Peserta didik dengan tingkat kebugaran yang kurang dianjurkan lebih giat melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Pihak sekolah dianjurkan melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala untuk melihat perkembangan tingkat kebugaran peserta didik.
3. Pihak sekolah dan orang tua dapat mengetahui status kebugaran jasmaninya, sehingga lebih mengetahui pentingnya menjaga dan mempertahankan kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan penulis yaitu:

1. Bagi peserta didik untuk lebih menambah waktu latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi guru untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran peserta didik.
3. Bagi guru, hendaknya hasil tes kebugaran dijadikan sebagai pedoman untuk melakukan tes kebugaran jasmani berikutnya.
4. Bagi orang tua untuk lebih memperhatikan faktor penyebab seperti asupan makanan dan kualitas tidur yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Al – Mudarris; Journal Of Educatio, I(1), 22-29. ISSN: 2620-4355.
- Alfian, Noor Isnain. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Kelas Khusus Olahraga Smpn 13 Kota Yogyakarta. diakses melalui https://eprints.uny.ac.id/77554/1/fulltext_isnain%20noor%20alfian_21602244086.pdf
- Azwar, S. (2016). Norma Penilaian Forehand drive dan Backhand drive Tenis Meja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. Jurnal Inspirasi Pendidikan, 7(2), 143-154.
- Depdiknas. (2004). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Jakarta: Puskesjasrek.
- Giriwijoyo, S., dan Sidik, D. Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Ramana Rosdakarya
- Harsono. (2015). Periodeisasi Program Pelatihan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kriswanto, E. S., Meikahani. R., Suharyana. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifesyle, Yogyakarta: YISHPESS
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). Evaluasi Pengajaran. Surabaya : Unesa University Press
- Mardiyono. (2013). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhamad, M., Hanif, A. S., & Haqiyah, A. (2022). Statistika dalam pendidikan dan olahraga. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers
- Mukhid, A. (2021). Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif. Penerbitan Jakad Media.
- Munandar, A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung : CV MEDIA SAINS INDONESIA.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Gurun Jasmani dan Olahraga, Yogyakarta: Fadila Tama
- Organ, D.W., Podsakoff, P.M, dan S.B. MacKenzie. 2015. Organizational Citizenship Behaviour: Its Nature, Antecedents, and Consequences. Amerika: SAGE Publication. Diterjemahkan oleh Tim Indeks. Penerbit Indeks Gramedia. Jakarta.

- Putri, A.R., Maison dan Darmaji. (2018). Kerjasama dan Kekompakkan Siswa Dalam Pembelajaran Fisika di Kelas XII MIPA SMAN 3 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(2), 32-40.
- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi, 1 (1), 36–41. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p36-41>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Prasetyo, widi wida. (2020). Di Sd Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Skripsi. diakses melalui <https://eprints.uny.ac.id/66778/1/SKRIPSI%20widi%20wida%20prasetyo%20finis%201.pdf>
- Roflin, E., & Liberty, IA (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Penerbit NEM
- Ruhayati., & Fatmah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Prenadamedia Group, Jakarta.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (pp. 13–19). Bandung. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE C. (2021) Buku Panduan TKSI Fase C. diakses pada 1 Mei 2024 melalui <https://www.scribd.com/document/698569342/TKSI-FASE-C>
- TKSI Kemdikbud. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. diakses pada 1 Mei 2024 melalui <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>

- Tumangger, M., & Medan, U. N. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia Pada Siswa Kelas Xi Sman 13 Medan. 11, 303–311.
- Wanto, S. (2013). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Negeri 1 Sungai Lilin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9)
- Wiarso Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widaninggar, W. (2010). Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widyastuti, E., & Suci, A. (2010). "Guruan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 6". Pusat Perbukuan, Kementerian Guruan Nasional.
- Yazid, Dean. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani. *Encephale*, 53(1), 59–65.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS



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

**SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 84/PJSD/V/2024**

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Danti Fajar Pratiwi
NIM : 20604224049
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C
di SD Negeri se – Kalurahan Palbapang.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.
NIP : 19791112 200312 1 002
Jabatan : Guru Besar
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Yogyakarta, 29 Mei 2024
Kadep PJSD/Koorprodi S1-PJSD

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

Lanjutan 1...



