

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS V DI SD NEGERI PURWAREJA DAN DI SD NEGERI
TUKANGAN TAHUN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
AKMAL AHMAD MUMFARID
NIM 20604221057

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS V DI SD NEGERI PURWAREJA DAN DI SD NEGERI
TUKANGAN TAHUN 2023/2024**

Akmal Ahmad Mumfarid
NIM 20604221057

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja yang berjumlah 18 peserta didik dan peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan yang berjumlah 20 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja lebih baik daripada peserta didik kelas V di SD Negeri Tukangan. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja berada dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai sebesar 14,78. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan berada dalam kategori kurang dengan rata-rata nilai sebesar 10,40. Maka, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja lebih baik dari SD Negeri Tukangan.

Kata kunci: Perbedaan, Kesegaran Jasmani, SD Negeri Purwareja, SD Negeri Tukangan

**DIFFERENCES IN THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH
GRADE STUDENTS OF SD NEGERI PURWAREJA AND SD NEGERI
TUKANGAN IN 2023/2024**

Akmal Ahmad Mumfarid
NIM 20604221057

ABSTRACT

This research aims to determine the difference in the level of physical fitness of fifth grade students from SD Negeri Purwareja (Purwareja Elementary School) and SD Negeri Tukangan (Tukangan Elementary School) in 2023/2024.

This research was a descriptive quantitative study using a survey method with the data collection techniques used tests. The research subjects were 18 fifth grade students of SD Negeri Purwareja and 20 fifth grade students of SD Negeri Tukangan. The research instrument was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for students aged 10-12 years old. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis elaborated in percentage form.

The results of the research show that there is a difference in the level of physical fitness between fifth grade students of SD Negeri Purwareja and SD Negeri Tukangan in 2023/2024. The level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Purwareja is better than fifth grade students of SD Negeri Tukangan. The level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Purwareja is in the medium level with an average score of 14.78. Meanwhile, the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Tukangan is in the low level with an average score of 10.40. Hence, these results show that there is a difference in the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Purwareja and SD Negeri Tukangan, that the physical fitness level of fifth grade students of SD Negeri Purwareja is better than that of SD Negeri Tukangan.

Keywords: *Difference, Physical Fitness, SD Negeri Purwareja, SD Negeri Tukangan*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akmal Ahmad Mumfarid
NIM : 20604221057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik
Kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri
Tukangan Tahun 2023/2024

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

Yogyakarta, 6 Juni 2024

Yang menyatakan,



Akmal Ahmad Mumfarid

NIM. 20604221057

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS V DI SD NEGERI PURWAREJA DAN DI SD NEGERI
TUKANGAN TAHUN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Akmal Ahmad Mumfarid
NIM 20604221057

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 13 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



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



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

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS V DI SD NEGERI PURWAREJA DAN DI SD NEGERI
TUKANGAN TAHUN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Akmal Ahmad Mumfarid
NIM 20604221057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal, 24 Juni 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. Ketua Tim Penguji		15-07-2024
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd Sekretaris Tim Penguji		15-07-2024
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. Penguji Utama		3/7 2024

Yogyakarta, 15 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

“Dan kehidupan di dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu”

(Q.S. Al-Hadid: 20)

“Tebarakan kebaikan kemanapun kamu pergi”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Jamilatun dan Aiptu Sarana terimakasih atas segala doa, perhatian, fasilitas, semangat, dan dukungan yang terus mengalir. Segala doa, usaha, dan perjuangan Bapak dan Ibu menjadikan alasan bagi saya untuk selalu semangat dan memiliki tujuan dalam hidup. Semoga Bapak dan Ibu selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Kakak terhebatku, Serda Lukman Nurul Huda terimakasih telah memotivasi, memberikan semangat dan menjadi *role model* seorang laki-laki yang sesungguhnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Prodi S-1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian sekaligus sebagai dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar dalam membimbing dan selalu memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Sukarni, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Purwareja yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Sardi, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Tukangan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Teman-teman PJSD A 2020 yang selama ini telah kebersamai proses menuntut ilmu di bangku perkuliahan dan menciptakan momen-momen indah yang tidak akan terlupakan.
6. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 6 Juni 2024
Yang menyatakan,



Akmal Ahmad Mumfarid
NIM. 20604221057

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	
ABSTRAK.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Kesegaran Jasmani.....	11
2. Letak Geografis	26
3. Karakteristik Peserta Didik.....	34
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Pikir	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
1. Instrumen Penelitian	46
2. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian dan Waktu Penelitian	51
1. Deskripsi Lokasi	51
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	51

3.	Deskripsi Waktu Penelitian.....	51
B.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
1.	Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja Tahun 2023/2024.....	52
2.	Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024.....	54
3.	Perbedaan Data Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024.....	55
C.	Pembahasan.....	57
D.	Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		63
A.	Kesimpulan.....	63
B.	Implikasi.....	63
C.	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Pikir	42
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja 2023/2024	53
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja Tahun 2023/2024	55
Gambar 4. Posisi Start Lari Jarak 40 Meter	79
Gambar 5. Posisi Genggaman Tangan	81
Gambar 6. Gerakan Angkat Tubuh	82
Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk	83
Gambar 8. Gerakan Baring Duduk 30 Detik.....	84
Gambar 9. Papan Tes Loncat Tegak Vertikal	85
Gambar 10. Posisi Menentukan Raihan Tegak	86
Gambar 11. Gerakan Loncat Tegak Vertikal	86
Gambar 12. Posisi Start Lari Jarak 600 Meter	88
Gambar 13. Sikap Finish Lari Jarak 600 Meter	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan.....	44
Tabel 2. Sampel peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan.....	45
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun Putra	48
Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun Putri.....	49
Tabel 5. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12.....	49
Tabel 6. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja Tahun 2023/2024	52
Tabel 7. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024.....	54
Tabel 8. Deskriptif statistik tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024.....	55
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian SD Negeri Purwareja.....	69
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SD Negeri Tukangan.....	70
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian di SD Negeri Purwareja	71
Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian di SD Negeri Tukangan.....	72
Lampiran 5. Surat Permohonan Bimbingan Penelitian	73
Lampiran 6. Kartu Bimbingan.....	74
Lampiran 7. Surat Keterangan Pengujian Alat Stopwatch	75
Lampiran 8. Surat Keterangan Pengujian Alat Meteran.....	77
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	79
Lampiran 10. Formulir TKJI.....	89
Lampiran 11. Formulir TKJI Peserta Didik SD Negeri Purwareja	90
Lampiran 12. Formulir TKJI Peserta Didik SD Negeri Tukangan	91
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian SD Negeri Purwareja	92
Lampiran 14. Data Hasil Penelitian SD Negeri Tukangan	93
Lampiran 15. Frekuensi data.....	94
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era saat ini, tidak bisa disangkal bahwa kemajuan dalam teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang sangat pesat. Perkembangan zaman yang menyuguhkan akses yang mudah dan pelayanan yang cepat tentu akan menimbulkan dampak bagi manusia, baik dampak positif maupun negatif. Banyak orang cenderung lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan menggunakan gadget daripada melibatkan diri dalam aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tingkat kebugaran jasmani yang kurang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Menjaga kesehatan adalah faktor yang perlu diprioritaskan oleh manusia. Salah satu metode untuk menjaga kesehatan adalah melalui olahraga. Olahraga merupakan aktivitas gerak yang dilakukan secara terus-menerus, bahkan bisa dikatakan bahwa olahraga telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kesehatan secara jasmani maupun rohani. Sesuai dengan pendapat Putra *et al.*, (2020) olahraga merupakan aktivitas fisik yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga telah menjadi kebutuhan pokok manusia karena memiliki peran penting dalam memelihara dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui olahraga, terutama jenis olahraga kesehatan, manusia dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidupnya. Ketika seseorang tidak berolahraga, ada resiko

penurunan kesehatan dan beresiko terkena berbagai penyakit non-infeksi seperti penyakit jantung, diabetes, dan penyakit lainnya. Maka, olahraga memiliki peran yang sangat penting bagi seseorang guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Pada dunia pendidikan, hubungan antara olahraga dan kesehatan sudah dipertimbangkan dengan menjadikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai salah satu mata pelajaran yang diajarkan. Mata pelajaran ini dianggap sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kurikulum pendidikan yang berfokus pada pengembangan peserta didik melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan terencana secara sistematis. PJOK melibatkan aktivitas fisik sebagai sarana mencapai tujuan tertentu (Nurdiyan, 2018, p. 2). PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, karena dalam seminggu mata pelajaran lain mengharuskan peserta didik untuk berada di dalam kelas untuk pembelajaran teori (Sari, 2018, pp. 42-43). Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa PJOK berperan sebagai alat pembentuk karakter sosial peserta didik agar siap menghadapi pembelajaran dan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan antusias. PJOK sering dianggap sebagai aktivitas fisik, gerakan tubuh, atau kegiatan fisik yang pada intinya mengacu pada gerakan tubuh manusia atau yang juga bisa disebut gerakan manusiawi (*human movement*).

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki berbagai aktivitas fisik yang berbeda-beda. Pola aktivitas seseorang umumnya dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Kebugaran jasmani merupakan

kemampuan fungsi sistem dalam tubuh dalam mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Sepriadi *et al.*, 2017, p. 25). Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi banyak faktor antara lain makanan, pola istirahat, olahraga, jenis kelamin, umur, status kesehatan, berat badan, aktivitas fisik, dan lingkungan serta kondisi geografis atau tempat tinggal. Faktor ini bisa berbeda-beda tergantung pada individu. Di antara beberapa faktor tersebut salah satu faktor yang menentukan tingkat kesegaran jasmani adalah kondisi geografis atau tempat tinggal. Kondisi geografis yang berbeda akan memengaruhi aktifitas fisik sehari-hari seseorang, misalnya di kawasan perdesaan dan di kawasan perkotaan.

Sementara, definisi desa menurut Undang-Undang Nomor 6 tahun 2014 adalah suatu komunitas hukum yang memiliki wilayah tertentu dan wewenang untuk mengatur urusan pemerintahan serta kepentingan masyarakat setempat yang didasarkan pada inisiatif masyarakat, hak asal usul, dan/atau tradisi yang dihormati dalam sistem pemerintahan Indonesia. Perdesaan mengacu pada wilayah yang secara utama diperuntukkan bagi kegiatan pertanian dan pengelolaan sumber daya alam. Selain itu, perdesaan juga berfungsi sebagai tempat tinggal bagi penduduk, pusat pelayanan jasa pemerintahan, tempat berlangsungnya aktivitas sosial masyarakat, serta sebagai lokasi berbagai kegiatan ekonomi

Menurut Undang-Undang Nomor 26 Tahun 2007, perkotaan didefinisikan sebagai wilayah yang tidak berfokus pada pertanian, melainkan pada fungsi kawasan sebagai tempat tinggal, pusat pelayanan pemerintahan,

sosial, dan ekonomi. Kota merupakan pusat kegiatan ekonomi dan pemerintahan di suatu daerah, biasanya terdiri dari pemukiman yang cukup besar, padat dan tetap serta terdiri dari beragam individu dalam hal keberagaman sosial.

Kondisi geografis seperti di daerah perdesaan dan perkotaan dapat dijadikan sebagai salah satu faktor pendukung maupun penghambat terlaksananya tujuan pendidikan. Seseorang yang tinggal di perkotaan umumnya memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk memberikan perhatian lebih terhadap pendidikan anak mereka. Orang tua di kawasan perkotaan menyadari bahwa lapangan pekerjaan di kota-kota besar membutuhkan sumber daya manusia yang terdidik dan kompeten dalam bidang-bidang tertentu. Pendidikan merupakan bagian penting yang harus dilalui oleh seseorang untuk meningkatkan kualitas intelek agar lebih maju dan berkembang (Putri *et al.*, 2022. p. 101) Namun, mayoritas masyarakat kota hanya memahami pendidikan sebagai pencapaian akademis semata. Sehingga, banyak anak yang ditekan untuk mencapai keunggulan akademik sehingga mengabaikan bidang non akademik yang tentunya berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik. Berbeda dengan masyarakat kota, di desa sebagian besar profesi masyarakat didominasi dengan kegiatan pertanian dan buruh yang tentunya memanfaatkan kekuatan fisik sebagai faktor utama dalam menjalankan pekerjaan. Aktivitas fisik masyarakat desa juga cenderung lebih tinggi daripada masyarakat kota. Tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi ini pasti akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani. Tentunya, dengan profesi dan

kegiatan orang tua dan masyarakat di desa tidak bisa dipungkiri jika peserta didik juga telah diajarkan sejak kecil untuk melakukan aktivitas gerak seperti orang dewasa.

Berdasarkan uraian di atas, sangat dimungkinkan terjadi perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani peserta didik di perkotaan dan di perdesaan. Namun, hingga saat ini, penelitian yang membedakan antara kebugaran jasmani peserta didik di perdesaan dan di perkotaan masih sangat sedikit. Sekolah Dasar (SD) merupakan bagian dari strategi pemerintah dalam sistem pendidikan formal untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, diharapkan mereka dapat mengurangi tekanan dari pelajaran lainnya dan menjadi lebih aktif dalam pembelajaran. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan kinerja belajar mereka. Dengan kondisi fisik yang baik, diharapkan juga dapat meningkatkan prestasi akademik mereka.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan selama observasi di SD Negeri Purwareja dan melaksanakan Praktik Kependidikan (PK) di SD Negeri Tukangan, diketahui minat peserta didik di perdesaan dan di perkotaan dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbeda. Banyak peserta didik di kota, enggan melakukan aktivitas fisik berlebihan. Sementara sekolah di perdesaan, peserta didik cenderung lebih antusias terhadap pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik. Tingkat antusiasme peserta didik tercermin dari seberapa aktif mereka mengikuti pembelajaran PJOK.

