

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KEBUGARAN
JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI CANGCANGAN
KAPANEWON CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
ERICHO BILLY AKHSANI
NIM 20604224015

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KEBUGARAN
JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI CANGCANGAN
KAPANEWON CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN**

Ericho Billy Akhsani
NIM 20604224015

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kabupaten Sleman.

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes, pada gerak dasar menggunakan *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) dan tes kebugaran jasmani menggunakan acuan dari TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga, subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah data deskriptif dengan persentase

Hasil penelitian ini diketahui bahwa gerak dasar pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan pada lokomotor berada di kategori “Rendah” dan pada objek kontrol berada pada kategori “Tinggi”, kemudian pada kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Tinggi”. Dari hasil identifikasi tersebut masing masing memiliki kekurangan namun lebih banyak kategori yang baik atau “Tinggi”.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Identifikasi Kemampuan, Kebugaran Jasmani

**IDENTIFICATION ON THE BASIC MOTION ABILITY AND PHYSICAL
FITNESS OF THE FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI
CANCANGAN, CANGKRINGAN DISTRICT, SLEMAN REGENCY**

Ericho Billy Akhsani
NIM 20604224015

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the basic motion ability and physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Cancangan (Cancangan Elementary School), Sleman Regency.

This research used descriptive quantitative method. The data collection technique used a test instrument, for basic motion used the Test of raw motoric development-second edition (TGMD-2) and the physical fitness test used the reference from TKPN (Nusantara Student Fitness Test) initiated by the Ministry of Youth and Sports, the research subjects were the fifth grade students of SD Negeri Cancangan with a total of 18 students. The data analysis technique used descriptive data with percentages.

The research findings show that the basic motion of fifth grade students of SD Negeri Cancangan in locomotor are in the "Low" level and in the control object are in the "High" level, then in physical fitness, fifth grade students of SD Negeri Cancangan are in the "High" level. From the results of the identification, each has shortcomings but there are more good or "High" levels.

Keywords: *Basic Motion, Ability Identification, Physical Fitness*

LEMBAR PERSETUJUAN

IDENTIFIKASI KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI CANGANGAN KAPANEWON CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ericho Billy Akhsani
NIM 20604224015

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 Agustus 2024



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

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

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

LEMBAR PENGESAHAN

IDENTIFIKASI KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI CANGCRAN KAPANEWON CANGKRINGAN KABUPATEN SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ericho Billy Akhsani
NIM 20604224015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 23 Oktober 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. (Ketua Tim Penguji)		6. 11. 2024
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		6 - Nop - 2024
Dr.R. Sunardianta, M.Kes (Penguji Utama)		6 - Nop - 2024

Yogyakarta, 7 November 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ericho Billy Akhsani

NIM : 20604224015

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar dan Kebugaran Jasmani
Peserta Didik Kelas V SD Negeri Cancangan Kapanewon
Cangkringan Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, 7 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Ericho Billy Akhsani
NIM. 20604224015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan bentuk dari ibadah saya terhadap Allah SWT dalam menimba ilmu, terimakasih atas segala nikmat yang telah diberikan terhadap saya.

Ucapan terima kasih sedalam dalamnya untuk diri saya sendiri.

Ucapan terima kasih kepada Bapak Suparno dan Ibu Suyatminah, S.E yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluan, itu tidak lain hanya untuk melihat anaknya menjadi anak yang berbakti kepada orang tua dan menjadi anak yang sukses dunia akhirat. Terima kasih banyak atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan serta do'a-do'a yang selalu mengiringi langkahku.

Ucapan terima kasih untuk orang tersayang Aprilia Dyah Ayu Puspitaningtyas yang telah memberi dukungan, semangat, dan do'anya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunianya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman” ini dapat disusun sesuai dengan harapan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Ketua Departemen Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kedua Orang Tua saya Bapak Suparno dan Ibu Suyatminah, S.E. yang selalu memberikan dukungan.
5. Orang tersayang Aprilia Dyah Ayu Puspitaningtyas yang selalu memberikan *Support*.
6. Kepada teman-teman PJSD Penjas C 2020 saya terima kasih telah menemani dan memberikan warna masa-masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam Lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam berbagai hal.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 28 Oktober 2024
Penulis,



Ericho Billy Akhsani
NIM. 20604224015

DAFTAR TABEL

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar	8
2. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar.....	11
3. Kemampuan Gerak Dasar	12
4. Kebugaran Jasmani	22
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Pikir	30
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Definisi Operasional Variabel.....	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	35
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 42
A. Deskripsi Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	51
1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar	51
2. Hasil Penilaian Kebugaran Jasmani.....	52
3. Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar Dan Kebugaran Jasmani.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	56
A. SIMPULAN	56
B. IMPLIKASI	56
C. SARAN	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterangan Sampel	34
Tabel 2. Tabel Nilai TKPN Putra Usia 10-12 Tahun.....	40
Tabel 3. Tabel Nilai TKPN Putri Usia 10-12 Tahun	40
Tabel 4. Kelas Interval	41
Tabel 5. Deskripsi Statistik Gerak Dasar Lokomotor	43
Tabel 6. Norma Penilaian Gerak Dasar Lokomotor.....	43
Tabel 7. Deskripsi Statistik Gerak Dasar Objek Kontrol	46
Tabel 8. Norma Penilaian Gerak Dasar Objek Kontrol.....	46
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani	48
Tabel 10. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Norma Penilaian Gerak Dasar Lokomotor.....	44
Gambar 2. Persentase Gerak Dasar Lokomotor	45
Gambar 3. Diagram Norma Penilaian Gerak Dasar Objek Kontrol	47
Gambar 4. Persentase Gerak Dasar Objek Kontrol.....	47
Gambar 5. Diagram Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	49
Gambar 6. Persentase Kebugaran Jasmani.....	50
Gambar 7. Peneliti Menjelaskan Proses Penilaian Kepada Peserta Didik	67
Gambar 8. Pengambilan Nilai Kepada Peserta Didik.....	67
Gambar 9. Evaluasi Penilaian Pada Peserta Didik.....	68
Gambar 10. Dokumentasi Bersama	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Cancangan.....	61
Lampiran 3. Data Penelitian Gerak Dasar Lokomotor Peserta Didik.....	62
Lampiran 4. Data Penelitian Gerak Dasar Objek Kontrol	63
Lampiran 5. Data Penelitian Kebugaran Jasmani	64
Lampiran 6. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	65
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor paling penting untuk mempersiapkan kesuksesan masa depan pada era globalisasi. Pendidikan bisa digapai dengan berbagai macam cara, salah satunya pendidikan di sekolah. Dunia pendidikan di Indonesia memiliki landasan hukum atau Undang-undangnya sendiri yakni UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1 ayat 1 UU No 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS berbunyi “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Menurut Latifah (2023, p. 1) PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik agar menghasilkan perubahan positif dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental maupun emosional. PJOK merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan berkembang jasmaninya. Sebagai mata pelajaran, PJOK adalah media untuk mendorong pengetahuan, kemampuan gerak dasar, serta kebugaran jasmani yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik yang seimbang yang bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani.

Gerak dasar adalah kemampuan dalam melakukan gerakan secara efisien serta bentuk dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam suatu bentuk gerakan. Keterampilan gerak dasar didapatkan dengan latihan pembelajaran gerak. Pembelajaran gerak dasar adalah suatu rangkaian proses yang dihubungkan melalui latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang. Kemampuan gerak dasar dapat diartikan secara progresif dengan adanya kemampuan motorik, yang berarti kontrol untuk bergerak melalui berbagai interaksi ditingkat kemampuan seseorang untuk melakukan antara faktor pengalaman, latihan, atau kematangan suatu keterampilan gerak yang luas (Nugraha M, 2022, p. 14).