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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.fkk.uny.ac.id>, Surel : humas.fkk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Danti Fajar Prahwi
Dosen Pembimbing : Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D
NIM : 20604224049
Program Studi : S1 - Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Analisis Tingkat kebugaran jasmani peserta Didik Fase C di SD Negeri Se - Kabupaten Palbopang

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Rabu, 24 - 01 - 2024	Bimbingan judul Skripsi	Perenungan dan Revisi judul skripsi	
2.	Kamis, 0 - 02 - 2024	Bimbingan Rencana Penelitian	Revisi rencana penelitian	
3.	Selasa, 20 - 02 - 2024	Bimbingan teori penelitian	lanjut mencari dan membuat instrumen	
4.	Jum'at - 1 - 03 - 2024	Bimbingan instrumen penelitian	lanjut uji instrumen dan lanjut bab 1-3	
5.	Selasa, 12 - 03 - 2024	Bimbingan Bab 1-3	lanjut bab 4-5	
6.	Jum'at, 15 - 03 - 2024	Bimbingan Bab 4-5	Revisi Bab 4-5	
7.	Jum'at, 05 - 04 - 2024	Bimbingan Bab 1-5	Revisi Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	
8.	Jum'at, 07 - 06 - 2024	Bimbingan Bab 1-5	Melengkapi lampiran dan lembar pengisian	
9.	Selasa, 11 - 06 - 2024	Bimbingan tata tulis	Revisi tata tulis	
10.	Jum'at, 14 - 06 - 2024	Bimbingan Bab 1-5	Cover dan daftar isi	
11.			Menambahkan lembar pernyataan + daftar isi dan	
12.				

Yogyakarta, 11 Juni 2024

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD

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

Mahasiswa,

Danti Fajar Prahwi
NIM. 20604224049

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/daftar-permohonan>



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
Email : flk.uny.ac.id E-mail: humas_flk@uny.ac.id

Nomor : B 985/UN34.16/PT.01.04/2024

22 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SD N 1 PALBAPANG

Jl. Samas Sumuran Rt 08 No.300, Klodran, Palbapang, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55713

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

Nama : Danti Fajar Pratiwi
NIM : 20604224049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE
C DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG
Waktu Penelitian : 23 Februari - 8 Maret 2024

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.



Tembusan :

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lanjutan 2...

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAN 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/984/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

22 Februari 2024

Yth. SD PALBAPANG BARU
Jl. Brigjen Katamso No.38, Kadirojo, Palbapang, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55713

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

Nama : Danti Fajar Pratiwi
NIM : 20604224049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE
C DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG
Waktu Penelitian : 23 Februari - 8 Maret 2024

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.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

Lanjutan 2...



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/988/UN34.16/PT.01.04/2024

22 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **SD N PENI**
Pokoh, Palbapang, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55713

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

Nama : Danti Fajar Pratiwi
NIM : 20604224049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG
Waktu Penelitian : 23 Februari - 8 Maret 2024

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.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RIEL WIDIASTUTI, S.Pd.,M.Pd
NIP. : 19750202 199903 2007
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa:

Nama : DANTI FAJAR PRATIWI
NIM : 20604224049
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1

Telah melakukan penelitian / pengumpulan data terhitung mulai Senin – Kamis, 19-22 Februari 2024 di SD Negeri Palbapang Baru dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul : "ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG".

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bantul, 27 Februari 2024


Kepala Sekolah



RIEL WIDIASTUTI, S.Pd.,M.Pd

NIP. 197502021999032007

Lanjutan 3...