SD Negeri Purwareja merupakan sekolah dasar yang terletak di Padukuhan Purwareja, Kalurahan Jurangjero, Kapanewon Ngawen, Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Purwareja berada di daerah perdesaan dengan bentuk wilayahnya sebagian besar didominasi dengan perbukitan. Akses menuju SD Negeri Purwareja bisa dikatakan cukup mudah jika peserta didik menggunakan kendaraan untuk alat transportasi. Hanya saja tidak semua peserta didik diantar ke sekolah setiap hari menggunakan kendaraan pribadi sedangkan transportasi umum atau ojek *online* belum tersedia di sana. Sehingga, mengharuskan peserta didik berjalan kaki saat menuju sekolah atau pulang sekolah. Dari kebiasaan berjalan kaki ini secara tidak langsung dapat kekuatan otot kaki, sistem kardiorespirasi dan stamina peserta didik akan meningkat sehingga memengaruhi tingkat aktivitas jasmani dan berdampak pada kesegaran tubuh. Selain itu, fasilitas yang memadai juga menjadi faktor penting dalam menarik minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK. Ketika mereka merasa nyaman dan senang, peserta didik cenderung lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Saat jam istirahat tiba, hampir tidak ada siswa yang tinggal di kelas karena sekolah memiliki halaman yang luas yang membuat peserta didik tergerak untuk melakukan aktivitas fisik seperti berlari dan melakukan permainan sederhana.

SD Negeri Tukangan berlokasi di Jalan Suryopranoto No. 59, Gunungketur, Kapanewon Pakualaman, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Terletak tepat di simpang empat jalan raya membuat SD Negeri Tukangan dikerumuni keramaian lalu lintas yang padat. Lokasi strategis

membuat akses menuju SD Negeri Tukangan sangat mudah dan dapat dijangkau oleh transportasi umum dan ojek *online*, sehingga sangat jarang menemukan peserta didik yang berjalan kaki saat ke sekolah. Selama observasi dan membersamai peserta didik di SD Negeri Tukangan selama 3 bulan, SD Negeri Tukangan memiliki kendala dalam sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK. Tidak adanya lapangan dan sempitnya halaman di sekolah membuat peserta didik terbatas dalam melakukan gerak dan aktivitas fisik secara maksimal sehingga peserta didik kurang antusias dan cepat bosan saat pembelajaran berlangsung. Maka dari itu, dalam beberapa kesempatan peserta didik sering dibawa menuju kompleks Stadion Mandala Krida atau ke halaman Pura Pakualaman untuk melaksanakan pembelajaran PJOK. Namun, perjalanan menuju kedua tempat tersebut memerlukan waktu sekitar 15 menit dengan berjalan kaki. Selain itu, saat jam istirahat jarang dijumpai peserta didik yang melakukan aktivitas fisik selain jajan di kantin.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, ditemukan bahwa terdapat beberapa perbedaan mengenai aktifitas fisik dari peserta didik yang bertempat tinggal di perdesaan dan di perkotaan. Penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian di kedua sekolah dasar tersebut yang memiliki latar belakang geografis berbeda yaitu di perdesaan dan di perkotaan. Selain itu belum ada penelitian yang melakukan tes kesegaran jasmani di kedua sekolah dasar tersebut. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kondisi dan letak geografis SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan yang berbeda.
2. Perbedaan aktivitas fisik sehari-hari antara peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan.
3. Belum ada penelitian secara berkala mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan identifikasi di atas, serta untuk menghindari kesalahan interpretasi, peneliti membatasi fokus pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka perlu disusun perumusan masalah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Dapat dijadikan acuan untuk penelitian berkelanjutan dan analisis mendalam di masa depan.
- b. Diharapkan, hasil penelitian dapat menyumbangkan informasi ilmiah dan pengetahuan baru dalam bidang Pendidikan Olahraga, terutama yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dapat memotivasi peserta didik untuk memperhatikan kesehatan dan kebugarannya setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka.

b. Bagi Guru

Dapat menjadi pedoman untuk menilai pelaksanaan pembelajaran PJOK serta menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan program pembelajaran.

c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk menyusun program kebugaran jasmani atau kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah.

d. Bagi Peneliti

- 1) Dapat menemukan jawaban konkret terkait permasalahan yang ada di judul penelitian
- 2) Dapat melahirkan pengalaman yang berguna dalam mempersiapkan diri menjadi tenaga pendidik di masa depan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Definisi Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran atau kebugaran jasmani sering sekali dipakai dalam dunia olahraga dan kesehatan, namun secara terminologi kedua kata ini mengandung makna yang sama. Istilah kesegaran jasmani atau *physical fitness* mengandung makna tingkat kemampuan atau kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang mencakup tingkat kesiapan atau kemampuan untuk melakukan tugas-tugas fisik atau jasmani tertentu. Kesegaran jasmani didasarkan pada persyaratan anatomis, fisiologis, serta kesesuaian struktural dan fungsional tubuh yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Maka dari itu, kesegaran jasmani bersifat relatif, yang berarti bahwa kesegaran jasmani tidaklah bersifat universal melainkan terkait dengan kondisi anatomi dan/atau fisiologi seseorang. Dengan kata lain, kesegaran jasmani mencerminkan sejauh mana seseorang memiliki kondisi fisik yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien. Pendapat Widiastuti (2017, p. 13) kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan potensi dan kemampuan tubuh untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang signifikan

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang prima yang memungkinkan seseorang melakukan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti (Susneliawati, 2018, p. 35). Adapun pendapat Wiradihardja & Syarifudin (2017) kesegaran jasmani adalah sarana pembelajaran PJOK, serta sebagai usaha untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Semua orang memerlukan kondisi fisik yang optimal agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan menyelesaikan tugas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani juga sangat penting untuk meningkatkan produktivitas belajar dan memiliki manfaat yang banyak ketika kesegaran jasmani berada dalam kondisi yang baik

Secara fisik, beban kerja dapat menyebabkan perubahan dalam sistem jantung dan paru-paru (sistem kardiorespirasi), hormon, dan sistem energi yang digunakan. Hal ini juga dipengaruhi oleh sejauh mana tubuh siap menanggung beban kerja atau tugas fisik yang dilakukan. Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menjaga kondisi fisik seseorang karena kesegaran jasmani dapat memengaruhi hasil kerjanya, seperti tingkat konsentrasi, stamina, dan kemampuan untuk melawan penyakit. Pendapat Ginting *et al.*, (2022) menyebutkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas fisik dengan penuh semangat tanpa merasa terlalu lelah atau kelelahan yang berlebihan. Lebih lanjut Zulraflia *et al.*, (2016)

mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai fokus utama pada fungsi fisiologis, termasuk kemampuan optimal jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot.

Susanto (2020) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh melaksanakan pekerjaan fisik setiap hari yang tidak mengakibatkan kelelahan berarti. Kesegaran jasmani dianggap sebagai cerminan dari kehidupan yang harmonis, penuh semangat, dan kreatif. Ini berarti bahwa seseorang memiliki tubuh yang sehat akan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan. Mereka cenderung menikmati waktu luang mereka dengan baik dan siap menghadapi berbagai keperluan dan tantangan yang mendadak. Dengan kata lain, kondisi fisik yang prima tidak hanya memengaruhi aspek kesehatan secara langsung, tetapi juga berkontribusi pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara normal tanpa merasa terlalu lelah, serta memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas setelahnya atau keperluan mendadak.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Mengingat peran kesegaran jasmani yang sangat penting bagi kehidupan manusia, banyak juga faktor yang memengaruhi. Kesegaran jasmani yang baik tidak cukup diukur dari aktivitas fisik yang dilakukan, tetapi, ada beberapa aspek kesegaran jasmani yang memengaruhi.

Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik pasti akan menunjukkan kesehatan yang prima dan kestabilan emosional. Kondisi fisik ini terdiri dari aspek kesehatan dan keterampilan.

Sepriadi *et al.*, (2017, p. 25) menyebutkan bahwa ada dua jenis kebugaran jasmani, yaitu yang berhubungan dengan aspek kesehatan dan juga aspek keterampilan. Sepriadi *et al.*, (2017, p. 25) juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mencakup berbagai fungsi fisiologis yang dapat mencegah penyakit akibat gaya hidup yang kurang aktif. Sementara itu, kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan merupakan dasar dari kemampuan fisik yang diperlukan untuk melakukan olahraga guna mencapai tujuan tertentu.

Susanto (2020, p. 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari dua aspek, yakni kesehatan dan performa. Aspek kesehatan mencakup kondisi tubuh yang baik dalam kehidupan sehari-hari, sementara aspek performa lebih menekankan pada segi keterampilan

Faqih (2017, pp. 387-388) menyebutkan terdapat dua komponen kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) Kesehatan

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

Ketahanan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem tersebut untuk berfungsi optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama.

b) Kekuatan otot (*strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi maksimal melawan tahanan atau beban. Dalam olahraga, kekuatan otot menjadi komponen penting yang dapat ditingkatkan melalui latihan beban yang tepat.

c) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh secara luas. Komponen ini penting bagi anak-anak, terutama dalam bermain yang membutuhkan kelincahan.

2) Keterampilan

a) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang konsisten dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan mengacu pada kemampuan individu untuk mengulangi gerakan yang sama dalam jangka waktu yang singkat. Tujuan dari kecepatan ini adalah untuk melaksanakan gerakan dengan cepat sambil menjaga keseimbangan tubuh.

b) Daya eksplosif (*power*)

Daya eksplosif atau daya ledak adalah kombinasi kekuatan dan kecepatan, melibatkan pengerahan gaya otot maksimal dengan kecepatan maksimal. Kombinasi ini menghasilkan berbagai jenis power sesuai dengan usaha peningkatan yang dilakukan di kedua jenis keterampilan tersebut.

c) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah atau posisi dengan cepat sambil melakukan gerakan lain. Kelincahan merupakan bagian penting dari kebugaran fisik yang perlu dimiliki anak-anak. Anak yang sudah memiliki kelincahan sejak usia dini akan lebih mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka temui. Selain itu, kelincahan juga berpengaruh positif terhadap pertumbuhan maupun perkembangan fisik.

d) Ketepatan (*accuracy*)

Komponen ini merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk menempatkan gerakan atau benda ke target tertentu. Ketepatan ini bisa berupa gerakan atau hasil yang tepat.

e) Keseimbangan (*balance*)

Komponen ini merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan sikap tubuh dengan cepat, baik statis maupun saat dinamis. Keseimbangan sangat dibutuhkan dalam aktivitas olahraga. Keseimbangan berfungsi agar tubuh tidak mudah jatuh saat melakukan gerakan.

f) Koordinasi (*coordination*)

Komponen ini merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan secara tepat dan efisien, mencerminkan keserasian dari faktor-faktor yang terlibat. Tingkat koordinasi yang lebih tinggi membuat gerakan lebih cepat dan efektif. Kemampuan

koordinasi seseorang terlihat dari kemampuannya dalam menggunakan komponen fisik dan anggota tubuhnya saat berolahraga.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani bersifat relatif yang artinya dapat berubah tergantung pada keadaan individu pada waktu itu. Ini disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi kesegaran jasmani. Pendapat Chantika *et al.*, (2020) kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya: genetik atau bawaan, usia, pola hidup, olahraga atau latihan, gizi, teknologi dan lingkungan atau tempat tinggal. Sedangkan Sepriadi *et al.*, (2017, p. 27) Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: kondisi lingkungan di sekolah, asupan gizi harian, keadaan kesehatan lingkungan, tingkat kegiatan fisik dan olahraga, serta jarak tempuh ke sekolah. Kondisi sekolah atau tempat tinggal seseorang akan memengaruhi kondisi tubuhnya, tempat tinggal dengan lingkungan yang baik dan bersih dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Selain itu, kualitas gizi yang baik juga berperan penting dalam meningkatkan kesegaran tubuh, semakin baik gizinya, semakin baik juga kesegaran tubuhnya

Wahyuni (2018) menyatakan bahwa untuk mencapai kesegaran yang optimal, diperlukan perencanaan yang terorganisir dengan memahami gaya hidup sehat bagi semua orang, yang mencakup tiga

aspek kunci, yaitu pola makan, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik.

Dari ketiga faktor ini, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk selalu bugar, diperlukan asupan makanan yang cukup, baik dari segi kualitas maupun jumlahnya. Ini berarti makanan harus memenuhi standar gizi sehat yang meliputi: karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral, dan air. Menghindari kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur juga merupakan kebiasaan yang harus dihindari agar kesegaran jasmani dapat optimal.

2) Istirahat

Tubuh manusia terdiri dari organ, jantung, dan sel yang memiliki keterbatasan dalam melakukan pekerjaan. Kelelahan menandakan bahwa tubuh manusia telah mencapai titik jenuhnya. Oleh karena itu, istirahat sangatlah penting untuk memberikan kesempatan pada tubuh untuk pulih sehingga tubuh dapat menjalankan aktivitas kembali dengan normal.