Pembelajaran gerak dasar merupakan pembelajaran yang penting dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dikarenakan berkaitan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Nugraha M (2022, p. 14) menyatakan bahwa pembelajaran gerak dasar adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan yang relatif permanen. Pembelajaran gerak dasar dalam pembelajaran PJOK terdapat tiga rumpun gerak diantaranya ada gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerakan lokomotor adalah bagian tubuh digerakkan dengan perubahan lokasi gerak. Non-lokomotor adalah tindakan menggerakkan tubuh di sekitar porosnya dan tidak berpindah tempat. Gerak manipulatif adalah kemampuan untuk bergerak menggunakan alat atau benda.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani setelah melakukan aktivitas yang sebelumnya dilakukan namun tidak merasakan kelelahan berarti, sehingga tubuh masih mempunyai simpanan tenaga. Menurut pendapat Ma'arif Ilmul (2021, p. 3452) untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan beraktivitas gerak secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup yang sehat seperti memenuhi kebutuhan gizi dan istirahat yang cukup. Pentingnya kebugaran jasmani untuk peserta didik dikarenakan faktor tersebut sangat mendukung hasil aktivitas yang harus dijaga, untuk pertahankan kebugaran dituntut untuk mengatur pola aktivitas yang teratur sehingga dapat maksimal untuk beraktivitas sehari-hari.

PJOK dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani. Peserta didik SD kelas V pada umumnya dapat dilihat dari kemampuan gerak dasarnya karena sudah menghafal dan belajar gerak sejak usia dini, diharapkan peserta SD sudah memiliki kemampuan gerak dasar yang sangat berguna untuk penyesuaian diri bagi kehidupan sehari-hari. Peserta didik SD kelas V pada umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah dikarenakan perkembangan zaman yang semakin maju menjadikan peserta didik kurang minat melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih bermain *game online*. Dengan latihan olahraga dalam pembelajaran PJOK menjadi salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar dan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan pengamatan saat melakukan observasi tugas kuliah peserta didik kelas besar di SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan, Kabupaten Sleman ada beberapa peserta didik yang memiliki kemampuan gerak dasar yang kurang optimal, hal tersebut dapat dilihat ketika pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan saat materi pembelajaran gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Selain itu peserta didik kelas besar di SD Negeri Cancangan juga terdapat beberapa peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang optimal, hal tersebut dapat dilihat ketika pembelajaran PJOK.

Kurangnya ketertarikan yang dimiliki peserta didik saat proses pembelajaran menjadi salah satu penghambat kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik. Terdapat peserta didik yang bermalas-malasan dalam melakukan praktik di dalam maupun di luar kelas. Ada beberapa peserta didik yang memiliki kemalasan tinggi dan kurangnya antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Sehingga peserta didik yang memiliki semangat dalam mengikuti pembelajaran dan memiliki kesegaran jasmani yang baik pada akhirnya terpengaruh dengan peserta didik yang bermalas-malasan. Hal ini menjadi kendala bagi guru PJOK dalam memberikan suatu pembelajaran mengenai keterampilan gerak dasar peserta didik dan kebugaran jasmani.

Dengan demikian berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah tahap awal seperti survei dan pengambilan data pada kajian melalui penelitian yang berjudul “Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N Cancangan

Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman” sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi peserta didik yang mungkin membutuhkan perhatian khusus. Sehingga, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang suatu program intervensi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengalami hambatan atau keterlambatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi indentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kurangnya ketertarikan peserta didik saat proses pembelajaran menjadi penghambat kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik.
2. Kurangnya aktivitas gerak pada peserta didik karena anak cenderung bermain *game online*.
3. Kemampuan gerak dasar pada aspek lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif peserta didik SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman yang belum optimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar penelitian ini efektif, terarah, dan dapat dikaji lebih mendalam maka di perlukan batasan masalah. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah identifikasi kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah peneliti kemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “bagaimana tingkat kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dari permasalahan nyata maka penulis membatasi permasalahan pada kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik untuk mengetahui kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik di kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1) Bagi peserta didik SD

Dapat menambah wawasan peserta didik tentang kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani.

2) Bagi Guru PJOK SD

Dapat dijadikan pertimbangan guru untuk mengetahui tentang kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman.

3) Bagi Sekolah

Dapat digunakan pihak sekolah untuk mengetahui kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. PJOK Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menurut Permendiknas nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi merupakan bagian terstruktur dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Tertera di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat (1) disebutkan bahwa bahan kajian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimaksudkan sebagai pembentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani, rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas.

Ada dua konsep utama untuk PJOK yaitu bahwa PJOK merupakan pendidikan tentang gerak, dan bahwa PJOK merupakan pendidikan melalui gerak. Pendidikan tentang gerak merupakan pendidikan yang mengoptimalkan struktur dan fungsi dari potensi gerak seluruh anggota tubuh atau keterampilan agar dapat tercapai kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh yang optimal, sedangkan pendidikan melalui gerak merupakan pendidikan yang mengoptimalkan potensi keterampilan berpikir

atau pengetahuan dan keterampilan moral sosial atau sikap (Irianto Tri, 2014, pp. 59-60).

Gandasari M.F (2019, p. 23) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian penting dari kurikulum sehingga ada beberapa alasan mengapa PJOK perlu mendapat penekanan di sekolah dasar diantaranya seperti pendidikan jasmani berhubungan dengan kesehatan anak, pendidikan jasmani berhubungan dengan perkembangan sosial anak, pendidikan jasmani berhubungan dengan prestasi pelajaran lain bagi anak di sekolah. Dalam PJOK perlu memahami makna dari PJOK itu sendiri, dikarenakan cakupan penelitian ini untuk PJOK SD kelas V maka terdapat 2 makna, diantaranya:

a. Makna PJOK SD

Pembelajaran PJOK untuk SD sangat penting dan saling berkaitan dimana dalam pembelajarannya terkandung makna dari setiap proses pembelajaran yang mampu membuat peserta didik semakin mandiri dan matang terhadap kepribadian mereka sendiri melalui kebiasaan. Pembelajaran PJOK untuk SD sendiri tidak hanya mengedepankan kesehatan peserta didik namun juga sikap, tingkah laku, akhlak, kepribadian, dan bagaimana cara mereka dapat bekerja sama antara kelompok maupun perorangan dengan baik dan benar (Fatimah Z.F, 2022, p. 17-18).

Pada pembelajaran PJOK untuk SD peserta didik dapat menerapkan, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang

berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan sosial, mengembangkan kepercayaan diri peserta didik, dan kemampuan untuk menguasai aktivitas jasmani. Melalui PJOK untuk SD peserta didik dapat memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan kegiatan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik kelompok maupun perorangan, sehingga peserta didik aktif dan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial (Fatimah Z.F, 2022, p. 18).

b. Makna PJOK SD untuk Kelas V

Pembelajaran PJOK SD untuk kelas V mengantarkan peserta didik agar memiliki pengalaman belajar gerak yang sesuai pada tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. PJOK sendiri merupakan pelajaran yang memiliki peran penting untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan gerak siswa, pengembangan nilai-nilai sportivitas, tanggung jawab, disiplin, saling percaya, semangat berprestasi, dan sadar akan pentingnya melakukan pembiasaan pola hidup yang sehat. Sehingga hal tersebut dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Fatimah Z.F, 2022, p. 16).

Pembelajaran PJOK di kelas 5 dilakukan secara sistematis dan beragam. PJOK di kelas V bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik

dan gerak peserta didik. Hal ini mencakup pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan keterampilan berpikir kritis. Penyelenggaraan PJOK di kelas V berfungsi untuk membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan agar peserta didik dapat hidup sehat, aman, dan produktif di masa depan (Muhajir, 2022, p. 12-17).

2. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Usia peserta didik sekolah dasar sering kali dianggap sebagai tahap akhir masa kanak-kanak, dimulai sekitar usia enam tahun dan berakhir sekitar usia sebelas atau dua belas tahun. Pada tahap ini anak memulai perjalanan sekolah dasar yang akan membuka babak baru dalam kehidupannya yang nantinya akan mempengaruhi sikap dan perilakunya yang akan membentuk karakteristik individu. Para pendidik sering menyebut masa ini sebagai “tahun ajaran” karena pada usia inilah peserta didik menerima pendidikan formal pertamanya (Ferdiansyah M, 2023, p. 38).

Sekolah merupakan lingkungan khusus dimana anak-anak usia sekolah dapat saling berinteraksi, belajar bersama bahkan bermain bersama. Sekolah juga merupakan tempat formal dimana anak dapat tumbuh dan berkembang secara fisik, mental dan sosial. Sekolah memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan peserta didiknya, karena karena peserta didik menghabiskan sebagian besar

waktunya di sekolah. Peserta didik kelas V memiliki kisaran umur 10 sampai 12 tahun sehingga sudah tergolong peserta didik kelas atas. Dengan demikian, dalam proses pendidikan dan pengajaran pasti ada perbedaan perlakuan antara siswa kelas atas dan siswa kelas bawah (Priantara T, 2019, p. 28).

3. Kemampuan Gerak Dasar

Pendapat Kurniawan D (2023, p. 232) gerak dasar atau *fundamental motor skill* adalah gerakan yang diupayakan ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan berfungsi sebagai sebuah keterampilan yang berfungsi untuk membentuk gerak dasar manusia. Pendapat Bakhtiar S (2015, p. 4) menyampaikan bahwa kemampuan gerak dasar menggambarkan derajat penguasaan keterampilan dalam menggunakan jari-jari tangan, koordinasi mata dengan tangan dan mata dengan kaki, tempo keseimbangan, serta persepsi visual.

Pendapat Umiyati (2018, p. 291) gerak dasar adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh manusia sebagai gerakan dasar untuk melakukan aktivitas. Pendapat Karisman V (2019, p. 76) kemampuan gerak dasar diartikan sebagai pola dasar belajar yang tidak terjadi secara alami dan dianjurkan menjadi dasar untuk aktivitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks. Pendapat Ningsih A (2020, p. 4) arti yang sederhana dapat ditafsirkan bahwa gerak dasar adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak. Pendapat Kusumawati O (2017, p. 134) menyatakan bahwa gerak sebagai istilah umum pada segala perilaku gerak manusia,

gerak dasar terdiri dari tiga macam, yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar atau *fundamental motor skill* adalah gerakan yang mendasar dan penting dalam PJOK dikarenakan berkaitan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Gerakan ini membentuk dasar bagi kemampuan motorik manusia, melibatkan penggunaan jari-jari tangan, koordinasi mata dengan tangan dan kaki, keseimbangan tempo, serta persepsi visual. Gerak dasar merupakan dasar kemampuan umum seseorang untuk bergerak bagi aktivitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks yang mana gerak dasar terdiri dari tiga macam, yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

a. Macam-macam Gerak Dasar

Aktivitas jasmani sangat berhubungan erat dengan gerak, gerak sendiri merupakan ciri kehidupan dalam manusia, bisa diibaratkan mempertahankan hidup jika manusia tersebut memelihara gerak, dan dari kemampuan gerak dasar berkaitan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Pendapat Vanagosi K (2016, p. 75) kemampuan dalam gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori atau golongan sebagai berikut:

1) Gerak Dasar Lokomotor

Gerak dasar lokomotor adalah gerakan yang dapat ditandai dengan berpindahnya tempat. Gerak lokomotor memiliki peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari manusia, karena memungkinkan manusia untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Aktivitas gerak lokomotor mengacu pada aktivitas fisik yang meliputi otot besar, pertumbuhan otot, kesabaran, dan daya tahan untuk dasar pengembangan koordinasi motorik. Bentuk gerak lokomotor sendiri seperti seperti, berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

a) Berjalan

Jalan adalah aktivitas gerak dengan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah salah satu kaki tetap bertumpu pada pijakan. Dengan konsep memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, berjalan dapat dilakukan dengan kaki, dengan tangan, maupun dengan kaki dan tangan. Arah gerakan dari berjalan bisa ke depan dan ke belakang, ke samping kiri dan kanan. Dalam hal usaha, bisa cepat, lambat, terhenti-henti, maupun berkelanjutan.

b) Berlari

Menurut Sukendro (2019, p. 7) berlari adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang

lain dengan gerakan kaki melakukan pergantian langkah badan dalam keadaan melayang di udara. Berlari merupakan aktivitas fisik di mana seseorang bergerak maju dengan membutuhkan kekuatan otot dan kecepatan lebih tinggi dari berjalan. Berlari bisa dilakukan oleh hampir semua orang, dari berbagai usia dan tingkat kebugaran, dan bisa disesuaikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu.

c) Melompat

Menurut Djumidar (2004, p. 65) melompat adalah suatu aktivitas fisik di mana seseorang atau makhluk hidup lainnya mendorong tubuhnya dari permukaan dengan menggunakan kaki dan bergerak ke atas atau ke depan sebelum mendarat kembali. Gerakan melompat melibatkan kekuatan otot, terutama otot kaki, untuk mengatasi gravitasi dan mengangkat tubuh dari permukaan. Gerakan melompat dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki terkuat sebagai salah satu titik tumpu lompatan.

d) Meloncat

Meloncat adalah suatu aktivitas fisik yang mirip dengan melompat, di mana seseorang atau makhluk hidup lainnya mendorong tubuhnya dari permukaan dengan menggunakan kaki dan bergerak ke atas atau ke depan

sebelum mendarat kembali. Gerakan melompat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki terkuat sebagai titik tumpu lompatan. Gerakan meloncat membantu meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh.

2) Gerak Dasar Non Lokomotor

Gerak dasar non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat atau statis yang merupakan kebalikan dari gerak lokomotor. Gerakan statis dapat membawa banyak manfaat bagi tubuh, salah satunya berguna untuk mempersiapkan otot untuk beraksi dan membantu otot lebih rilek. Gerak non lokomotor merupakan gerak yang harus dipraktikkan pada peserta didik untuk mengutamakan perkembangan fisiknya di masa yang akan datang. Contohnya dari gerak non-lokomotor yaitu:

a) Meliuk

Meliuk merupakan gerakan membengkokkan atau memutar tubuh ke samping atau ke depan. Tujuan gerakan ini sendiri untuk meningkatkan fleksibilitas dan kelenturan otot-otot tubuh bagian samping dan punggung.

b) Menggoyangkan Bahu atau Pinggul

Menggoyangkan bahu atau pinggul merupakan gerakan mengguncang atau menggerakkan bagian-bagian tubuh tersebut dengan ritme tertentu. Cara melakukannya yaitu berdiri dengan kaki sejajar, kemudian goyangkan bahu ke

atas dan ke bawah atau goyangkan pinggul ke arah kiri dan kanan dengan ritme yang teratur.

c) Menekuk Lutut

Menekuk lutut merupakan gerakan membengkokkan lutut sehingga tubuh bagian atas mendekat ke tanah. Tujuan dari gerakan ini untuk meningkatkan kekuatan otot-otot kaki, serta fleksibilitas dan stabilitas sendi lutut sehingga dapat meminimalisir terjadinya cidera.

d) Menoleh

Menoleh merupakan gerakan memutar kepala ke arah kiri atau ke kanan. Tujuan dari gerakan ini untuk meningkatkan fleksibilitas leher dan memperbaiki koordinasi antara kepala dan tubuh.