 **PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 1 PALBAPANG
Alamat : Guyengan, Palbapang, Bantul
Telepon : 0274 6461998, Web : <https://sd1palbapang.btl.sch.id>,
e-mail : sdn1palbapangbantul@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422/031/BAN.D.006/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RUDITO IKHSAN, S.P., S.Pd.
NIP. : 197804242014061002
Jabatan : Kepala Sekolah

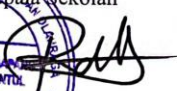
Menerangkan bahwa :


Nama : DANTI FAJAR PRATIWI
NIM : 20604224049
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1

Telah melakukan penelitian / pengumpulan data terhitung mulai Jumat – Jumat, 23 Februari- 8 Maret 2024 di SD Negeri 1 Palbapang Bantul dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul :
“ ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK FASE C DI SD NEGERI SE-KALURAHAN PALBAPANG “.


Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bantul, 1 Maret 2024
Kepala Sekolah


RUDITO IKHSAN, S.P., S.Pd.
NIP. 197804242014061002



Lanjutan 3...



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI PENI
കപനേവൺ പാലുപാങ്ങി

Alamat: Jl. Sultan Agung Km 1, Peni, Palbapang, Bantul, Bantul
Telepon : (0274) 6462771, e-mail: snegeripeni@gmail.com, Instagram : SD Negeri Peni

SURAT KETERANGAN
Nomor : 14 / PN / V / 2024

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ratri Swastika Wijayanti, M.Pd.
NIP	: 198105312009032008
Pangkat/gol	: Penata, III/c
Jabatan	: Kepala Sekolah


Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	: Danti Fajar Pratiwi
NIM	: 20604224049
Fakultas	: Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S1

Telah selesai melaksanakan penelitian/pengumpulan data terhitung mulai Senin – Kamis, 19-22 Februari 2024 di Sekolah Dasar Negeri Peni dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Se-Kelurahan Palbapang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 30 Mei 2024
Kepala Sekolah
SD Negeri Peni


Ratri Swastika

RATRI SWASTIKA WIJAYANTI, M.Pd.
NIP. 198105312009032008

Lampiran 4. Data Penelitian

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di Sd Negeri Se-Kalurahan Palbapang													
No	Nama	Lari 600m		Shuttle Run		Move The Ball		Tok-Tok Ball		Child Ball		Total	Kategori
		Data Kasar	T-Score	Data Kasar	T-Score	Data Kasar	T-Score	Data Kasar	T-Score	Data Kasar	T-Score		
1	Haikal	2,14	50,79	18,4	183,06	17	194,97	9	119,41	16	189,62	737,86	Baik
2	Rizka	2,37	48,37	16,7	188,45	12	144,97	5	79,41	9	119,62	580,82	Cukup
3	Rini	2,45	47,52	22,3	170,69	15	174,97	10	129,41	16	189,62	712,22	Baik
4	Andri	1,59	56,60	15,2	193,21	9	114,97	4	69,41	3	59,62	493,81	Kurang
5	Rachmat	2,4	48,05	20,5	176,40	19	214,97	5	79,41	20	229,62	748,45	Baik
6	Hidayat	2,54	46,57	23,1	168,15	15	174,97	7	99,41	12	149,62	638,73	Cukup
7	Putri	4,03	30,86	25,8	159,59	18	204,97	9	119,41	25	279,62	794,45	Baik
8	Zakya	3,3	38,56	22,7	169,42	16	184,97	10	129,41	17	199,62	721,98	Baik
9	Olivia	2,04	51,85	18,6	182,43	8	104,97	1	39,41	6	89,62	468,28	Kurang
10	Bagas	4,25	28,54	18,7	182,11	18	204,97	9	119,41	13	159,62	694,65	Baik
11	Radit	2,53	46,68	17,5	185,92	5	74,97	6	89,41	7	99,62	496,60	Kurang
12	Dika	1,25	60,18	16,6	188,77	16	184,97	1	39,41	5	79,62	552,95	Kurang
13	Nashrul	1,59	56,60	18	184,33	12	144,97	2	49,41	8	109,62	544,93	Kurang
14	Azriel	3,45	36,98	19,12	180,78	22	244,97	7	99,41	23	259,62	821,76	Sangat Baik
15	Dani	2,03	51,95	18	184,33	13	154,97	8	109,41	11	139,62	640,29	Cukup
16	Rifka	3,58	35,60	19,1	180,84	9	114,97	4	69,41	9	119,62	520,45	Kurang
17	Rani	3,01	41,62	21,56	173,04	20	224,97	10	129,41	17	199,62	768,66	Baik
18	Dina	1,25	60,18	17,5	185,92	13	154,97	8	109,41	18	209,62	720,10	Baik
19	Ulfa	1,56	56,91	15,2	193,21	4	64,97	4	69,41	9	119,62	504,13	Kurang