3) Olahraga

Cara paling efektif untuk meningkatkan kebugaran adalah berolahraga. Manfaat dari olahraga sangat beragam, termasuk manfaat fisik seperti peningkatan komponen kebugaran seperti kekuatan dan ketahanan, manfaat praktis seperti peningkatan kemampuan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kemampuan

berkonsentrasi, serta manfaat sosial seperti peningkatan kepercayaan diri dan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Lebih lanjut Shomoro & Mondal (2014) menjelaskan beberapa faktor yang memengaruhi kesegaran, diantaranya:

1) Umur

Seseorang dapat mempertahankan kesegarnya dengan rajin berolahraga, dan puncak kesegaran jasmani biasanya terjadi pada usia 30 tahun.

2) Status Kesehatan

Jika fungsi tubuh seseorang terganggu, maka akan memengaruhi kemampuan tubuh untuk beraktivitas. Dengan demikian, kesehatan seseorang dapat memengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

3) Jenis Kelamin

Setelah melewati masa pubertas, laki-laki memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi daripada perempuan karena perbedaan dalam perkembangan dan kekuatan otot.

4) Aktivitas Fisik

Energi saat berolahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Durasi, intensitas, dan frekuensi olahraga yang sesuai takaran akan memengaruhi peningkatan tingkat kesegaran tubuh.

5) Merokok

Pengeluaran energi dalam tubuh dapat diakibatkan oleh rokok karena terdapat kandungan nikotin. Selain itu, kadar karbon dioksida juga berpengaruh terhadap kekebalan tubuh.

6) Obesitas

Orang yang memiliki berat badan berlebih, umumnya memiliki tingkat kebugaran fisik rendah. Hal ini dikarenakan kebutuhan energi, oksigen, dan kemampuan jantung untuk bekerja lebih banyak daripada manusia dengan berat badan ideal.

Dari pendapat di atas, dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani tidak terjadi secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh faktor makanan, pola istirahat, olahraga, umur, jenis kelamin, rokok, status kesehatan, aktivitas fisik, berat badan, dan lingkungan serta kondisi geografis atau tempat tinggal.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik seseorang. Seseorang yang rajin melakukan olahraga atau melakukan latihan kesegaran jasmani akan memiliki banyak manfaat. Tingkat kesegaran jasmani memiliki beberapa manfaat, antara lain meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik, mengurangi tingkat stres, mengurangi risiko kelelahan fisik mencegah penyakit degeneratif dan meningkatkan kesehatan psikologis (Septihana *et al.*, 2023, p. 85). Sepriadi *et al.* (2017) menjelaskan bahwa bagi orang

dewasa, kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kinerja, sementara bagi anak-anak dan pelajar, kesegaran jasmani tidak hanya penting untuk kesejahteraan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan pencapaian akademik. Setiap orang pasti memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Tingkat kebugaran seseorang tergantung pada aktivitas yang mereka lakukan setiap hari. Jika seseorang melakukan tugas atau aktivitas yang sangat menuntut, maka kebugaran yang diperlukan juga akan semakin tinggi.

Lebih lanjut (Sepriadi *et al.*, 2017) menyebutkan terdapat dua fungsi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Fungsi umum, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kreativitas, dan daya tahan setiap individu, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dalam pembangunan dan pertahanan negara.
- 2) Fungsi khusus bagi anak-anak, yang berfokus pada pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan prestasi belajar mereka

Selain menunjukkan kondisi fisik, Arifin (2018, p. 27) menyebutkan fungsi kesegaran jasmani dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

- 1) Berdasarkan pekerjaan
 - a) Bagi pelajar dapat meningkatkan prestasi belajar.
 - b) Bagi atlet dapat meningkatkan prestasi.

- c) Bagi karyawan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
- 2) Berdasarkan keadaan
- a) Bagi ibu hamil dapat membantu dalam mempersiapkan kondisi fisiknya saat melahirkan dan menjaga perkembangan bayi yang dikandungnya.
 - b) Bagi penyandang disabilitas dapat membantu dalam rehabilitas.
- 3) Berdasarkan usia
- a) Bagi anak dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal.
 - b) Bagi orang tua dapat menjaga fisik agar selalu segar dan kebal terhadap penyakit.

Dalam pendidikan, kesegaran jasmani diyakini mampu meningkatkan prestasi belajar dan menunjang keberhasilan pembelajaran secara efektif. Pendapat Wahid & Kurniawan (2023) menjelaskan peserta didik yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Kesegaran jasmani yang optimal juga dapat berdampak positif pada hasil belajar mereka.

e. Bentuk – Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan olahraga sangat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Sepriadi *et al.*, (2017) berpendapat bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah faktor

latihan. Selain itu, latihan yang dilakukan harus mencakup komponen-komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas (Rohmah & Muhammad, 2021). Untuk melatih kebugaran jasmani, aktivitas fisik saat pembelajaran PJOK saja tidak cukup, tetapi diperlukan latihan tambahan di lain waktu.

Indikator yang sesuai untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kemampuan kardiorespirasinya. Latihan aerobik adalah jenis latihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi (Dartini *et al.*, 2017, p. 30). Irawan (2007) latihan aerobik adalah latihan yang membutuhkan oksigen untuk mendukung pembakaran energi. Latihan ini bergantung pada kinerja optimal jantung, paru-paru, dan pembuluh darah. Latihan aerobik dapat meningkatkan sistem kardiovaskular dan peredaran darah. Sistem tersebut merupakan unsur yang penting dalam metabolisme tubuh, terutama oksigen. Oksigen sangat penting dalam metabolisme, karena zat-zat makanan diolah menjadi energi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Latihan aerobik dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas jogging, bersepeda, berjalan, dan berenang. Latihan aerobik akan efektif jika dilakukan secara kontinyu dan konsisten dalam jangka waktu yang panjang untuk meningkatkan dan menjaga ketahanan kardiorespirasi atau kebugaran aerobik (Sepriadi *et al.*, 2017). Pendapat Wiradihardja

& Syarifudin (2017, p. 119) menyebutkan ada 3 gerak dasar latihan kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Bergerak (*move*) adalah serangkaian aktivitas dinamis yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu tertentu, seperti berjalan, berlari, bersepeda, berenang jogging, senam aerobik, dan sebagainya.
- 2) Meregang (*strength*) adalah serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk mengendurkan otot dan meregangkan sendi. Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan fleksibilitas sendi dan otot.
- 3) Mengangkat (*lift*) adalah serangkaian gerakan melawan beban dengan cara menarik, mendorong atau mengangkat beban baik berat badan atau objek seperti *dumbbell* dan *barbell*. Latihan ini mirip dengan *weight training* dan *calisthenics* seperti *push-up* dan *sit-up*.

f. Pengukuran Kesegaran Jasmani

Hartati & Faqih (2017) menyatakan bahwa seorang pendidik atau pelatih bisa memilih jenis tes kesegaran jasmani yang dianggap paling efektif dan sesuai untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Berikut adalah beberapa jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani:

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes ini merupakan metode evaluasi yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes ini terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

- a) Tes Lari Cepat: Tes ini bertujuan untuk menilai kecepatan yang dapat dicapai oleh peserta dengan jarak tertentu.
 - b) Tes Gantung Angkat Tubuh atau Gantung Siku Tekuk: Tes ini digunakan untuk mengukur kekuatan dan kemampuan otot bahu dan lengan dalam mempertahankan gerakan.
 - c) Tes Baring Duduk: Tes ini bertujuan untuk menilai kekuatan dan kemampuan otot perut dalam melakukan gerakan secara benar dan berulang.
 - d) Tes Loncat Tegak: Tes ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak.
 - e) Tes Lari Jarak Sedang: Tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan pembuluh darah dan daya tahan kardiovaskular.
- 2) Tes Jalan-lari 15 menit (Tes Balke)
- Tes ini merupakan tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang. Tes ini juga dikenal sebagai tes VO2Max.
- 3) Tes Kesegaran Jasmani Lari 2,4 Km
- Tes kesegaran jasmani ini adalah metode evaluasi yang digunakan untuk menilai tingkat kesegaran jasmani melalui kemampuan berlari sepanjang 2,4 km.dengan waktu secepat mungkin.
- 4) Multistage Fitness Test (MFT)
- MFT merupakan sebuah metode evaluasi kesegaran fisik yang dipakai untuk menilai tingkat kesegaran tubuh seseorang dengan mengukur VO2max sesuai standar yang berlaku.

5) Harvard Test atau Naik Turun Bangku

Tes ini merupakan metode evaluasi kebugaran fisik yang memperhitungkan fungsi organ tubuh berdasarkan pemulihan denyut nadi setelah aktivitas fisik. Dalam tes ini, seseorang diminta untuk naik dan turun bangku selama periode waktu tertentu, dan denyut nadi mereka diukur. Kemampuan tubuh untuk pulih dengan cepat setelah aktivitas tersebut dapat memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmaninya.

6) Tes Lari 12 Menit

Tes kebugaran ini merupakan metode evaluasi di lapangan yang dilakukan dengan menilai kemampuan berlari dalam waktu 12 menit dan baru diukur jaraknya.

Dari berbagai metode tes di atas, dipilihlah Tes TKJI dalam penelitian ini. Tes ini dipilih karena dianggap sebagai standar evaluasi yang sesuai untuk usia sekolah dasar dan telah teruji di Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Tes ini mencakup komponen-komponen penting dari kebugaran jasmani. Selain itu, pelaksanaannya sederhana dan sesuai dengan karakteristik anak usia 10-12 tahun.

2. Letak Geografis

a. Definisi Perdesaan

Undang-Undang RI Nomor 6 Tahun 2014 mendefinisikan desa adalah suatu komunitas hukum yang memiliki wilayah tertentu dan wewenang untuk mengatur urusan pemerintahan serta kepentingan

masyarakat setempat yang didasarkan pada inisiatif masyarakat, hak asal usul, dan/atau tradisi yang dihormati dalam sistem pemerintahan Indonesia. Soleh (2017, p. 35) mendefinisikan desa sebagai manifestasi dari faktor-faktor geografis, ekonomi, politik, sosial, dan budaya, yang berinteraksi dan saling memengaruhi dengan daerah lain. Sementara kawasan perdesaan sendiri merupakan area yang dominan dalam pemanfaatan sumber daya alam khususnya dalam bidang pertanian. Wilayah perdesaan juga berfungsi sebagai seperti tempat tinggal bagi penduduk, kegiatan ekonomi, penyedia layanan sosial dan layanan pemerintah.

Di desa, kehidupan didasarkan pada ikatan keluarga yang erat. Masyarakat desa merupakan kelompok yang memiliki kebersamaan dan semangat gotong-royong yang kuat. Ini karena mereka hidup berdampingan dan saling mengenal dengan baik, bahkan seperti mengenal diri mereka sendiri. Faktor-faktor geografis di sekitar, seperti kondisi topografi dan iklim juga sangat memengaruhi kehidupan dan adaptasi penduduk. Seperti halnya topografi setempat dapat menciptakan kondisi yang unik bagi penduduk dan iklim juga dapat memberikan dampak baik maupun buruk terutama bagi para petani. Selain itu, bencana alam juga merupakan tantangan bersama yang harus dihadapi dan dialami oleh semua orang. Hal ini menciptakan persamaan nasib dan pengalaman yang menguatkan hubungan sosial antar penduduk, menciptakan rasa kebersamaan yang erat.

b. Karakteristik Perdesaan

Secara umum, kehidupan sehari-hari masyarakat desa dapat dipahami dari beberapa sudut pandang, sebagaimana dijelaskan oleh Suparmini & Wijayanti (2015, p. 6) antara lain:

- 1) Masyarakat di perdesaan bersifat homogen atau kesamaan di berbagai hal misalnya pekerjaan, sifat dan perilaku, dan nilai-nilai budaya.
- 2) Di perdesaan, keluarga dianggap sebagai unit ekonomi utama. Setiap anggota berpartisipasi dalam aktivitas ekonomi, baik itu dalam sektor pertanian maupun mencari penghasilan lainnya untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga secara finansial.
- 3) Anggota di masyarakat memiliki hubungan yang cenderung lebih dekat dan langgeng dibandingkan di perkotaan, selain itu jumlah anak yang lahir dalam sebuah keluarga juga lebih banyak.
- 4) Faktor geografis sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, misalnya, bagaimana orang merasa memiliki hubungan secara emosional dengan tanah atau desa tempat mereka dilahirkan.

Selanjutnya Suparmini & Wijayanti (2015, p. 32) menjelaskan perbedaan-perbedaan khas antara kehidupan di desa dan di kota, yaitu:

- 1) Di lingkungan desa, hubungan antara penduduknya bersifat akrab.
- 2) Pentingnya peran dan keberadaan kelompok inti dalam komunitas desa.
- 3) Mobilitas sosial cenderung rendah di desa tersebut.

- 4) Terdapat keseragaman dalam hal pekerjaan, status sosial, latar belakang budaya, dan pandangan ideologis di kalangan penduduk desa.
- 5) Banyaknya jumlah anak dalam keluarga petani.
- 6) Keluarga dianggap sebagai unit utama dalam aktivitas ekonomi.
- 7) Masyarakat desa tersebut memiliki pola hidup yang berbasis pada pertanian.