3) Gerak Dasar Manipulatif

Gerak dasar manipulatif adalah gerakan yang dilakukan dengan menggunakan suatu instrumen seperti objek, alat ataupun benda yang tindakan mengontrol objek khusus sebagai perantara, atau sebagai kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian tubuhnya untuk mengelola objek di luar dirinya. Gerak manipulatif adalah gerak yang berkembang ketika seorang peserta didik memperoleh penguasaan atas berbagai benda. Contoh dari gerak manipulatif yaitu:

a) Melempar

Menurut Sukriadi (2021, p. 38) melempar merupakan salah satu dari keterampilan gerak dasar manipulatif yang bertujuan menjauhkan objek dari tubuh dengan menggunakan satu atau dua tangan sehingga objek tersebut bergerak melalui udara ke arah yang diinginkan. Melempar membantu meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi tangan-mata, serta kelincahan. Benda yang dilempar bervariasi tergantung pada aktivitas atau olahraga yang dilakukan.

b) Menangkap

Menurut Yudiantoro (2020, p. 153) menangkap merupakan salah satu keterampilan gerak dasar manipulatif untuk menghentikan momentum suatu objek dengan menggunakan tangan. Menangkap melibatkan gerakan tangan atau alat untuk menghentikan laju atau momentum suatu objek dan mengamankannya agar tidak jatuh atau bergerak lebih jauh. Menangkap membantu meningkatkan koordinasi tangan-mata, refleks, kelincahan, dan kekuatan tangan serta lengan. Keterampilan ini bisa dikembangkan dan diperbaiki melalui latihan rutin dan fokus pada teknik yang benar.

c) Menendang

Menendang merupakan salah satu keterampilan gerak dasar manipulatif di mana kaki digunakan untuk mengenai atau menghantam objek dengan kekuatan dan arah yang diinginkan. Objek yang biasa digunakan untuk menendang adalah bola. Menendang membantu meningkatkan kekuatan otot kaki, koordinasi kaki-mata, keseimbangan, dan daya ledak tubuh bagian bawah. Keterampilan ini bisa dikembangkan dan ditingkatkan dengan melakukan latihan rutin dan fokus pada teknik yang benar.

d) Menggiring

Menggiring adalah salah satu keterampilan gerak dasar manipulatif yang menggunakan koordinasi antara mata-kaki dan mata-tangan untuk membawa objek dari satu tempat ke tempat yang berbeda. Menggiring melibatkan gerakan berulang untuk menjaga kontrol atas objek yang digerakkan, baik dengan kaki atau tangan. Objek yang biasanya digiring adalah bola. Menggiring membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan otot kaki atau tangan, tergantung pada jenis menggiring yang dilakukan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang akan berpengaruh terhadap keterampilan geraknya dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik seseorang. Menurut Nugroho D (2017, p. 18-19) ada 2 faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak dasar yaitu:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan gerak dasar yaitu:

- a) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir
- b) Faktor jenis kelamin
- c) Faktor dasar kedewasaan
- d) Faktor keturunan atau genetika

2) Faktor Lingkungan

Faktor biologis yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan gerak dasar yaitu:

- a) Faktor budaya
- b) Faktor kebiasaan keluarga
- c) Faktor kesukaan
- d) Faktor sosial
- e) Faktor keadaan alam

Disamping dari beberapa faktor di atas ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan gerak dasar seseorang, diantaranya yaitu:

- 1) Sifat dasar genetik yang termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh menonjol terhadap laju perkembangan gerak dasar anak.
- 2) Awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan dan semakin aktif janin semakin cepat perkembangan gerak dasar anak.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan bagi ibu hamil, khususnya gizi makanan sang ibu sehingga dapat mendorong perkembangan gerak dasar yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- 4) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila terdapat kerusakan pada otak yang akan memperlambat perkembangan gerak dasar anak.
- 5) Tidak adanya gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir dapat mempercepat perkembangan gerak dasar anak.
- 6) IQ tinggi pada anak dapat menunjang perkembangan gerak dasar yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.

- 7) Adanya kesempatan, dorongan, dan rangsangan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan gerak dasar anak.
- 8) Perlindungan yang berlebihan dapat memperlambat bahkan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan gerak dasar anak.
- 9) Rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan gerak dasar anak yang pertama cenderung lebih baik daripada perkembangan gerak dasar anak yang lahir kemudian.
- 10) Kelahiran sebelum waktunya biasanya dapat memperlambat perkembangan gerak dasar anak, karena tingkat perkembangan gerak dasar pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- 11) Cacat fisik, salah satunya seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan gerak dasar anak.
- 12) Perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi dalam perkembangan gerak dasar lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

4. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan, kegiatan atau aktivitas secara optimal tanpa

mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat melakukan pekerjaan, aktivitas atau kegiatan lainnya. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan meskipun dalam keadaan lelah, dan seseorang yang kebugaran jasmaninya kurang tidak dapat melakukannya dengan baik. Pendapat Komaini A (2017, p. 202) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

(Elzandri R, 2018, p. 152) menyampaikan pengertian kebugaran jasmani menurut medis adalah kemampuan kapasitas fungsional individu untuk melaksanakan tugas spesifik, sedangkan pengertian kebugaran jasmani menurut fisiologis adalah kondisi fisik individu agar dapat melakukan tugas spesifik dimana kecepatan dan daya tahan sebagai kriteria utamanya. Menurut Arifin Z (2018, p. 24) kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani didapatkan melalui latihan fisik yang tepat, sistematis, dan tidak berlebihan.

Berdasarkan dari berbagai pendapat di atas tentang kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, sehingga individu masih dapat menikmati waktu luang dan melaksanakan tugas-tugas tambahan. Kebugaran jasmani dicapai melalui latihan yang tepat dan teratur, serta sangat penting untuk

mendukung aktivitas sehari-hari dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

a. Komponen Kebugaran Jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan. Apabila komponen kebugaran jasmani baik maka tingkat kebugaran dapat dikatakan baik, namun sebaliknya jika komponen kebugaran jasmani buruk maka tingkat kebugaran menyatakan bahwa. Menurut Bafirman (2018, pp. 221-222) komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan terdapat lima komponen. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan, diantaranya:

1) Daya Tahan Jantung dan Peredaran Darah (*cardiovaskuler*)

Daya tahan kardiovaskular adalah kebugaran system pada jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam memperoleh oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Pada peserta didik diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit.

2) Kekuatan Otot (*strenght*)

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya sehingga serabut otot akan memberikan respons atau tanggapan jika dikenakan beban atau tahanan dalam latihan. Pada peserta didik dapat dilakukan dengan melakukan tes gantung siku

tekuk diukur menggunakan tes *pull up*, baring duduk 30 detik diukur menggunakan tes *sit up*, loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter.

3) Daya Tahan Otot (Ketahanan *Muskulator*)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara beruntun atau berulang kali terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

4) Kelentukan (*flexibilitas*)

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh dapat digambarkan dengan berat badan dengan pertumbuhan tubuh yang seimbang.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang memiliki kemampuan fisik yang optimal untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, yang menyebabkan setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Menurut Bafirman (2018, p. 223) kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya:

1) Latihan dan Olahraga

Latihan fisik merupakan suatu kegiatan dengan menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi kekuatan tubuh yang sangat menentukan kualitas kebugaran jasmani.

2) Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan dan pergantian sel tubuh yang rusak serta untuk mempertahankan kondisi tubuh.

3) Tidur dan Istirahat

Tidur dan istirahat yang cukup diperlukan untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai agar tubuh dapat menyusun kembali tenaga yang hilang setelah melakukan aktivitas.