20	Sholeh	1,15	61,24	17	187,50	5	74,97	2	49,41	15	179,62	552,74	Kurang
21	Nurma	2,01	52,17	18,4	183,06	10	124,97	7	99,41	7	99,62	559,23	Kurang
22	Dicky	4,06	30,54	26,53	157,27	15	174,97	9	119,41	13	159,62	641,81	Cukup
23	Doni	1,55	57,02	22,7	169,42	14	164,97	10	129,41	25	279,62	800,44	Sangat Baik
24	Fani	3,2	39,61	23,9	165,61	13	154,97	8	109,41	22	249,62	719,23	Baik
25	Nuraeni	1,53	57,23	17,5	185,92	5	74,97	2	49,41	19	219,62	587,15	Cukup
26	Azizah	1,5	57,54	14,68	194,86	16	184,97	4	69,41	8	109,62	616,41	Cukup
27	Herman	1,59	56,60	15,9	190,99	8	104,97	3	59,41	4	69,62	481,59	Kurang
28	Vikcy	3,45	36,98	19	181,16	15	174,97	10	129,41	18	209,62	732,14	Baik
29	Danang	1,47	57,86	15	193,85	14	164,97	7	99,41	12	149,62	665,71	Cukup
30	Fajar	1,23	60,39	19,1	180,84	3	54,97	4	69,41	5	79,62	445,24	Sangat Kurang

Lampiran 5. Format Pengambilan Hasil Tes

No	Nama	Jenis Tes				
		Lari 600m	<i>Shuttle Run</i>	<i>Move The Ball</i>	<i>Tok-Tok Ball</i>	<i>Child Ball</i>
		Hasil (Menit)	Hasil (Detik)	Hasil	Hasil	Hasil
1	Contoh	2,35	18,56	20	8	17
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						
27						
28						
29						
30						

Lampiran 6. Uji *Correlations* Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Correlations

		Lari 600m	Shuttle Run	Move The Ball	Tok-Tok Ball	Child Ball	Total
Lari 600m	Pearson Correlation	1	.647**	.515**	.574**	.404*	.658**
	Sig. (2-Tailed)		.000	.004	.001	.027	.000
	N	30	30	30	30	30	30
Shuttle Run	Pearson Correlation	.647**	1	.413*	.594**	.591**	.759**
	Sig. (2-Tailed)	.000		.023	.001	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30
Move The Ball	Pearson Correlation	.515**	.413*	1	.581**	.526**	.795**
	Sig. (2-Tailed)	.004	.023		.001	.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30
Tok-Tok Ball	Pearson Correlation	.574**	.594**	.581**	1	.596**	.809**
	Sig. (2-Tailed)	.001	.001	.001		.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30
Child Ball	Pearson Correlation	.404*	.591**	.526**	.596**	1	.871**
	Sig. (2-Tailed)	.027	.001	.003	.001		.000
	N	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.658**	.759**	.795**	.809**	.871**	1
	Sig. (2-Tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

** . Correlation Is Significant At The 0.01 Level (2-Tailed).

* . Correlation Is Significant At The 0.05 Level (2-Tailed).