Dari uraian tersebut, secara sosiologis desa merupakan representasi dari kesatuan masyarakat yang mana penduduknya tinggal dalam lingkungan yang seragam, menjalin hubungan yang erat, dan saling mengenal dengan baik. Selain itu, Kawasan perdesaan sering dikaitkan dengan kehidupan yang sederhana, memiliki karakter lembut, jujur, dan tulus, memegang teguh adat dan tradisi serta mempertahankan ikatan sosial.

Karena lokasinya jauh dari pusat kota, SD Negeri Purwareja bisa dianggap sebagai sekolah yang memiliki geografis di perdesaan. Meskipun dekat dengan jalan utama, namun akses jalan menuju sekolah belum seluruhnya merata dari rumah peserta didik. Tidak ada ojek atau sarana transportasi umum lain yang dapat mencapai sekolah. Akses menuju sekolah dan sekitarnya didominasi oleh persawahan, perkebunan, dan lahan kosong. Petani dan buruh merupakan pekerjaan dari sebagian besar orang tua peserta didik SD Negeri Purwareja, dengan hanya segelintir yang bekerja di lembaga pemerintahan.

c. Definisi Perkotaan

Kota berasal dari kata "kotta" dalam bahasa Sanskerta. Dalam kamus Bahasa Sanskerta-Indonesia dan Sanskerta-Inggris, istilah "kota" juga dapat disebut sebagai kita atau kuta, yang berarti kubu atau perbentengan (Jamaludin, 2017). Literatur Anglo-Amerika, istilah "town" dan "city" digunakan untuk merujuk pada "kota". *Town* merupakan suatu entitas yang terletak di antara kota dan desa, di mana komunitas masih menjalin hubungan akrab satu sama lain. Di dalam *town*, interaksi sosial cenderung menyerupai pola yang ditemukan di perdesaan, berbeda dengan pola yang lebih umum terlihat di kota besar atau metropolitan.

Menurut Undang-Undang Nomor 26 Tahun 2007, perkotaan didefinisikan sebagai kawasan yang tidak berfokus pada bidang agraris, melainkan fungsi kawasan sebagai pemukiman, pusat pelayanan pemerintahan, sosial, dan ekonomi. Jamaludin, (2017, p. 35) mendefinisikan sebuah kota adalah pemukiman dengan penduduk yang besar, permanen, beragam, dan padat. Variasi ini terlihat dalam lingkungan, pekerjaan, ukuran komunitas, dan nilai-nilai yang dianut.

Kustiwan (2014) menjelaskan definisi kota atau kawasan perkotaan menjadi beberapa tiga aspek, yaitu ditinjau dari aspek fisik, sosial dan ekonomi yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Secara Fisik

Secara fisik, kota dan perkotaan merujuk pada area yang terletak berdekatan atau terpusat, yang berkembang dari pusat ke wilayah pinggiran serta struktur binaan yang mendominasi area.

2) Secara Sosial

Menurut aspek sosial, kota dan perkotaan adalah tempat di mana penduduk berkumpul membentuk komunitas dengan tujuan utama untuk meningkatkan produktivitas dengan memperhatikan konsentrasi dan keahlian tenaga kerja.

3) Secara Ekonomi

Menurut aspek ekonomi, kota dan perkotaan dapat didefinisikan sebagai pusat kegiatan yang menghasilkan barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan penduduknya dan menjamin pertumbuhan ekonomi kota tersebut.

Dari berbagai definisi yang ada tentang kota, dapat diartikan bahwa kota merupakan area yang menjadi pusat kegiatan, keramaian, dan konsentrasi pemukiman penduduk dengan berbagai aktivitas. Dalam perkembangannya, kota umumnya berkembang dan berevolusi dari desa dengan pertumbuhan penduduk dan aktivitas sosial-ekonomi yang intensif, sehingga kota cenderung lebih padat dan heterogen dalam hal aktivitas jika dibandingkan dengan desa.

d. Karakteristik Perkotaan

Seiring waktu dan peradaban manusia yang terus berkembang, kota telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang penting dalam sejarahnya. Mayoritas penduduk kota saat ini bekerja di profesi atau sektor non pertanian dengan kemajuan di berbagai bidang. Masyarakat kota sebagai komunitas juga merupakan bagian dari masyarakat luas. Meskipun anggotanya tersebar dan saling tidak mengenal, mereka tetap terikat oleh hubungan kekeluargaan. Interaksi mereka cenderung lugas, tidak terlalu dipengaruhi oleh pribadi, sentimen, atau ikatan tradisional.

Suparmini & Wijayanti (2015) menyatakan ada 10 kriteria sebuah kota, antara lain:

- 1) Memiliki populasi dan luas wilayahnya yang besar.
- 2) Bersifat permanen dalam struktur dan keberadaannya.
- 3) Mencapai tingkat kepadatan tertentu.
- 4) Memiliki struktur dan tata ruang yang terorganisir dengan baik.
- 5) Memiliki fungsi dasar seperti pasar, politik, administrasi, militer, intelektual, dan keagamaan.
- 6) Berfungsi sebagai pemukiman dan sumber lapangan pekerjaan masyarakat.
- 7) Menjadi pusat ekonomi yang terhubung dengan daerah pertanian di sekitarnya sekaligus memproses hasil pertanian tersebut.
- 8) Memiliki penduduk yang beragam secara sosial dan ekonomi.

- 9) Menjadi pusat penyebaran nilai-nilai dan filosofi hidup.
- 10) Menjadi penyedia layanan bagi daerah sekitarnya.

Selanjutnya, Suparmini & Wijayanti (2015) menyebutkan ciri khas masyarakat perkotaan, yaitu:

- 1) Masyarakat heterogen. Perbedaan pendidikan dan status sosial bisa menciptakan keadaan heterogen yang memicu persaingan, terutama dengan pertumbuhan penduduk kota dan beragamnya sekolah serta spesialisasi keterampilan dan pekerjaan.
- 2) Individualis dan materialistis. Perbedaan status sosial, ekonomi, dan budaya memicu individualisme. Gotong royong dan interaksi langsung berkurang karena komunikasi lebih sering melalui *gadget*. Tingkat pendidikan dan ekonomi yang tinggi di kota mendorong mereka menyelesaikan masalah tanpa melibatkan orang lain.
- 3) Toleransi sosial masyarakat perkotaan memiliki kecenderungan yang lebih rendah dibandingkan dengan masyarakat di perdesaan.
- 4) Penilaian sosial warga kota dipengaruhi oleh perbedaan status, kepentingan, dan kondisi kehidupan yang ada dalam kota tersebut.
- 5) Jarak sosial di perkotaan terjadi akibat dari tingginya kepadatan penduduk, yang membuat warga kota berdekatan secara fisik namun merasa jauh secara sosial karena perbedaan kebutuhan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa kota atau perkotaan dianggap sebagai struktur kehidupan yang kompleks, dengan populasi yang padat dan beragam secara sosial-ekonomi. Dapat juga

diinterpretasikan sebagai hasil dari interaksi antara faktor-faktor alam dan buatan, yang menyebabkan terjadinya konsentrasi populasi yang signifikan dengan kehidupan yang materialistis secara sosial-ekonomi jika dibandingkan dengan daerah perdesaan. Kota memiliki ciri khas yang meliputi aspek fisik seperti infrastruktur ekonomi, layanan publik, tempat rekreasi dan olahraga, serta bangunan pemerintah, serta aspek sosial seperti keberagaman masyarakat, individualisme, materialisme, toleransi sosial, jarak sosial, dan penilaian sosial.

SD Negeri Tukangan dikatakan sebagai sekolah yang berada di kawasan perkotaan karena memiliki kriteria yang memenuhi, baik dari aspek fisik maupun sosial. Secara geografis SD Negeri Tukangan berlokasi di dekat pusat pemerintahan Kota Yogyakarta. Lokasi sekolah berdekatan dengan Pura Pakualaman, Stasiun Lempuyangan, Stadion Mandala Krida, Makam Pahlawan Kusumanegara dan Kejaksaan Tinggi Daerah Istimewa Yogyakarta. Mayoritas pekerjaan orang tua peserta didik SD Negeri Tukangan yang beraneka ragam di bidang non-agraris juga menjadi pertimbangan mengapa SD Negeri Tukangan disebut sekolah yang berlokasi di kawasan perkotaan.

3. Karakteristik Peserta Didik

Usia sekolah dasar merupakan periode singkat namun krusial bagi anak. Masa ini memerlukan dorongan yang dapat memacu anak dalam mengembangkan potensinya. Usia 6-12 tahun dikenal dengan masa pertengahan anak (*middle childhood*). Di masa ini, peserta didik dianggap

matang dalam belajar. Mereka berusaha untuk bisa menguasai keterampilan dari gurunya. Tanda awal anak memasuki periode sekolah ditandai dengan perubahan sikap yang menjadi lebih objektif dan empiris terhadap dunia luar yang menandakan sikap anak tidak lagi egosentris. Ini menunjukkan sikap intelektual, sehingga periode ini sering disebut sebagai periode intelektual. Pendapat Sabani (2019) masa sekolah dianggap sebagai masa intelektual atau masa keserasian belajar, di mana anak lebih mudah diajari dibandingkan periode sebelumnya atau sesudahnya.

Untuk memahami karakteristik gerak peserta didik SD, penting untuk terlebih dahulu memahami tingkat perkembangan peserta didik SD berdasarkan usianya. Pendapat Sabani (2019) secara umum, sifat-sifat peserta didik SD adalah sebagai berikut:

- a. Mempelajari cara bersikap baik terhadap diri sendiri.
- b. Mempelajari peran berdasarkan jenis kelamin.
- c. Mempelajari cara berinteraksi dengan teman sebaya.
- d. Mempelajari cara mengembangkan konsep-konsep sehari-hari.
- e. Mempelajari keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung.
- f. Mempelajari cara memperoleh kebebasan pribadi.
- g. Mempelajari cara mengembangkan emosi.
- h. Sangat patuh dan taat terhadap aturan.
- i. Mempelajari cara mengembangkan sifat-sifat positif.
- j. Sering membandingkan diri dengan orang lain.
- k. Memiliki kecenderungan untuk menghargai diri sendiri.

- l. Bersikap realistis dan memiliki rasa ingin tahu yang besar.
- m. Tidak menganggap penting akan tugas sekolah yang tidak selesai.
- n. Memiliki minat khusus pada mata pelajaran dan keterampilan tertentu.
- o. Suka melakukan aktivitas yang praktis dan nyata dalam kehidupan.
- p. Suka bermain dengan teman sebaya dengan membentuk kelompok.

Peserta didik di sekolah dasar dibagi menjadi dua kelompok, yakni peserta didik kelas bawah dan atas. Di tingkat kelas satu, dua, dan tiga, dengan usia antara 7-10 tahun merupakan kelompok peserta didik kelas bawah. Sedangkan kelompok peserta didik kelas atas terdiri dari tingkat kelas empat, lima, dan enam, dengan usia antara 10-12 tahun. Sabani (2019) menjelaskan kedua fase tersebut memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Fase Kelas Bawah (I, II dan III)

- 1) Karakteristik Umum

Peserta didik pada fase ini yaitu senang bergerak, respon lambat, koordinasi motoriknya kurang baik, cenderung agresif, bermain, dan memanjat serta sangat responsif terhadap suara-suara yang khas.

- 2) Karakteristik Sosial

Peserta didik kelas bawah memiliki minat yang besar berbagai hal yang berhubungan dengan drama, suka berimajinasi dan menirukan orang lain, gemar mendengarkan cerita, menyukai alam, merasa senang ketika menerima pujian, dan sangat pemberani.

3) Karakteristik Kecerdasan

Pada fase ini peserta didik yaitu belum mampu dalam memusatkan perhatian, masih terbatas dalam kemauan berpikir, dan gemar mengulang-ulang berbagai kegiatan.

4) Kegiatan Gerak yang dilakukan

Peserta didik kelas bawah senang menirukan dan memanipulasi gerakan yang mereka lihat dan mereka sukai dengan spontan. Gerakan-gerakan tersebut dapat berasal dari media digital maupun gerakan benda dan makhluk hidup di sekitar.

b. Fase Kelas Atas (IV, V dan VI)

1) Karakteristik Umum

Pada fase ini peserta didik memiliki respon yang cepat, koordinasi motorik yang kuat, dan gemar bergerak atau bermain dengan teman sebaya.

2) Karakteristik Sosial

Pada fase ini peserta didik mulai tidak suka dengan drama yang berlebihan, gemar dengan lingkungan, tertarik mengenai lingkungan sosial, dan memiliki sifat pemberani.

3) Karakteristik Kecerdasan

Pada fase ini peserta didik mampu untuk memusatkan perhatian dan mulai memiliki kemampuan berpikir yang luas dan bijaksana.

4) Kegiatan Gerak yang dilakukan

Peserta didik di usia ini mulai dapat melakukan aktivitas yang menantang dan mengekspresikan gerakan tersebut.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat penting untuk menyokong kerangka pikir. Terdapat penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik ini, yaitu:

1. Penelitian oleh Vina Artika Putri (2020) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Daerah Rawan Bencana Gempa Bumi Siswa Kelas Atas SD N 02 Banda Aceh dan Siswa MI Negeri 2 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD N 02 Banda Aceh dan MIN 2 Bantul. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan survei tes. Sampel yang digunakan adalah 73 siswa dari SD N 02 Banda Aceh dan 56 peserta didik dari MIN 2 Bantul. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis uji-t dua sampel berhubungan melalui uji prasyarat, normalitas, dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kesegaran jasmani antara peserta didik kelas IV, V, dan VI SD N 02 Banda Aceh dengan MIN 2 Bantul. Berdasarkan t hitung $10,503 > t$ tabel $1,657$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dimas Kusuma Himawan (2023) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo

Di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan Di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Dlingo dan SD Negeri Gumulan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan survei dengan teknik pengumpulan data tes. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas V SD Negeri Dlingo dan 28 siswa kelas V SD Negeri Gumulan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Teknik analisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Dlingo dan SD Negeri Gumulan. Dimana tingkat kebugaran jasmani kelas V SD Negeri Dlingo memiliki nilai rata-rata sebesar 12,05 dengan kategori kurang dan SD Negeri Gumulan sebesar 10,7 dengan kategori kurang.