4) Lingkungan

Faktor lingkungan menyangkut di mana seseorang tinggal dalam waktu lama sehingga dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Danang Prasetyo Nugroho (2017) berjudul “Kemampuan gerak Dasar Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan gerak dasar siswa kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Penelitian

ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran yang terdiri dari tes lari 30 m, lempar tangkap bola, shuttle run 4x10 meter, stork stand position balance dari Nurhasan, (2004: 6.6). Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun yang berjumlah 38 siswa (26 siswa putra dan 12 siswa putri). Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, secara rinci sebagai berikut: Tingkat kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen masuk didalam kategori Sangat Tinggi sebesar 0 % (0 siswa), kategori Tinggi sebesar 15,79 % (6 siswa), kategori Sedang sebesar 65,79 % (25 siswa), kategori Rendah sebesar 15,79 % (6 siswa), dan kategori Sangat Rendah sebesar 2,63 % (1 siswa).

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Frida Endrawanto (2018) berjudul “Tanggapan Siswa Kelas V SD Negeri Beji Terhadap Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Melalui Permainan”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tanggapan siswa kelas V SD Negeri Beji terhadap pembelajaran keterampilan gerak dasar melalui permainan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini juga merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi sebagai subjek dari penelitian yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri Beji yang berjumlah 31

siswa. Pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan angket. Uji validitas instrument penelitian menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil bahwa semua butir pernyataan dinyatakan valid. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan hasil koefisien 0,968. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif disertai dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tanggapan siswa kelas V SD Negeri Beji terhadap pembelajaran keterampilan gerak dasar melalui permainan adalah sebanyak 3 siswa (9,67%) dalam kategori sangat baik, 6 siswa (19,36%) dalam kategori baik, 12 siswa (38,70%) dalam kategori cukup baik, 8 siswa (25,81%) dalam kategori tidak baik, dan 2 siswa (6,46%) dalam kategori sangat tidak baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SD Negeri Beji memiliki tanggapan yang cukup baik terhadap pembelajaran keterampilan gerak dasar yang dilakukan melalui permainan.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Widi Wida Prasetyo (2019) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019/2020”. Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data penelitian ini menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Populasi yang digunakan

dalam penelitian ini merupakan Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara, sementara sampel yang digunakan berjumlah 78 yang berusia 10-12 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan prosentase. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 mertasari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan prosentase sebesar 37,18% (29 siswa), kategori “kurang” prosentase sebesar 35,90% (28 siswa), kategori “sedang” prosentase sebesar 26,92% (21 siswa), kategori “baik” prosentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan prosentase sebesar 0% (0 siswa).

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Olivia Al Amin (2024) berjudul “Hubungan antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul” Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani, (2) mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, (3) mengetahui hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul, mengambil sampelnya

menggunakan dengan *purposive* sampling dengan jumlah 58 peserta didik. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data kemampuan motorik tes *motor ability* dari Nurhasan, pola hidup sehat menggunakan angket, dan kebugaran jasmani menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan signifikan antara variabel kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi yaitu $0,11 < 0,05$; (2) ada hubungan signifikan antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi yaitu $0,007 < 0,05$; (3) ada hubungan signifikansi antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan nilai signifikansi yaitu $0,015 < 0,05$.

C. Kerangka Pikir

Pendidikan jasmani merupakan bentuk dari pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani secara sistematis. PJOK adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh yang mempunyai tujuan mengembangkan aspek gerak dasar, kebugaran jasmani, kemampuan untuk berfikir secara kritis, stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam pembelajaran PJOK tidak terlepas dari aktivitas fisik, untuk melakukan aktivitas dibutuhkan unsur gerak dan kebugaran jasmani.

Gerak dasar atau *fundamental motor skill* adalah gerakan yang mendasar dan penting dalam PJOK dikarenakan berkaitan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Gerak dasar dibagi dalam tiga jenis yaitu lokomotor, non

lokomotor, dan manipulatif. Gerakan lokomotor adalah bagian tubuh digerakkan dengan perubahan lokasi gerak. Non-lokomotor adalah tindakan menggerakkan tubuh di sekitar porosnya dan tidak berpindah tempat. Gerak manipulatif adalah kemampuan untuk bergerak menggunakan alat atau benda.

Kebugaran jasmani merupakan modal dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa adanya hambatan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani dapat menentukan kesiapan fisik seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik sehingga mempunyai peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Kebugaran jasmani dapat diterapkan dalam melakukan kegiatan olahraga yang ada di sekolah dengan memperhatikan kemampuan kebugaran jasmani pada seseorang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk ke dalam Kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif deskriptif sendiri menggunakan data berupa angka dengan alat untuk menganalisis suatu objek yang ingin diketahui dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2020, p. 35) metode penelitian kuantitatif adalah metode yang valid dengan menjadikan suatu objek pengetahuan atau dalam kata lain berlandaskan filsafat positivism, yang digunakan dalam meneliti pada sampel atau populasi penelitian. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan penelitian yang menggunakan data dalam jumlah banyak berupa angka.

Metode penelitian deskriptif memiliki arti sebagai penelitian yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dari populasi, objek kondisi, suatu pemikiran atau kelompok pada manusia. Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran secara sistematis dan akurat. Dapat diartikan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan variabel secara signifikan dengan apa adanya menggunakan bukti data-data angka dari kondisi sebenarnya, dengan teknik pengambilan data melalui bentuk tes untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan, Kabupaten Sleman.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan, Kabupaten Sleman. pada bulan Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi memiliki arti bahwa suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang berbeda-beda kemudian dikumpulkan menjadi sebuah penelitian dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2017, p. 80). Populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan subjek yang dijadikan penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan Kapanewon Cangkringan, Kabupaten Sleman. dengan jumlah 18 peserta didik yang dibagi menjadi 10 putri dan 8 putra.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016, p. 81) sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang diambil sebagai objek dalam sebuah pengamatan atau penelitian, sampel dianggap sebagai objek dalam sebuah pengamatan atau penelitian atau perwakilan dari populasi yang hasilnya akan mewakili keseluruhan dari hal yang diamati. Dari jumlah keseluruhan peserta didik di SD Negeri Cancangan yang dijadikan sebagai sampel merupakan peserta didik kelas V, pengambilan sampel penelitian ini

menggunakan *total sampling*. Pembagian sampel tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Keterangan Sampel

Keterangan	Subjek
Laki-laki	7
Perempuan	11
Jumlah	18

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2016, p. 161) menyatakan bahwa dari penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel ganda dengan variabel bebas tidak ada yang terikat. Variabel tersebut yaitu identifikasi kemampuan gerak Menurut Arikunto (2016, p. 161) variabel merupakan objek dari penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel ganda dengan variabel bebas tidak ada yang terikat. Variabel tersebut yaitu identifikasi kemampuan gerak dasar dan identifikasi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan. Untuk mengetahui kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani dari peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan yakni dengan melakukan serangkaian tes.

Untuk tes pada kemampuan gerak dasar sendiri menggunakan *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) milik Sepdanius (2017, p. 15) yang terdiri dari 2 (dua) *subscale* yakni lokomotor (*lari, gallop, hop, leap, jump, dan slide*) dan objek kontrol (*memukul, menggiring, menangkap, menendang, melempar, dan menggulingkan*). Untuk tes pada kebugaran jasmani pelajar Nusantara (TKPN) sendiri terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yakni.