Lampiran 7. Uji *Reliabilitas* Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri Se- Kalurahan Palbapang

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.772	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Lari 600m	51.0097	208.243	.620	.522	.786
Shuttle Run	34.2033	164.053	.645	.569	.712
Move The Ball	40.7130	130.918	.603	.439	.713
Tok-Tok Ball	47.1797	162.225	.720	.541	.697
Child Ball	40.2797	99.291	.671	.493	.725

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
53.3463	226.114	15.03709	5

Lari 600m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.15	1	3.3	3.3	3.3
	1.23	1	3.3	3.3	6.7
	1.25	2	6.7	6.7	13.3
	1.47	1	3.3	3.3	16.7
	1.50	1	3.3	3.3	20.0
	1.53	1	3.3	3.3	23.3
	1.55	1	3.3	3.3	26.7
	1.56	1	3.3	3.3	30.0
	1.59	3	10.0	10.0	40.0
	2.01	1	3.3	3.3	43.3
	2.03	1	3.3	3.3	46.7
	2.04	1	3.3	3.3	50.0
	2.14	1	3.3	3.3	53.3
	2.37	1	3.3	3.3	56.7
	2.40	1	3.3	3.3	60.0
	2.45	1	3.3	3.3	63.3
	2.53	1	3.3	3.3	66.7
	2.54	1	3.3	3.3	70.0
	3.01	1	3.3	3.3	73.3
	3.20	1	3.3	3.3	76.7
	3.30	1	3.3	3.3	80.0
	3.45	2	6.7	6.7	86.7
	3.58	1	3.3	3.3	90.0
	4.03	1	3.3	3.3	93.3
4.06	1	3.3	3.3	96.7	
4.25	1	3.3	3.3	100.0	
Total		30	100.0	100.0	

Shuttle Run 4x10m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.68	1	3.3	3.3	3.3
	15.00	1	3.3	3.3	6.7
	15.20	2	6.7	6.7	13.3
	15.90	1	3.3	3.3	16.7
	16.60	1	3.3	3.3	20.0
	16.70	1	3.3	3.3	23.3
	17.00	1	3.3	3.3	26.7
	17.50	3	10.0	10.0	36.7
	18.00	2	6.7	6.7	43.3
	18.40	2	6.7	6.7	50.0
	18.60	1	3.3	3.3	53.3
	18.70	1	3.3	3.3	56.7
	19.00	1	3.3	3.3	60.0
	19.10	2	6.7	6.7	66.7
	19.12	1	3.3	3.3	70.0
	20.50	1	3.3	3.3	73.3
	21.56	1	3.3	3.3	76.7
	22.30	1	3.3	3.3	80.0
	22.70	2	6.7	6.7	86.7
	23.10	1	3.3	3.3	90.0
	23.90	1	3.3	3.3	93.3
25.80	1	3.3	3.3	96.7	
26.53	1	3.3	3.3	100.0	
Total		30	100.0	100.0	

Move The Ball

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	3.3	3.3	3.3
	4.00	1	3.3	3.3	6.7
	5.00	3	10.0	10.0	16.7
	8.00	2	6.7	6.7	23.3
	9.00	2	6.7	6.7	30.0
	10.00	1	3.3	3.3	33.3
	12.00	2	6.7	6.7	40.0
	13.00	3	10.0	10.0	50.0
	14.00	2	6.7	6.7	56.7
	15.00	4	13.3	13.3	70.0
	16.00	3	10.0	10.0	80.0
	17.00	1	3.3	3.3	83.3
	18.00	2	6.7	6.7	90.0
	19.00	1	3.3	3.3	93.3
	20.00	1	3.3	3.3	96.7
	22.00	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Tok-Tok Ball