C. Kerangka Pikir

Mata pelajaran PJOK adalah salah satu sarana yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Tubuh yang sehat dan bugar merupakan keinginan setiap orang, sehingga bermacam-macam cara mereka lakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk melakukan aktivitas fisik.

Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Perbedaan kebugaran jasmani di setiap individu disebabkan oleh banyak faktor, antara lain

makanan, pola istirahat, olahraga, umur, jenis kelamin, rokok, status kesehatan, aktivitas fisik, berat badan, dan lingkungan serta kondisi geografis atau tempat tinggal

Kondisi geografis atau tempat tinggal dapat memengaruhi kesegaran jasmani. Faktor geografis ini dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dan aktivitas fisik seseorang. Kawasan perdesaan dan perkotaan merupakan salah satu perbedaan kondisi geografis yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor-faktor seperti gaya hidup, frekuensi aktivitas fisik, aspek sosial, dan budaya, serta hal lainnya turut memainkan peran penting. Oleh karena itu, sangat memungkinkan jika tingkat kesegaran jasmani seseorang yang tinggal di daerah perdesaan dan perkotaan berbeda.

Kebugaran jasmani bisa didapatkan melalui pendidikan formal. Dalam pendidikan formal, mata pelajaran PJOK bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, pengetahuan, keterampilan motorik, serta kemampuan berpikir, dan juga membiasakan gaya hidup sehat. Kebugaran fisik yang baik akan memengaruhi kualitas belajar. Peserta didik dengan kebugaran fisik yang baik diharapkan bisa berkonsentrasi lebih lama selama proses pembelajaran berlangsung.

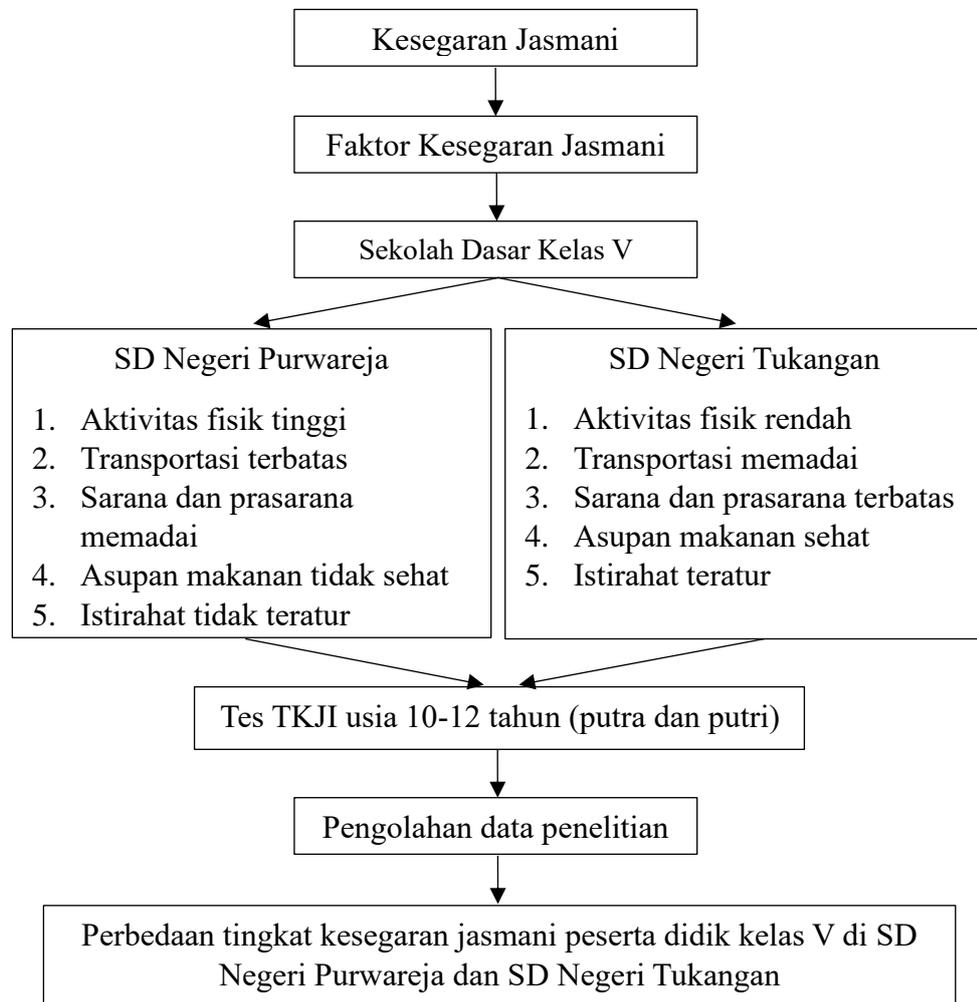
Kondisi geografis yang terletak di daerah perdesaan membuat akses menuju SD Negeri Purwareja bervariasi, jalan tidak rata dan naik turun menjadi pemandangan yang normal. Tidak jarang perjalanan menuju sekolah ditempuh peserta didik dengan berjalan kaki. Halaman luas di sekolah juga membuat peserta didik aktif bergerak saat jam istirahat. Namun, kondisi tersebut juga

membuat pola makan dan istirahat peserta didik sering tidak teratur. Sementara di SD Negeri Tukangan akses berangkat dan pulang sekolah tidak menjadi masalah karena berada di kawasan perkotaan. Transportasi umum dan ojek online dengan mudah di dapat sehingga jarang sekali peserta didik yang berjalan kaki. Hal ini membuat peserta didik memiliki waktu istirahat yang cukup serta tidak mengalami kelelahan berlebih saat di sekolah atau saat dirumah. Halaman sekolah yang sempit membuat peserta didik kurang leluasa dalam bergerak sementara pembelajaran PJOK dilakukan satu kali seminggu. Namun, disisi lain kualitas makanan peserta didik cukup baik karena di SD Negeri Tukangan peserta didik masih dibiasakan untuk membawa bekal makanan dari rumah yang tentunya lebih bergizi dan higienis.

Tes pengukuran diperlukan dalam mengukur kesegaran jasmani peserta didik. Dari berbagai tes dan instrumen, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dianggap efektif dalam mengukur kesegaran jasmani peserta didik di Indonesia. Untuk pengukuran pada peserta didik kelas V, digunakan TKJI dengan kategori usia 10-12 tahun. Tes ini merupakan instrumen yang sangat tepat diaplikasikan oleh lembaga pendidikan atau di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diadakan identifikasi mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan sebagai informasi kepada pihak sekolah, guru dan peserta didik untuk mendapatkan hasil kesegaran jasmani peserta didik.

Gambar 1. Desain Kerangka Pikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan membedakan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pengukuran dan pengumpulan data menggunakan instrumen dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Purwareja yang berlokasi di Padukuhan Purwareja, Kalurahan Jurangjero, Kapanewon Ngawen, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta dan di SD Negeri Tukangan yang berlokasi di Jalan Suryopranoto No. 59, Kapanewon Pakualaman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian di SD Negeri Purwareja dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024 di Lapangan Jurangjero dan di halaman sekolah. Sedangkan penelitian di SD Negeri Tukangan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024 di kompleks Stadion Mandala Krida.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014, p. 80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas

V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024 dengan jumlah 42 peserta didik. Populasi tersebut terdiri dari 25 peserta didik putra dan 17 peserta didik putri.

Tabel 1. Populasi peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan

No	Nama Sekolah	Peserta didik Kelas V		Jumlah
		Putra	Putri	
1	SD Negeri Purwareja	13	7	20
2	SD Negeri Tukangan	12	10	22
Jumlah		25	17	42

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014, p. 81). Sampel dalam penelitian dipilih menggunakan sistem *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) peserta didik putra dan putri kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, terdapat 4 peserta didik yang tidak memenuhi kriteria, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 38 peserta didik.

Tabel 2. Sampel peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan

No	Nama Sekolah	Peserta Didik Kelas V		Jumlah	Keterangan
		Putra	Putri		
1	SD Negeri Purwareja	12	6	18	1 peserta didik laki-laki dan 1 peserta didik perempuan berumur lebih dari 12 tahun
2	SD Negeri Tukangan	11	9	20	1 peserta didik laki-laki dan 1 peserta didik perempuan berumur lebih dari 12 tahun
Jumlah		23	15	38	

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu (Sugiyono, 2014, p. 38). Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani peserta didik kelas V yang bersekolah di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik peserta didik SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki sisa energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik akan diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 butir tes, yaitu: Lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014, p. 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2010. Tes ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, sehingga telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

- a. Nilai reliabilitas TKJI usia 10-12 tahun
 - 1) Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911
 - 2) Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942
- b. Nilai validitas TKJI usia 10-12 tahun:
 - 1) Untuk putra validitasnya sebesar 0.884
 - 2) Untuk putri validitasnya sebesar 0.897

Penelitian ini menggunakan rangkaian TKJI yang terdiri atas lima butir tes, yaitu:

- a. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

b. Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik

c. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

d. Loncat tegak (*vertical jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

e. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish, (Depdikbud, 2010).

Petunjuk Instrumen Pelaksanaan TKJI Usia 10-12 Tahun (lihat lampiran halaman 79)

2. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak fakultas dan sekolah, peneliti menentukan waktu penelitian akan dilaksanakan. Peserta didik melakukan rangkaian tes kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Peserta didik dibagi

menjadi beberapa kelompok agar efektif dan efisien. Tes dilakukan secara berurutan dan terus menerus dengan waktu interval kurang lebih 3 menit.

Data yang diperoleh dari setiap butir tes merupakan data mentah yang dicapai peserta didik. Selanjutnya hasil dari setiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data mentah dari setiap butir tes menggunakan tabel nilai TKJI usia 10-12 tahun. Nilai dari kelima butir tes tersebut kemudian dijumlahkan dan dihitung hasilnya. Hasil dari penjumlahan tersebut kemudian dikonversikan ke dalam tabel norma TKJI usia 10-12 tahun sehingga akan terlihat hasilnya. Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun:

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun Putra

No	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1.	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1.	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.5"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Tabel 5. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12

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

F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014, p. 147). Teknik analisis deskriptif berfungsi menerangkan keadaan gejala atau personal sehingga penyajian data penelitian akan mudah dipahami. Analisis data kondisi kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan dilakukan dengan cara deskriptif

kuantitatif dengan mengacu pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun putra dan putri.

Setelah data dikumpulkan, kemudian data dianalisis sehingga dari data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase dan mencari perbedaan kesegaran jasmani menggunakan nilai rata-rata dari data yang telah dikumpulkan. Untuk menghitung persentase tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase kesegaran jasmani

F = Frekuensi hasil kesegaran jasmani peserta didik

N = Jumlah seluruh peserta didik

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah dasar yang masing-masing berlokasi di perdesaan dan di perkotaan. SD Negeri Purwareja berlokasi di Padukuhan Purwareja, Kalurahan Jurangjero, Kapanewon Ngawen, Kabupaten Gunungkidul. Adapun penelitian di SD Negeri Purwareja dilakukan di halaman SD Negeri Purwareja dan di Lapangan Sepakbola Jurangjero. Penelitian juga dilaksanakan di SD Negeri Tukangan yang berlokasi di Jalan Suryopranoto No. 59, Kalurahan Gunungketur, Kapanewon Pakualaman, Kota Yogyakarta. Adapun penelitian di SD Negeri Tukangan dilakukan di kompleks Stadion Mandala Krida.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan. Jumlah sampel yang digunakan adalah 38 peserta didik yang terdiri dari 18 peserta didik SD Negeri Purwareja dan 20 peserta didik SD Negeri Tukangan.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 29 April sampai dengan 17 Mei 2024. Pengambilan data untuk peserta didik SD Negeri Purwareja

dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024 dan penelitian di SD Negeri Tukangan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk mengilustrasikan kondisi data yang dikumpulkan dari sampel penelitian. Hasil penelitian nantinya akan memuat data statistik deskriptif. Selain itu, untuk setiap variabel penelitian akan disajikan deskripsi data yang mencakup histogram dan tabel distribusi frekuensi.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja Tahun 2023/2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 peserta didik SD Negeri Purwareja diperoleh *mean*= 14,78; *median*= 14,5; *modus*= 12; dan *standar deviasi*= 3,83; *nilai maksimum*= 23; dan *nilai minimum*= 9. Selanjutnya data tersebut dihitung dan dimuat ke dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 10-12 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja Tahun 2023/2024