Tes IMT (Indeks Massa Tubuh)/Antropometri, pengukuran dimensi tubuh pelajar untuk menilai status gizinya, tes *V Sit Reach* yang melibatkan gerakan mendorong kedua tangan ke depan saat duduk tegak, baring duduk 60 detik diukur menggunakan tes *sit up*, berdiri duduk 30 detik diukur menggunakan tes *squat thrust*, dan Tes *PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)* atau uji kebugaran fisik yang mengukur daya tahan kardiorespirasi. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam T-Score kemudian dijumlahkan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2019, p. 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 (dua) bentuk tes yang pertama pada tes gerak dasar menggunakan *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) yang meliputi lokomotor (lari, *gallop*, *hop*, *leap*, *jump*, dan *slide*) dan objek kontrol (memukul, menggiring, menangkap, menendang, melempar, dan menggulingkan). Kedua tes kebugaran jasmani menggunakan tes TKPN yang meliputi tes IMT (Indeks Masa Tubuh), *V Sit Reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, tes Peacer (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*).

Untuk prosedur tes gerak dasar menggunakan *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) milik Sepdanius (2017, p. 15) yang digunakan yakni sebagai berikut:

- a. Keterampilan lokomotor. Keterampilan ini meliputi dari lari, *gallop*, *hop*, *leap*, *jump*, dan *slide*. Masing-masing keterampilan tersebut terdiri dari 3-5 indikator dalam pelaksanaan. Jika anak melakukan Gerakan sesuai dengan indikator tersebut maka diberi nilai 1, sedangkan jika sang anak tidak melaksanakan sesuai dengan kriteria maka diberi nilai 0 dan masing-masing diberi 2 kali pengulangan.
- b. Keterampilan objek kontrol. Keterampilan ini meliputi dari memukul, menggiring, menangkap, menendang, melempar, dan menggulingkan. Masing-masing keterampilan tersebut terdiri dari 3-5 indikator dalam pelaksanaan. Jika anak melakukan Gerakan sesuai dengan indikator tersebut maka diberi nilai 1, sedangkan jika sang anak tidak melaksanakan sesuai dengan kriteria maka diberi nilai 0 dan masing-masing diberi 2 kali pengulangan.

Selanjutnya untuk prosedur tes kebugaran jasmani menggunakan acuan dari TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga yang digunakan yakni sebagai berikut:

- a. Tes IMT (Indeks Masa Tubuh). Pada tes ini menilai status gizi dari pengukuran dimensi tubuh.

- b. Tes *v sit reach*. Tes *v sit reach* atau tes jangkauan duduk V merupakan tes yang mengukur kelenturan otot punggung bawah dan *hamstring* diukur dengan satuan *centimeter*.
- c. Sit-up. *Sit-up* atau Baring duduk selama 60 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Tes *Squat Thrust 30 detik*. Tes *Squat Thrust* atau kombinasi squat dan *push-up* tanpa menggunakan peralatan tambahan di ukur dengan menghitung raihan tes tersebut dicatat dalam waktu 30 detik.
- e. Tes *PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)*. uji kebugaran fisik yang mengukur daya tahan kardiorespirasi. Peserta berlari sejauh mungkin dalam waktu yang ditentukan, dan tingkat kesulitannya meningkat secara bertahap.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuannya untuk pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan

alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes antarlain adalah pluit, *cone*, roll meter, bola kasti, *stopwatch*, alat tulis.

- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Dalam proses pengukuran ini menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari subjek peneliti, data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh dua orang testeer.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah derajat/ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat Mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Penelitian ini menggunakan *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) Sepdanius (2017, p. 15) untuk Sekolah Dasar meliputi: lokomotor (*lari, gallop, hop, leap, jump*, dan *slide*) dan objek kontrol (*memukul, menggiring, menangkap, menendang, melempar, dan menggulingkan*), tes ini mempunyai validitas dan reliabilitas terhadap 1.208 anak di Amerika yang dilakukan pengujian dengan teknik

explanatory factor analysis (EFA) dan *Confirmatory factor analysis* (CFA) berupa nilai kesesuaian, yakni *goodness of fit index* (GFI) sebesar 0,96 dan *adjusted GFI* (AGFI) sebesar 0,95 dan TGMD-2 memiliki reliabilitas tinggi dengan koefisien reliabilitas subvariabel lokomotor dan objek kontrol masing-masing 0,91, 0,85, dan 0,88 gabungan.

Reliabilitas adalah hasil data yang sama dalam waktu yang berbeda (Kinasih, 2017, p. 13). Hasil penelitian dapat disebut reliabel jika terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Misalkan data yang dihasilkan sebelumnya baik, sekarang baik dan besok baik maka data disebut reliabel. Instrumen penelitian juga akan reliabel jika menghasilkan data yang sama setelah mengukur berulang-ulang. Jadi instrumen yang baik yaitu instrumen yang valid dan reliabel. Instrumen yang menghasilkan data yang sama baik realita maupun ekspektasi, dan instrumen juga dapat digunakan dalam waktu yang berbeda namun hasilnya sama, pada penelitian ini sudah diuji reliabilitasnya yang menghasilkan sebesar 0,93 dan dinyatakan reliabel untuk diuji.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan skor yang didapat dari hasil tes yaitu penyajian dan alat pengumpulan data. Skor yang digunakan ada 5 kategori yaitu Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi, dan setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data

sehingga data-data dapat ditarik suatu kesimpulannya. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

Kemudian pada tes kebugaran jasmani untuk analisis data setelah diperoleh data melalui serangkaian tes kemudian di analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan digunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010, yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai TKPN Putra Usia 10-12 Tahun

Nilai	IMT	<i>v sit reach</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Squat Thrust</i>	<i>PACER</i>	Nilai
1	26.1 – 27.9	-6	23” – keatas	4	23	1
2	28 – 29.1	-6 – 1.9	18 – 22	5 - 8	24 – 29	2
3	29.2 – 29.9	2 – 3.9	12 – 17	9 - 11	40 - 55	3
4	30 – 31.5	4 – 9	4 – 11	10 - 14	56 - 71	4
5	31.6 dst	9 dst	0 – 3	15 dst	72 dst	5

Tabel 3. Tabel Nilai TKPN Putri Usia 10-12 Tahun

Nilai	IMT	<i>v sit reach</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Squat Thrust</i>	<i>PACER</i>	Nilai
1	28.4 – 29.9	4	20” – keatas	2	15	1
2	30 – 31	4 – 6.9	14 – 19	3 - 4	16 - 24	2
3	31.1 – 31.8	7 – 9.9	7 – 13	5 - 6	25 – 32	3
4	31.9 – 33.2	10 - 15	2 – 6	7 - 9	33 – 40	4
5	33.3 dst	15 dst	0 – 1	10 dst	41 dst	5

Kemudian hasil yang dirubah menjadi nilai sesuai kategori dari tes Gerak Dasar dan tes Kebugaran Jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan dijumlahkan, sehingga didapat total nilai dan hasil dari nilai-nilai ketentuan dari rangkaian tes kebugaran jasmani. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi* untuk menentukan kriteria skor

dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*Mean*)

X = Skor

SD = *Standar Deviasi*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi paparan dari data yang telah diambil melalui serangkaian tes praktik di lapangan langsung kepada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, untuk mengetahui gerak dasar dan kebugaran jasmani pada peserta didik. Dengan ditunjukkannya oleh instrumen atau alat pengambilan data yang diterapkan kepada peserta didik pada tes gerak dasar *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) milik Sepdanius (2017, p. 15) dan tes kebugaran jasmani menggunakan acuan dari TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Penelitian ini dilakukan dengan cara *one shoot* atau sekali ukur dengan berdasarkan hasil perhitungan dari aplikasi *Microsoft Excel* data tes gerak dasar dan tes kebugaran jasmani yang didapat melalui serangkaian tes langsung di lapangan dengan peserta didik. Hasil ini tidak ada korelasi antara gerak dasar peserta didik dengan kebugaran jasmani, namun hanya mengidentifikasi atau mengetahui sebesar apa kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan. Hasil tersebut akan dibagi dan dijelaskan sebagai berikut.