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	6.7	6.7	6.7
	2.00	3	10.0	10.0	16.7
	3.00	1	3.3	3.3	20.0
	4.00	5	16.7	16.7	36.7
	5.00	2	6.7	6.7	43.3
	6.00	1	3.3	3.3	46.7
	7.00	4	13.3	13.3	60.0
	8.00	3	10.0	10.0	70.0
	9.00	4	13.3	13.3	83.3
	10.00	5	16.7	16.7	100.0
	Total		30	100.0	100.0

Child Ball

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	3.3	3.3	3.3
	4.00	1	3.3	3.3	6.7
	5.00	2	6.7	6.7	13.3
	6.00	1	3.3	3.3	16.7
	7.00	2	6.7	6.7	23.3
	8.00	2	6.7	6.7	30.0
	9.00	3	10.0	10.0	40.0
	11.00	1	3.3	3.3	43.3
	12.00	2	6.7	6.7	50.0
	13.00	2	6.7	6.7	56.7
	15.00	1	3.3	3.3	60.0
	16.00	2	6.7	6.7	66.7
	17.00	2	6.7	6.7	73.3
	18.00	2	6.7	6.7	80.0
	19.00	1	3.3	3.3	83.3
	20.00	1	3.3	3.3	86.7
	22.00	1	3.3	3.3	90.0
	23.00	1	3.3	3.3	93.3
	25.00	2	6.7	6.7	100.0
		Total	30	100.0	100.0

Lampiran 8. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU
Gedung A Lt. 1, Jl. Kaliurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548348, 546868
WA: 0811274565 Email: lppt_info@mail.ugm.ac.id Website: https://lppt.ugm.ac.id



RDP/7.8.1K/LPPT Rev.4
Halaman 1 dari 2

LAPORAN HASIL KALIBRASI

No. : 081A.03/V/UN1/LPPT/2023

Bidang kalibrasi : Waktu dan frekuensi Tanggal kalibrasi : 19 Mei 2023
Nomor pesanan : 23050300081A Tempat kalibrasi : LPPT UGM
Tanggal pesanan : 17 Mei 2023 Teknisi kalibrasi : Taufik A.

IDENTITAS PEMILIK

Nama : Wahyomi Juliardi Saputro
Alamat : Dagen Gumuk RT. 05 Ringinharjo, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

IDENTITAS ALAT

Nama alat : Stopwatch Kapasitas : 99 jam
Merek/Pabrik : TaffSport Resolusi : 0,01 s
Tipe/Model : ZSD-808 Lain-lain : -
Nomor seri : -

METODE KALIBRASI

Alat tersebut dikalibrasi berdasarkan IKK/6.4/K/WT-00 dengan merujuk ke acuan standard SNSU PK.W-01:2020. Hasil keluaran alat dibandingkan dengan standard pada titik ukur yang telah ditentukan atau sesuai permintaan. Ketidakpastian kalibrasi dievaluasi dari ketidakpastian gabungan tipe A dan B yang dibentangkan pada tingkat kepercayaan 95% ($k = 2$).

ALAT STANDARD

Alat	Merek/Tipe	Ketertelusuran
Stopwatch	Casio/HS-70W	LK-032-IDN

Kondisi lingkungan kalibrasi

Suhu = $(24,3 \pm 0,6)$ °C

Kelembaban = $(65,0 \pm 3,8)$ %RH

Yogyakarta, 22 Mei 2023
Pejabat Penandatangan Sertifikat,


Yusuf Umardani, S.T., M.Eng.

*Laporan Hasil Kalibrasi ini hanya berlaku untuk alat yang tersebut dalam laporan ini.
Tidak diperkenankan menggandakan Laporan Hasil Kalibrasi ini kecuali secara keseluruhan.
Laporan dinyatakan valid hanya jika ada tanda tangan dari pejabat yang berwenang di LPPT UGM.*

Lanjutan 8...