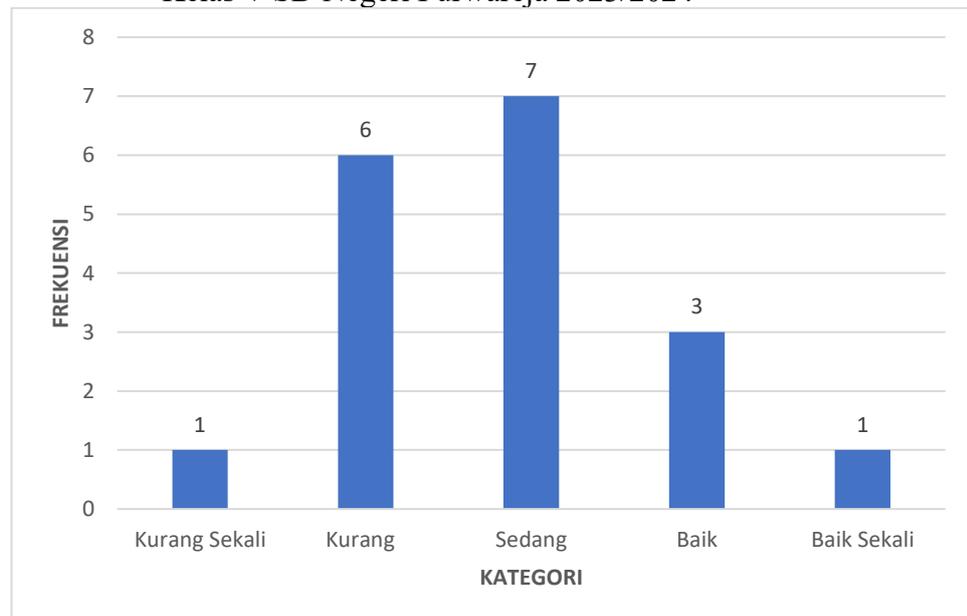
No	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali	1	5,56%
2	10-13	Kurang	6	33,33%
3	14-17	Sedang	7	38,89%
4	18-21	Baik	3	16,67%
5	22-25	Baik Sekali	1	5,56%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan data tersebut, maka dapat dilihat bahwa di kelas V SD Negeri Purwareja tahun 2023/2024 sebanyak 1 peserta didik (5,56%) dalam

kategori kurang sekali, 6 peserta didik (33,33%) dalam kategori kurang, 7 peserta didik (38,89%) dalam kategori sedang, 3 peserta didik (16,67%) dalam kategori baik, dan 1 peserta didik (5,56%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 14,78 dan jumlah frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, maka, dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja tahun 2023/2024 memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang.

Jika disajikan dalam bentuk diagram, distribusi data dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja 2023/2024



2. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 peserta didik SD Negeri Purwareja diperoleh *mean*= 10,40; *median*= 10; *modus*= 10; *standar deviasi*= 1,60; *nilai maksimum*= 15; dan *nilai minimum*= 8. Kemudian, data tersebut dihitung dan dimuat ke dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 10-12 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:

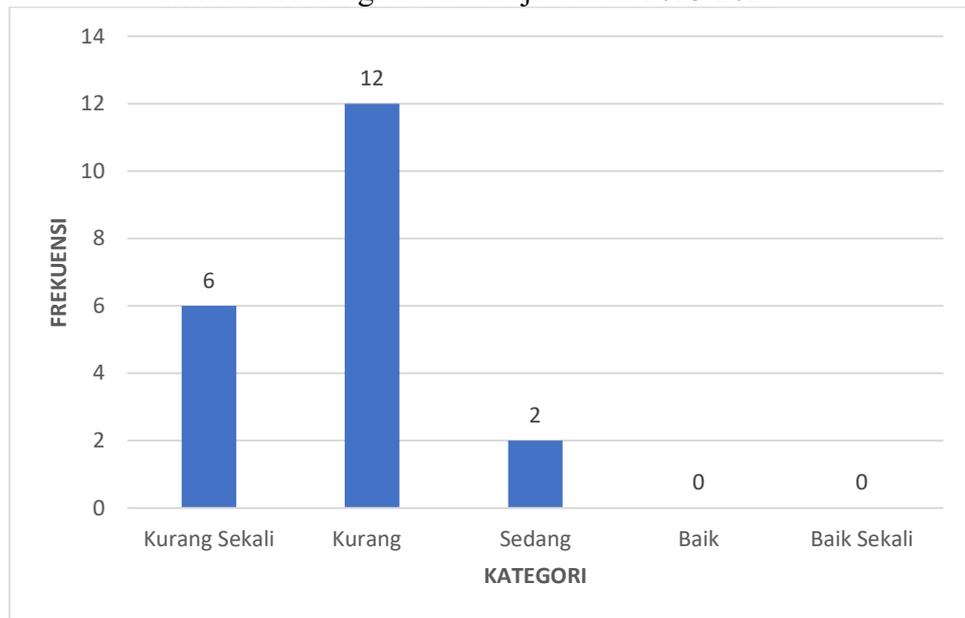
Tabel 7. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024

No	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali	6	30,00%
2	10-13	Kurang	12	60,00%
3	14-17	Sedang	2	10,00%
4	18-21	Baik	0	0,00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan data tersebut, maka dapat dilihat bahwa di kelas V SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024 sebanyak 6 peserta didik (30,00%) dalam kategori kurang sekali, 12 peserta didik (60,00%) dalam kategori kurang, 2 peserta didik (10,00%) dalam kategori sedang, 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori baik, dan 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 10,40 dan jumlah frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, maka, dari uraian data tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024 memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang.

Jika disajikan dalam bentuk diagram, distribusi data dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja Tahun 2023/2024



3. Perbedaan Data Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024

Data statistik deskriptif tingkat kesegaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024 dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Deskriptif statistik tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024

Statistik	SD Negeri Purwareja	SD Negeri Tukangan
<i>Mean</i>	14.78	10.40
<i>Median</i>	14.50	10.00
<i>Modus</i>	12	10
<i>Standar Deviasi</i>	3.828	1.698
<i>Nilai Maksimum</i>	23	15
<i>Nilai Minimum</i>	9	8

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan data deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Negeri Purwareja lebih baik daripada SD Negeri Tukangan dimana nilai rata-rata SD Negeri Purwareja dalam kategori sedang dengan nilai sebesar 14,78 sedangkan SD Negeri Tukangan dalam kategori kurang dengan nilai sebesar 10,40.

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024 dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024

Interval	Kategori	SD Negeri Purwareja		SD Negeri Tukangan	
		<i>F</i>	Persentase	<i>F</i>	Persentase
5-9	Kurang Sekali	1	5,56%	6	30,00%
10-13	Kurang	6	33,33%	12	60,00%
14-17	Sedang	7	38,89%	2	10,00%
18-21	Baik	3	16,67%	0	0,00%
22-25	Baik Sekali	1	5,56%	0	0,00%
Jumlah		18	100%	20	100%

Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Negeri Purwareja lebih baik daripada SD Negeri Tukangan. Persentase tertinggi SD Negeri Purwareja berada dalam kategori sedang dengan persentase 38,89% (7 peserta didik) dan kurang dengan persentase 33,33% (6 peserta didik). Sedangkan, persentase tertinggi SD Negeri Tukangan berada dalam kategori kurang dengan persentase 60,00% (12

peserta didik) dan kategori kurang sekali dengan persentase 30,00% (6 peserta didik). Untuk kategori baik dan baik sekali terdapat 4 peserta didik dari SD Negeri Purwareja dengan masing-masing dalam kategori baik dengan persentase 16,67% (3 peserta didik) dan kategori baik sekali dengan persentase 5,56% (1 peserta didik). Sedangkan di SD Negeri Tukangan tidak ada satupun peserta didik yang memiliki kategori baik atau baik sekali.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja lebih baik daripada peserta didik kelas V di SD Negeri Tukangan. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja sebagian besar berada dalam kategori sedang dengan persentase 38,89% dan kurang dengan persentase 33,33%. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan sebagian besar berada dalam kategori kurang dengan persentase 60%. Sementara rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja berada dalam kategori sedang dengan nilai sebesar 14,78 sedangkan peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan berada dalam kategori kurang dengan nilai sebesar 10,40.

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa peserta didik di perdesaan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada peserta

didik di perkotaan. Pendapat Khoeri & Fransazeli (2023) menjelaskan bahwa letak geografis suatu sekolah sangat menentukan fisik dan kebugaran jasmani seorang peserta didik dikarenakan medan yang ditempuh saat akan menuju sekolah berbeda. Perbedaan yang sederhana tersebut secara tidak langsung telah mempengaruhi perbedaan fisik peserta didik, sehingga peserta didik di pedesaan lebih dominan dalam penelitian ini dibandingkan peserta didik di perkotaan. Hal ini dapat dibuktikan dari data penelitian yang diperoleh bahwa peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja memiliki rata-rata nilai dengan kategori sedang. Sedangkan peserta didik kelas V di SD Negeri Tukangan memiliki nilai rata-rata dengan kategori kurang.

Dari data di atas pula dapat dilihat masih kurangnya kebugaran jasmani di SD Negeri Purwareja maupun di SD Negeri Tukangan. Data penelitian juga menunjukkan bahwa dari 38 peserta didik yang mengikuti rangkaian tes TKJI, 25 diantaranya berada dalam kategori kurang (18) hingga kurang sekali (7) dan bahkan hanya ada 4 peserta didik yang mampu mencapai jumlah total nilai di atas 17 atau memiliki kategori baik. Artinya, data tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kebugaran jasmani peserta didik belum maksimal yang tentu akan memengaruhi aktivitas dan kesiapan belajar peserta didik sehari-hari. Marsanda & Kurniawan (2023) menjelaskan kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Jika kebugaran jasmani dalam kondisi baik,

diharapkan peserta didik dapat menjalankan aktifitas dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar dengan lebih antusias, meraih prestasi secara optimal, dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dari penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa belum optimalnya perkembangan tingkat kesegaran jasmani peserta didik di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Letak geografis dan aktivitas fisik

Letak geografis suatu sekolah atau tempat tinggal dapat menentukan kondisi fisik peserta didik karena medan dan jarak yang ditempuh saat menuju sekolah berbeda. Secara umum, aktivitas fisik peserta didik yang tinggal di perdesaan lebih berat dan lebih aktif daripada yang tinggal di kawasan perkotaan. Pendapat Khoeri & Fransazeli (2023, p. 29). Kawasan perkotaan dikenal dengan fleksibilitas mereka saat menuju sekolah, baik menggunakan transportasi umum maupun kendaraan pribadi. Berbeda dengan kawasan perkotaan, di kawasan perdesaan tidak semua transportasi umum dapat menjangkau beberapa kawasan, sehingga orang tua peserta didik hanya mengandalkan kendaraan pribadi yang tentunya tidak selalu tersedia. Hal ini tentu memaksa mereka harus berjalan kaki untuk menempuh perjalanan sekolah. Jalan yang naik turun dan kontur tanah yang berbukit di desa juga menambah aktivitas fisik peserta didik menjadi lebih berat. Sementara itu, peserta didik di perkotaan biasanya menghadapi medan yang cenderung datar, sehingga jika ditempuh dengan berjalan kaki

tidak membutuhkan aktifitas fisik yang berat. Artinya, aktifitas fisik dapat memengaruhi kesegaran jasmani peserta didik. Sepriadi *et al.*, (2017, p. 26) menjelaskan semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

2. Makanan

Makanan memiliki peran utama dalam menyediakan energi untuk aktivitas fisik, menyediakan bahan-bahan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta membantu dalam mengatur fungsi-fungsi tubuh. Setiap aktivitas memerlukan energi yang cukup, sehingga penting untuk memperhatikan asupan makanan. Pola makan yang teratur dan seimbang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Sriratih & Muzaffar (2022) menjelaskan pola makan yang teratur dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air harus tersedia dalam jumlah yang cukup dalam tubuh untuk mendukung aktivitas. Jenis makanan yang dikonsumsi peserta didik sangat berpengaruh terhadap gizi yang dibutuhkan tubuh. Artinya kualitas makanan yang dikonsumsi peserta didik dapat memengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Makanan cepat saji yang ditawarkan di lingkungan sekolah menjadi langganan utama bagi peserta didik. Selain itu, sudah jarang peserta didik yang membawa bekal makanan dari rumah yang tentunya memiliki kualitas gizi yang lebih baik daripada jajanan yang ditawarkan di lingkungan sekolah.

3. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana juga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Usia 10-12 tahun, peserta didik cenderung senang bermain, sehingga mereka akan merasa senang jika memiliki kebebasan bergerak dalam pembelajaran PJOK maupun saat bermain di jam istirahat. Untuk mendukung proses pembelajaran di sekolah, diperlukan sarana dan prasarana yang memadai. Saleh & Ramdhani (2020) menjelaskan sarana dan prasarana merupakan komponen atau alat bantu yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani untuk mempraktikkan semua materi yang diajarkan. SD Negeri Tukangan memiliki kendala dalam sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK. Tidak adanya lapangan dan sempitnya halaman di sekolah membuat peserta didik tidak leluasa melakukan gerakan, sehingga peserta didik kurang antusias saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, saat jam istirahat jarang dijumpai peserta didik yang melakukan aktivitas fisik diluar kelas. Sebaliknya, di SD Negeri Purwareja tersedia fasilitas yang lengkap, sehingga peserta didik begitu aktif dalam pembelajaran PJOK. Saat jam istirahat mereka sangat aktif dan jarang tinggal di kelas, halaman yang luas memacu peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik seperti berlari dan melakukan permainan sederhana.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berusaha melakukan penelitian semaksimal mungkin. Namun, penelitian ini terdapat keterbatasan-keterbatasan dalam pelaksanaannya. Adapun keterbatasan penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang memengaruhi kesiapan peserta didik sebelum dilaksanakan pengambilan data.
2. Pengambilan data di masing-masing sekolah dasar dilaksanakan di luar sekolah yang ditempuh dengan berjalan kaki, sehingga memengaruhi waktu dan fisik peserta didik.
3. Terbatasnya pengalaman peneliti dalam penelitian, sehingga masih banyak kesalahan kecil dalam pelaksanaan penelitian, kesulitan mengontrol situasi peserta didik, dan minimnya pengalaman mendidik sehingga hasilnya kurang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan tahun 2023/2024. Tingkat kebugaran peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan. Rata-rata nilai kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purwareja berada dalam kategori sedang dengan nilai sebesar 14,78 sedangkan peserta didik kelas V SD Negeri Tukangan berada dalam kategori kurang dengan nilai sebesar 10,40.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, penelitian ini memiliki implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan pembelajaran PJOK, yaitu:

1. Menjadi kajian penting bagi pihak sekolah khususnya guru PJOK di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan mengenai kebugaran jasmani peserta didik.
2. Hasil dan kajian dalam penelitian dapat memberikan informasi mengenai data kebugaran jasmani peserta didik, sehingga mereka yang masih memiliki kebugaran jasmani kurang dapat termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri Purwareja dan SD Negeri Tukangan, maka peneliti memiliki saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik

Peserta didik disarankan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya dengan memperhatikan pola makan dan rajin berolahraga.

2. Bagi guru

Diharapkan seorang pengajar harus memberikan pemahaman dan mengaplikasikan program pembelajaran yang menekankan pada peningkatan kesegaran jasmani serta membuat aktif peserta didik saat praktek pembelajaran PJOK.

3. Bagi sekolah

Diharapkan sebuah lembaga pendidikan dapat memfasilitasi sarana dan prasarana PJOK yang belum lengkap serta mengadakan senam kebugaran jasmani seminggu sekali untuk menjaga kesegaran jasmani peserta didik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hendaknya diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan kesegaran jasmani peserta didik di desa dan di kota dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29.
- Chantika, D., Darni, Edwarsyah, & Febrian, M. (2020). Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133–138.
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Snyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 27–37.
- Ginting, S. D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183.
- Hartati, S. C. Y., & Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Himawan, S. I. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–8.
- Jamaludin, A. N. (2017). Sosiologi Perkotaan Memahami Masyarakat Kota dan Problematikanya. *Sosiologi Perkotaan*.
- Khoeri, A., & Fransazeli, M. (2023). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Smp Negeri 6 Singingi Hilir Dengan Mts S Masmur Kota Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 19–31
- Kustiwan, I. (2014). Pengertian Dasar dan Karakteristik Kota, Perkotaan, dan Perencanaan Kota. *Modul Perencanaan Kota*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63.
- Nurdiyan, I. (2018). Model Pembelajaran Peer Teaching dalam Pembelajaran PJOK. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8.
- Putra, P. P., Ruffi'i, R., & Cholid, A. (2020). Circuit Training: Training Model to Support the Accuracy of Backhand in Badminton. *Journal Sport Area*, 5(1), 84–96

- Putri, M. W., Panggraita, N. G., Agustriyani, R., & Probeykti, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 511–519.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar. *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barendeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 49–62
- Sari, M. (2018). Proses Pelaksanaan Penilaian Hasil Pembelajaran PJOK Anak Tuna Rungu di SMALB Negeri Pembina Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(1), 42–54
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–35.
- Septihana, S. A., Suwirman, Rormawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(7), 82–89.
- Shomoro, D. & Mondal, S. (2014). Comparitive Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 7-14.
- Soleh, A. (2017). Strategi pengembangan potensi desa. *Jurnal Sungkai*, 5(1), 32–52.
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suparmini, & Wijayanti, A. T. (2015). Buku Ajar Masyarakat Desa Kota. (*Tinjauan Geografis, Sosiologis dan Historis*). Buku Ajar. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Susneliawati, S. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science*, 18(1), 34–45.
- Wahid, N. W., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281.
- Wahyuni, S. (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi Sd I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*, 3(1), 73–84.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wiradihardja, S & Syarifudin. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Zulrafli, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73–83.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian SD Negeri Purwareja

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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

Nomor : B/135/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

23 April 2024

Yth. SD Negeri Purworejo
Purworejo, Jurangjero, Ngawen, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Akmal Ahmad Mumfarid
NIM : 20604221057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di Perdesaan SD Negeri Purworejo dan di Perkotaan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024
Waktu Penelitian : 22 April - 17 Mei 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 2. Surat Izin Penelitian SD Negeri Tukangan

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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. 360, 357, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/136/UN34.16/PT.01.04/2024

23 April 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **SD Negeri Tukangan**
Jalan Suryopranoto no.59, Gunungketur, Kapanewon Pakualaman, Kota Yogyakarta, Provinsi
Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Akmal Ahmad Mumfarid
NIM : 20604221057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di Perdesaan SD Negeri Purworejo dan di Perkotaan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024
Waktu Penelitian : 22 April - 17 Mei 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 5. Surat Permohonan Bimbingan Penelitian



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 88/PJSD/V/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Akmal Ahmad Mumfarid
NIM : 20604221057
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Perbedaan Tingkat Kesegran Jasmani Peserta Didik Kelas V di Perdesaan SD Negeri Purworejo dan di Perkotaan SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP : 19820522 200912 1 006
Jabatan : Lektor Kepala
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, 30 Mei 2024
Kadep PJSD/Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 6. Kartu Bimbingan



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.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas.fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Almal Ahmad Murnand
Dosen Pembimbing : Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIM : 20604221057
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Sekoran Dasar
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas V di Perdesaan SD Negeri Purnorejo dan di Perkotaan SD Negeri Tubangan Tahun 2023 / 2024

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	Kamis, 1 Februari 2024	Judul Skripsi	Revisi Judul Skripsi	
2	Kamis, 14 Maret 2024	Bimbingan BAB I	Revisi BAB I	
3	Senin, 1 April 2024	Bimbingan BAB I dan II	Acc BAB I dan Revisi BAB II	
4	Rabu, 17 April 2024	Bimbingan BAB II dan III	Acc BAB II dan Revisi BAB III	
5	Senin, 22 April 2024	Bimbingan BAB III dan Instrumen penelitian	Acc BAB III dan Instrumen Penelitian	
6	Jumat, 26 April 2024	Bimbingan prosedur Penelitian	Lanjut penelitian	
7	Senin, 20 Mei 2024	Bimbingan Hasil penelitian	Lanjut dan data	
8	Senin, 27 Mei 2024	Bimbingan BAB IV dan V	Revisi BAB IV dan V	
9	Rabu, 29 Mei 2024	Bimbingan BAB I-V	Revisi tata tulis	
10	Senin, 3 Juni 2024	Bimbingan Skripsi keseluruhan	Revisi kerangka skripsi	
11	Rabu, 12 Juni 2024	Bimbingan Skripsi keseluruhan	Acc	
12.	Kamis, 13 Juni 2024	Bimbingan menuju sidang	Persiapan PPT skripsi	

Yogyakarta, 13 Juni 2024

Mengetahui
Koord.Prodi S1 PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820322 200912 1 006

Mahasiswa

Almal Ahmad Murnand
NIM. 20604221057

Lampiran 7. Surat Keterangan Pengujian Alat *Stopwatch*

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL
ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀ꦠꦶꦩꦠꦶꦤ꧀ꦢꦶꦤ꧀ꦥꦺꦫꦶꦤꦠꦶꦤ꧀ꦢꦶꦤ꧀ꦥꦺꦫꦢꦒꦏꦤ꧀
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0057 / MLS / U / SW - 001 / III / 2024
Number

No. Order : 0083	
Diterima tgl : 26 Februari 2024	

NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH)
Measuring Instrument

Merek/Buatan : Sewan
Trade Mark/Manufacture
Tipe/Model : SWB-2010
Type/Model
Nomor Seri : -
Serial Number
Kapasitas / Daya Baca : 9 jam / 0,01 sekon
Capacity / Readability

PEMILIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Owner
ALAMAT : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN
Method, Standard and Traceability

Metode Acuan : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Reference Method
Standar : Stop watch Casio HS-70 W
Standard
Ketertelusuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045
Traceability

HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya
Verification Result

Sleman, 14 Maret 2024


Genny Sumi Hanayu, S.E., M.M.
NIP. 19730414 199103 2 001

F.011a.T Halaman 1 dari 3 halaman

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

DATA PENGUJIAN*Verification Data*

- Tanggal pengujian : 15 Maret 2024
Date of Verification
- Diuji oleh : 1. Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev. / NIP 19790311 201101 1 007
2. Dellonika Kurniawati, S.T. / NIP 19820531 201502 2 002
Verified by
- Lokasi Pengujian : Laboratorium UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kabupaten Sleman
Location of Verification
- Kondisi Ruangan : Suhu : $25 \pm 2^{\circ}\text{C}$
Kelembaban : $54 \pm 10\%$
Environment condition of Verification

HASIL PENGUJIAN :*Verification Result*

Nilai Penunjukan Uji (m)	Nilai Penunjukan Standar (m)
0,000	0,000
5,000	5,006
10,000	10,011
15,000	15,014
20,000	20,016
25,000	25,018
30,000	30,020
35,000	35,022
40,000	40,024
45,000	45,026
50,000	50,028

Penanggung Jawab Teknik,



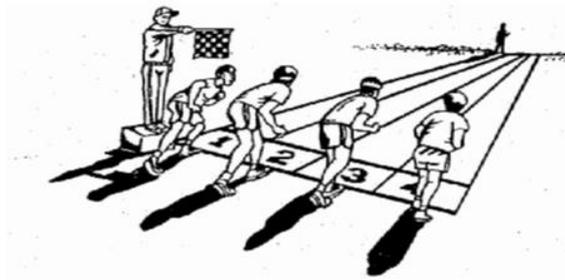
Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.
NIP 19790311 201101 1 007

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang terdiri atas:

1. Lari 40 Meter

Gambar 4. Posisi Start Lari Jarak 40 Meter



a. Tujuan

Tes lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari berjarak 40 meter dengan syarat harus lurus, rata, tidak licin dan memiliki lintasan lanjutan
- 2) Peluit
- 3) Stopwatch
- 4) Bendera *start*
- 5) Tiang pancang atau cone
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis
- 8) Formulir TKJI

c. Petugas tes

- 1) Petugas pemberangkatan

- 2) Pengukur waktu
 - 3) Pengawas dan pencatat hasil tes
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis *start*.
 - 2) Gerakan
 - a) Saat aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
 - b) Saat ada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
 - a) Mencuri *start*
 - b) Tidak melewati garis *finish*
 - c) Terganggu oleh pelari lainnya
 - d) Jatuh/terpeleset
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*.
 - 5) Pencatatan hasil
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40-meter dalam satuan detik.
 - b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau permukaan tanah yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang tingginya sesuai dengan umur peserta
- 3) Pipa atau besi pegangan yang sesuai dengan pegangan peserta
- 4) Stopwatch
- 5) Serbuk kapur atau bubuk magnesium
- 6) Alat tulis
- 7) Formulir TKJI

c. Petugas tes

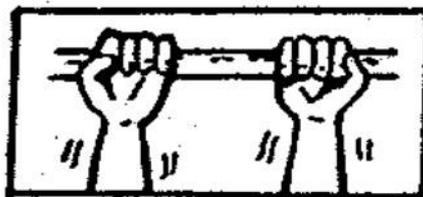
- 1) Pengukur waktu.
- 2) Penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

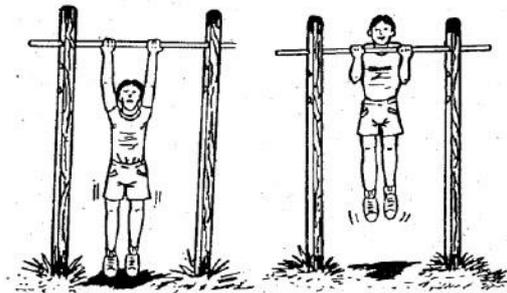
- 1) Sikap permulaan

Gambar 5. Posisi Genggaman Tangan



- a) Peserta berdiri di bawah palang tunggal.
 - b) Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu.
 - c) Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.
- 2) Gerakan

Gambar 6. Gerakan Angkat Tubuh



- a) Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk.
 - b) Posisi dagu berada di atas palang tunggal.
 - c) Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).
- 3) Pencatatan Hasil
- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.
 - b) Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Baring Duduk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau permukaan tanah yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Formulir TKJI

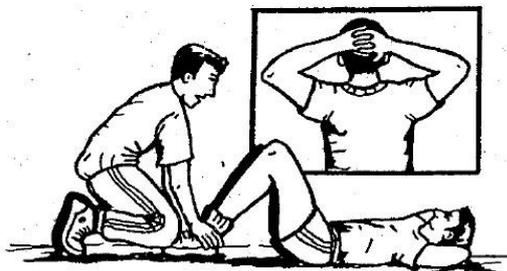
c. Petugas tes

- 1) Pengukur waktu
- 2) Penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Peserta berbaring terlentang di lantai.
 - b) Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
 - c) Peserta yang berpasangan memegang/mengunci kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk

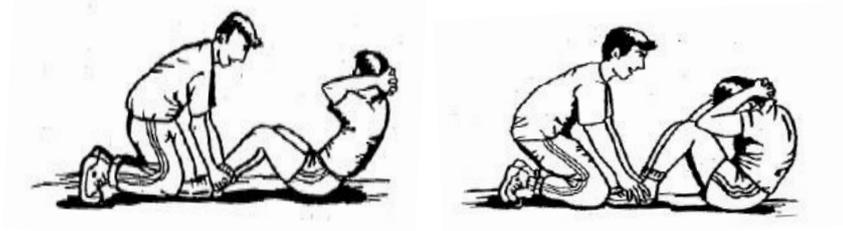


2) Gerakan

- a) Saat aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

- b) Peserta melakukan gerakan ini berulang-ulang hingga 60 detik.