1. Kemampuan Gerak Dasar

Hasil penelitian pada gerak dasar ini melalui proses pengambilan data menggunakan serangkaian tes *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) milik Sepdanius (2017, p. 15) yang dibagi menjadi 2 yakni

keterampilan lokomotor meliputi 6 tes dan keterampilan objek kontrol meliputi 6 tes yang harus dilakukan oleh peserta didik. Data hasil tersebut dapat dilihat pada deskripsi hasil di bawah ini:

a) Keterampilan Locomotor

Hasil dari perhitungan melalui serangkaian tes lokomotor dari *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan menghasilkan rata-rata sebesar 28.11 dan standar deviasi sebesar 2.22. sedangkan skor tertinggi sebesar 32 dan skor terendah sebesar 23. Hasil tersebut secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Gerak Dasar Locomotor

Statistik	Skor
Jumlah	506
Mean	28.11
Std. Deviation	2.22
Minimum	23
Maximum	32

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data gerak dasar pada lokomotor peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Gerak Dasar Locomotor

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 31.44$	Sangat Tinggi	1	6%
2	$29.22 < X \leq 31.44$	Tinggi	3	17%
3	$27 < X \leq 29.22$	Sedang	6	33%
4	$24.78 < X \leq 27$	Rendah	7	38%
5	$X \leq 24.78$	Sangat Rendah	1	6%
Total			18	100%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata gerak dasar pada lokomotor peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Sangat Tinggi” 6% dengan 1 peserta didik, kategori “Tinggi” 17% dengan 3 peserta didik, kategori “Sedang” 33% dengan 6 peserta didik, kategori “Rendah” 38% dengan 7 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 6% dengan 1 peserta didik. berikut gambaran kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat dalam gambar berikut:

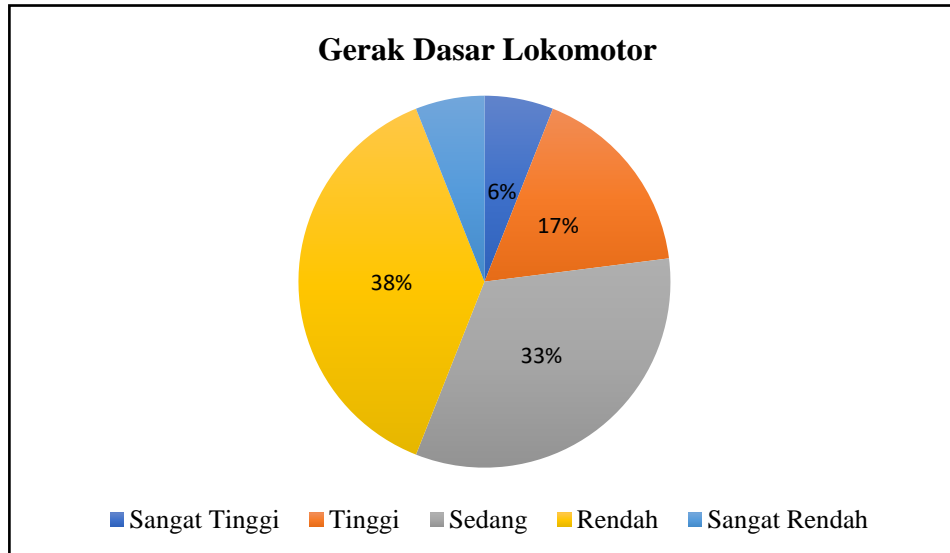
Gambar 1. Diagram Norma Penilaian Gerak Dasar Locomotor



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase kemampuan gerak dasar lokomotor pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik yang menghasilkan sebesar 6% peserta didik pada kategori “Sangat Tinggi”, 17% peserta didik pada kategori “Tinggi”, 33% peserta didik pada kategori “Sedang”, 38% peserta didik pada kategori “Rendah”, dan 6% peserta didik pada kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase kemampuan gerak dasar lokomotor pada

peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 2. Persentase Gerak Dasar Lokomotor



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase kemampuan gerak dasar lokomotor pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan mayoritas (38%) dinyatakan “Rendah” dalam kemampuan gerak dasar pada lokomotor. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai gerak dasar lokomotor pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Rendah”.

b) Keterampilan Objek Kontrol

Hasil dari perhitungan melalui serangkaian tes objek kontrol dari *Test of gross motor development-second edition* (TGMD-2) pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan menghasilkan rata-rata sebesar 25.83 dan standar deviasi sebesar 3.78. sedangkan skor tertinggi sebesar 31 dan skor terendah sebesar 18. Hasil tersebut secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Gerak Dasar Objek Kontrol

Statistik	Skor
Jumlah	465
Mean	25.83
Std. Deviation	3.78
Minimum	31
Maximum	18

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data gerak dasar pada objek kontrol peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Gerak Dasar Objek Kontrol

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 31.50$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$27.72 < X \leq 31.50$	Tinggi	7	39%
3	$23.94 < X \leq 27.72$	Sedang	6	33%
4	$20.17 < X \leq 23.94$	Rendah	3	17%
5	$X \leq 20.17$	Sangat Rendah	2	11%
Total			18	100%

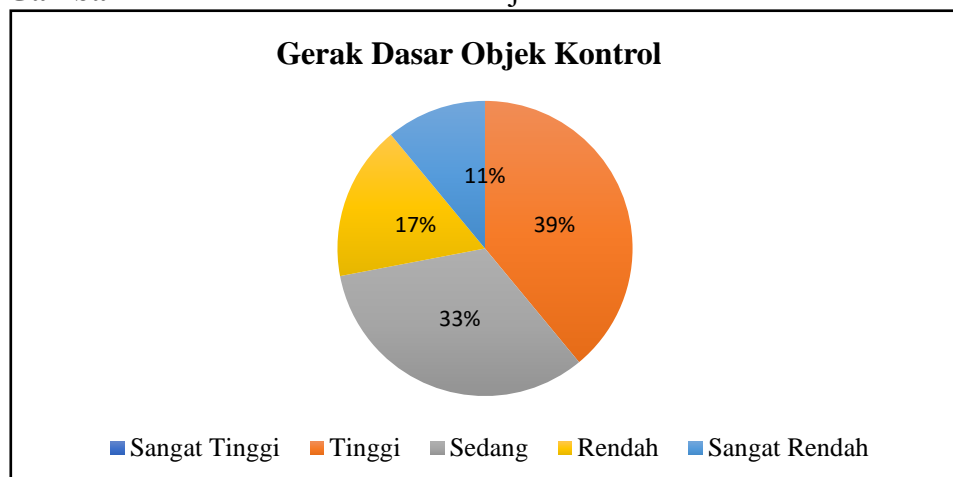
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata gerak dasar pada objek kontrol peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Sangat Tinggi” 0% dengan 0 peserta didik, kategori “Tinggi” 39% dengan 7 peserta didik, kategori “Sedang” 33% dengan 6 peserta didik, kategori “Rendah” 17% dengan 3 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 11% dengan 2 peserta didik. berikut gambaran kemampuan gerak dasar objek kontrol peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 3. Diagram Norma Penilaian Gerak Dasar Objek Kontrol



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase kemampuan gerak dasar objek kontrol pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik yang menghasilkan sebesar 0% peserta didik pada kategori “Sangat Tinggi”, 39% peserta didik pada kategori “Tinggi”, 33% peserta didik pada kategori “Sedang”, 17% peserta didik pada kategori “Rendah”, dan 11% peserta didik pada kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase kemampuan gerak dasar objek kontrol pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 4. Persentase Gerak Dasar Objek Kontrol



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase kemampuan gerak dasar objek kontrol pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan mayoritas (39%) dinyatakan “Tinggi” dalam kemampuan gerak dasar pada objek kontrol. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai gerak dasar objek kontrol pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Tinggi”.