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU
Gedung A Lt. 1, Jl. Kaliurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548348, 546868
WA 0811274565 Email: lppt_info@mail.ugm.ac.id Website: https://lppt.ugm.ac.id



RDP/7.8.1K/LPPT Rev.4
Halaman 1 dari 2

HASIL KALIBRASI

No. : 081A.03/M/UN1/LPPT/2023

Pembacaan (h.m.s)	Koreksi (m.s)	Ketidakpastian (s)
00.00.20	00.00,008	0,13
00.01.00	00.00,018	0,13
00.05.00	00.00,005	0,13
00.10.00	00.00,002	0,13

Keterangan:

h = jam; m = menit; s = detik

Nilai benar adalah pembacaan ditambah koreksi

*Laporan Hasil Kalibrasi ini hanya berlaku untuk alat yang tersebut dalam laporan ini.
Tidak diperkenankan menggandakan Laporan Hasil Kalibrasi ini kecuali secara keseluruhan.
Laporan dinyatakan valid hanya jika ada tanda tangan dari pejabat yang berwenang di LPPT UGM.*

Lanjutan 8...

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL	
 <p>Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559</p>	
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN VERIFICATION CERTIFICATE	
Nomor : 0057 / MLS / U / SW – 001 / III / 2024 <small>Number</small>	
No. Order : 0083 Diterima tgl : 26 Februari 2024	
NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH) <small>Measuring Instrument</small>	
Merek/Buatan <small>Trade Mark/Manufacture</small>	: Sewan
Tipe/Model <small>Type/Model</small>	: SWB-2010
Nomor Seri <small>Serial Number</small>	: -
Kapasitas / Daya Baca <small>Capacity / Readability</small>	: 9 jam / 0,01 sekon
PEMILIK <small>Owner</small>	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
ALAMAT <small>Address</small>	: Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman
METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN <small>Method, Standard and Traceability</small>	
Metode Acuan <small>Reference Method</small>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <small>Standard</small>	: Stop watch Casio HS-70 W
Ketertelusuran <small>Traceability</small>	: Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045
HASIL PENGUJIAN <small>Verification Result</small>	: Lihat sebaliknya
Sleman, 14 Maret 2024	
 Kepala UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL Giny Sunit Wahayu, S.E., M.M. NIP. 19730414 199103 2 001	
F.011a.T	Halaman 1 dari 3 halaman

Lanjutan 8...

DATA PENGUJIAN

Verification Data

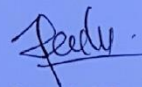
- Tanggal pengujian : 14 Maret 2024
Date of Verification
- Diuji oleh : Pratti Ningrum, S.Si. / NIP 19880510 201903 2 010
Verified by
- Lokasi Pengujian : Kantor UPTD Pelayanan Metrologi Legal
Location of Verification
- Kondisi Ruangan : Suhu : 25 ± 2 °C
Environment condition of Verification Kelembaban : 54 ± 10 %

HASIL PENGUJIAN :

Verification Result

Nilai Penunjukan Alat Uji (sekon)	Nilai Penunjukan Standar (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
0:01'00"11	0:01'00"105	0,005	0,008
0:05'00"29	0:05'00"289	0,001	0,000
0:15'00"31	0:15'00"275	0,035	0,004
0:30'00"09	0:30'00"046	0,044	0,002
0:15'00"31	1:00'00"191	0,039	0,001

Penanggung Jawab Teknik,



Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.
NIP 19790311 201101 1 007

Lampiran 9. Dokumentasi



LARI 600 METER

Lanjutan 9...



SHUTTLE RUN 4X10 METER

Lanjutan 9...



MOVE THE BALL

Lanjutan 9...



TOK – TOK BALL

Lanjutan 9...



CHILD BALL