Gambar 8. Gerakan Baring Duduk 30 Detik



- 3) Pencatatan Hasil
 - a) Gerakan tes dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).
- 4) Gerakan tes tidak dihitung apabila:
 - a) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.
 - b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - c) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

4. Loncat Tegak

- a. Tujuan

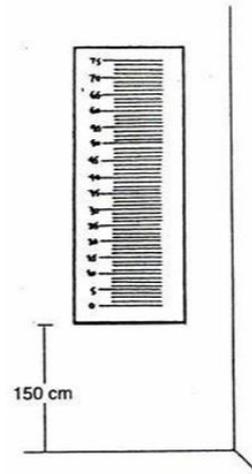
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif.

- b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter berukuran 30 x 150 cm. Dipasang pada dinding atau tiang yang rata. Jarak antara lantai dengan papan (angka nol) berjarak 150 meter.
- 2) Meteran
- 3) Serbuk kapur/air
- 4) Penghapus

- 5) Alat tulis
- 6) Formulir TKJI

Gambar 9. Papan Tes Loncat Tegak Vertikal



- c. Petugas tes
 - 1) Penghitung gerakan
 - 2) Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dulu peserta diminta mengolesi 3 ujung jari (jari telunjuk, tengah dan manis) yang akan digunakan untuk memperoleh raihan loncatan dengan serbuk kapur/air
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta.
 - c) Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

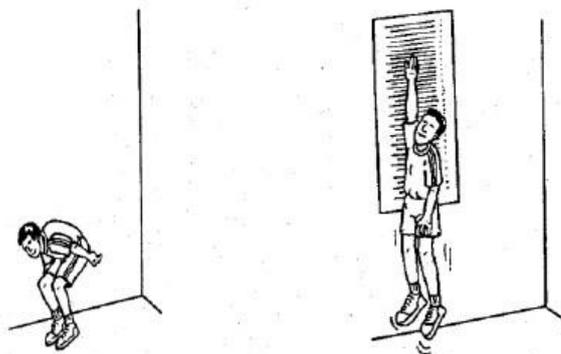
Gambar 10. Posisi Menentukan Raihan Tegak



2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- b) Peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- c) Peserta mengulangi gerakan tes sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

Gambar 11. Gerakan Loncat Tegak Vertikal



3) Pencatatan Hasil

- a) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

- b) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- c) Dari semua percobaan diambil percobaan yang memiliki selisih paling besar.

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari berjarak 600 meter
- 2) Peluit
- 3) Stopwatch
- 4) Bendera *start*
- 5) Tiang pancang atau cone
- 6) Alat tulis
- 7) Formulir TKJI

c. Petugas tes

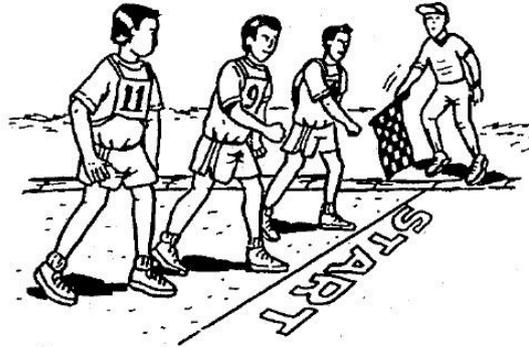
- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pengawas dan Pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

Gambar 12. Posisi *Start* Lari Jarak 600 Meter



2) Gerakan

- a) Saat aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b) Saat aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis *finish*.

Gambar 13. Sikap *Finish* Lari Jarak 600 Meter



3) Pencatatan Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera *start* diangkat sampai peserta tepat melintasi garis *finish*.
- b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: 2 menit 30 detik maka ditulis 2' 30".

Lampiran 10. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Usia :

Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter detik
2	Gantung Siku Tekuk detik
3	Baring Duduk 60 detik kali
4	Loncat Tegak			
	Tinggi raihan : cm
	Loncatan I : cm
	Loncatan II : cm
	Loncatan III :			
5	Lari 600 meter menit detik
6	Jumlah nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani			

Petugas tes

.....

Lampiran 11. Formulir TKJI Peserta Didik SD Negeri Purwareja

FORMULIR TKJI

Nama : Adista Mesti Adzifa
 Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan
 Usia : 11 Tahun
 Nama Sekolah : SD Negeri Purwareja

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	9,33 detik	2
2	Gantung Siku Tekuk	8,12 detik	3
3	Baring Duduk 60 detik	11 kali	3
4	Loncat Tegak Tinggi raihan : 189 cm Loncatan I : 209 cm Loncatan II : 210 cm Loncatan III : 209 cm	21 cm	2
5	Lari 600 meter	4 menit 11 detik	2
6	Jumlah nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		12	Kurang
7	Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani			

Petugas tes

Akmal Ahmad Mumfarid

Lampiran 12. Formulir TKJI Peserta Didik SD Negeri Tukangan

FORMULIR TKJI

Nama : Alda Putri Vinadia

Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan

Usia : 11 Tahun

Nama Sekolah : SD Negeri Tukangan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	8,55 detik	2
2	Gantung Siku Tekuk	9,52 detik	3
3	Baring Duduk 60 detik	12 kali	3
4	Loncat Tegak Tinggi raihan : 186 cm Loncatan I : 209 cm Loncatan II : 212 cm Loncatan III : 212 cm	26 cm	2
5	Lari 600 meter	5 menit 02 detik	1
6	Jumlah nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		11	Kurang
7	Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani			

Petugas tes

Akmal Ahmad Mumfarid

Lampiran 13. Data Hasil Penelitian SD Negeri Purwareja

No	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin	Lari 40 m	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 m	Nilai	Jumlah	Keterangan
1	Adista Mesti Adzifa	P	9.33"	2	8.12"	3	11	3	21	2	4'11"	2	12	K
2	Alfiana Nur R	P	9.52"	2	4.92"	2	11	3	26	2	4'12"	2	11	K
3	Aziz Haikal Fuadi	L	7.76"	2	4.23"	1	24	5	33	3	3'57"	1	12	K
4	Azzara Nizam Riyana	P	9.77"	1	5.28"	2	11	3	24	2	3'47"	2	10	K
5	Eren Surya Yuliasari	P	7.42"	4	7.88"	2	19	4	29	3	3'28"	3	16	S
6	Erwin Michell M A	L	7.67"	3	8.54"	2	10	2	30	2	3'40"	2	11	K
7	Fauzan Hafidz	L	6.58"	4	19.20"	3	21	4	46	5	3'02"	2	18	B
8	Iqbal Ardiansyah	L	8.70"	2	4.32"	1	15	3	29	2	4'14"	1	9	KS
9	Junetd Bagoes S	L	6.53"	4	16.02"	3	20	4	38	4	3'17"	2	17	S
10	Mazaya Nayla J T	P	8.24"	3	8.72"	3	15	4	26	2	3'34"	2	14	S
11	M Caesar Umam P	L	7.50"	3	8.90"	2	22	4	34	3	3'24"	2	14	S
12	M Naofal Ramadhan	L	6.70"	4	44.22"	4	25	5	46	5	2'47"	3	21	B
13	Ongki Pratama Putra	L	7.02"	3	31.82"	3	24	5	39	4	3'23"	2	17	S
14	Rafqi Ahmad Zaki	L	7.75"	2	6.29"	2	15	3	29	3	3'41"	2	12	K
15	Rizka Amaliya	P	7.50"	4	21.19"	4	17	4	35	3	3'19"	3	18	B
16	Septiansyah Riski P	L	7.69"	3	19.08"	3	22	4	33	3	3'20"	2	15	S
17	Tommy Muhammad P	L	6.13"	5	45.37"	4	25	5	50	5	2'12"	4	23	BS
18	Yulfian Anggi D	L	6.44"	4	11.44"	2	22	4	45	4	3'17"	2	16	S

Lampiran 14. Data Hasil Penelitian SD Negeri Tukangan

No	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin	Lari 40 m	Nilai	Gantung Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 m	Nilai	Jumlah	Keterangan
1	Alda Putri Vidania	P	8.55"	2	9.55"	3	12	3	26	2	5'02"	1	11	K
2	Alika Riskya Oktavian	P	9.01"	2	1.89"	1	12	3	22	2	5'41"	1	9	KS
3	Aniqo Harith Fatih B	L	7.21"	3	1.76"	1	13	3	30	2	4'38"	1	10	K
4	Arif Nur Amanu	L	8.30"	2	13.32"	2	14	3	29	2	3'53"	1	10	K
5	Aulya Octavianike L	P	8.41"	2	8.42"	3	9	3	30	3	5'40"	1	12	K
6	Axcel Nathanael N	L	8.55"	2	9.01"	2	9	2	27	2	4'07"	1	9	KS
7	Deo Gratias Anggoro	L	7.24"	3	20.77"	1	13	3	30	2	3'36"	2	11	K
8	Farkhan Rizki Pratama	L	7.24"	3	1.45"	1	10	2	35	3	4'03"	1	10	K
9	Hendro Catur P	L	7.23"	3	3.71"	1	13	3	26	2	4'40"	1	10	K
10	Kreshna Syiwaraka	L	7.30"	3	7.60"	2	18	4	31	3	3'39"	2	14	S
11	Muhammad Surya D A	L	9.18"	1	3.42"	1	20	4	25	2	3'59"	2	10	K
12	Nasyifa Dwi R	P	8.42"	2	3.39"	1	9	3	23	2	6'01"	1	9	KS
13	Naufal Zulian R	L	8.30"	2	8.65"	2	16	3	33	3	4'44"	1	11	K
14	Resiva Almira Zeba	P	9.11"	2	7.18"	2	8	3	23	2	5'42"	1	10	K
15	Salwa Putri Maharani	P	7.56"	4	6.90"	2	16	4	29	3	4'11"	2	15	S
16	Shinta Aulia Tjahyono	P	8.30"	3	2.08"	2	7	3	22	2	5'21"	1	11	K
17	Silviana Dea Saputri	P	8.30"	3	3.03"	2	6	2	19	1	5'03"	1	9	KS
18	Tri Deni Firmansyah	L	8.53"	2	2.31"	1	14	3	22	1	4'46"	1	8	KS
19	Zanetti Yoan Kevin P A	L	7.85"	2	2.09"	1	17	3	28	2	4'47"	1	9	KS
20	Krisita Audia Josi Bato	P	9.25"	2	7.60"	2	7	3	23	2	4'56"	1	10	S

Lampiran 15. Frekuensi data

Statistics

		SD Negeri Purwareja	SD Negeri Tukangan
N	Valid	18	20
	Missing	2	0
Mean		14.78	10.40
Median		14.50	10.00
Mode		12	10
Std. Deviation		3.828	1.698
Variance		14.654	2.884
Range		14	7
Minimum		9	8
Maximum		23	15
Sum		266	208

Frequency Table

SD Negeri Purwareja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.0	5.6	5.6
	10	1	5.0	5.6	11.1
	11	2	10.0	11.1	22.2
	12	3	15.0	16.7	38.9
	14	2	10.0	11.1	50.0
	15	1	5.0	5.6	55.6
	16	2	10.0	11.1	66.7
	17	2	10.0	11.1	77.8
	18	2	10.0	11.1	88.9
	21	1	5.0	5.6	94.4
	23	1	5.0	5.6	100.0
		Total	18	90.0	100.0
Missing	System	2	10.0		
Total		20	100.0		

SD Negeri Tukangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	5.0	5.0	5.0
	9	5	25.0	25.0	30.0
	10	7	35.0	35.0	65.0
	11	4	20.0	20.0	85.0
	12	1	5.0	5.0	90.0
	14	1	5.0	5.0	95.0
	15	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Pemanasan SD Negeri Purwareja



Gambar 2. Pemanasan SD Negeri Tukangan



Gambar 3. Tes Lari 40 Meter SD Negeri Purwareja



Gambar 4. Tes Lari 40 Meter SD Negeri Tukangan



Gambar 5. Tes Gantung Siku Tekuk SD Negeri Purwareja



Gambar 6. Tes Gantung Siku Tekuk SD Negeri Tukangan



Gambar 7. Tes Baring Duduk SD Negeri Purwareja



Gambar 8. Tes Baring Duduk SD Negeri Tukangan



Gambar 9. Tes Loncat Tegak Vertikal SD Negeri Purwareja



Gambar 10. Tes Loncat Tegak Vertikal SD Negeri Tukangan



Gambar 11. Tes Lari 600 Meter SD Negeri Purwareja



Gambar 12. Tes Lari 600 Meter SD Negeri Tukangan



Gambar 13. Peserta Didik Kelas V SD Negeri Purwareja dan Tim Penelitian



Gambar 14. Peserta Didik Kelas V SD Negeri Tukangan dan Tim Penelitian