2. Kemampuan Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada kemampuan kebugaran jasmani melalui proses pengambilan data menggunakan serangkaian tes dengan instrumen kebugaran pelajar Nusantara yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga, instrumen tes tersebut meliputi dari 5 tes seperti Indeks Masa Tubuh (IMT), *V Sit Reach*, *Sit-up*, *Squad Thrust*, dan PACER (*Progresive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*) yang harus dilakukan oleh peserta didik. Hasil dari perhitungan melalui serangkaian tes kebugaran pelajar Nusantara pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan menghasilkan rata-rata sebesar 15.72 dan standar deviasi sebesar 2.19. sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 11. Hasil tersebut secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani

Statistik	Skor
Jumlah	283
<i>Mean</i>	15.72
<i>Std. Deviation</i>	2.19
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	11

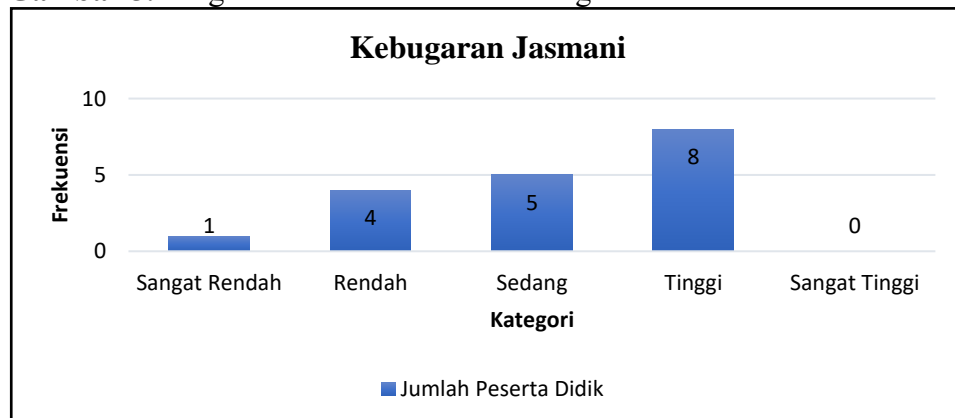
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 19.01$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$16.82 < X \leq 19.01$	Tinggi	8	44%
3	$14.63 < X \leq 16.82$	Sedang	5	28%
4	$12.44 < X \leq 14.63$	Rendah	4	22%
5	$X \leq 12.44$	Sangat Rendah	1	6%
Total			18	100%

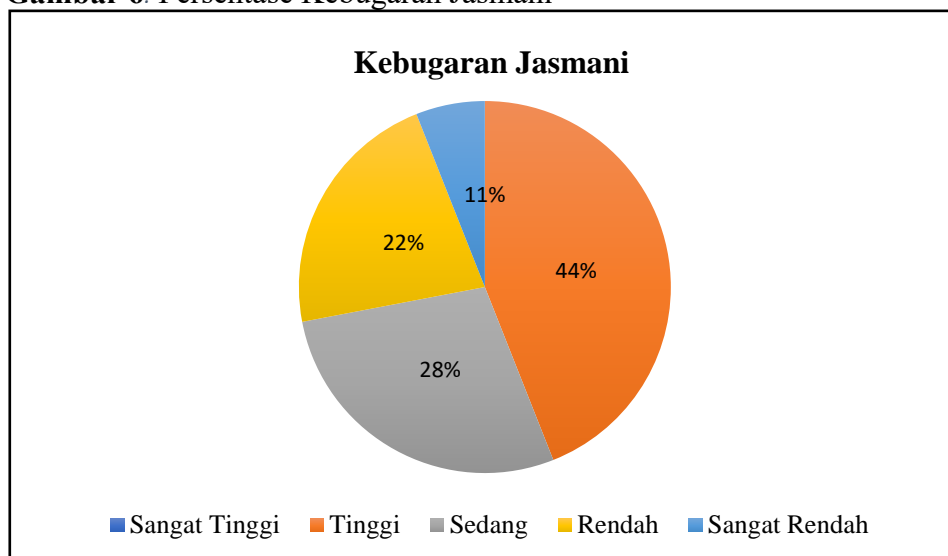
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Sangat Tinggi” 0% dengan 0 peserta didik, kategori “Tinggi” 44% dengan 8 peserta didik, kategori “Sedang” 28% dengan 5 peserta didik, kategori “Rendah” 22% dengan 4 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 6% dengan 1 peserta didik. berikut gambaran kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 5. Diagram Norma Penilaian Kebugaran Jasmani



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik yang menghasilkan sebesar 0% peserta didik pada kategori “Sangat Tinggi”, 44% peserta didik pada kategori “Tinggi”, 28% peserta didik pada kategori “Sedang”, 22% peserta didik pada kategori “Rendah”, dan 6% peserta didik pada kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 6. Persentase Kebugaran Jasmani



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan mayoritas (44%) dinyatakan “Tinggi” dalam penilaian kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Tinggi”.

B. Pembahasan

1. Kemampuan Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan kemampuan dalam melakukan gerakan secara efisien serta bentuk dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam suatu bentuk gerakan. Menurut Nugraha Muhammad (2022, p. 14) kemampuan gerak dasar adalah kemampuan motorik yang secara progresif yang berarti kontrol untuk bergerak melalui berbagai interaksi, contohnya pada kemampuan seseorang untuk melakukan pengalaman berupa kaitan atau kematangan suatu keterampilan gerak yang luas. Pada keterampilan gerak dasar sendiri, didapatkan dengan Latihan pembelajaran gerak. Pembelajaran gerak dasar yang merupakan suatu rangkaian proses kemudian dihubungkan melalui latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan yang relatif permanen dalam diri seseorang.

Pembelajaran gerak dasar sendiri merupakan pembelajaran yang pasti harus diajarkan kepada manusia dimulai dari dini, terutama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Karena hal tersebut saling berkaitan dalam kehidupan sehari-hari bagi peserta didik. Pada penelitian ini mendapatkan hasil dari pengolahan data di atas yang menunjukkan bahwa identifikasi dari kemampuan gerak dasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan secara keseluruhan dengan jumlah 18 peserta didik, dapat dilihat sebagai berikut.

Identifikasi kemampuan gerak dasar pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan sendiri dibagi menjadi 2 (dua) jenis yakni pada

lokomotor dan pada objek kontrol, pada lokomotor sendiri meliputi dari tes lari, *gallop*, *hop*, *leap*, *Jump*, dan *slide* yang menghasilkan pada kategori “Rendah” dengan persentase 39% dan jumlah peserta didik 7 terhadap gerak dasar lokomotor. Kemudian pada objek kontrol yang meliputi tes memukul, menggiring, menangkap, menendang, melempar, dan mengguling menghasilkan pada kategori “Tinggi” dengan persentase 39% dan jumlah peserta didik 7 terhadap gerak dasar objek kontrol. Maka dapat diambil Kesimpulan mengenai kemampuan gerak dasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “**Rendah**” untuk lokomotor dan berada pada kategori “**Tinggi**” pada objek kontrol.

2. Penilaian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani setelah melakukan aktivitas yang sebelumnya dilakukan, namun tidak merasakan Lelah berebih. Sehingga dapat dikatakan tubuh memiliki simpanan tenaga yang cukup. Guna menjaga kebugaran jasmani bagi peserta didik, dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan melakukan aktivitas gerak secara teratur atau terjadwal dan diimbangi dengan pola hidup yang sehat seperti memenuhi kebutuhan gizi dan istirahat yang cukup (Ma’arif Ilmul, 2021, p. 345). Penting bagi peserta didik terhadap kebugaran jasmaninya karena sangat mendukung hasil dari aktivitas yang baik.

Dalam hal ini peran pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani peserta didik sangatlah dibutuhkan, sehingga dapat diidentifikasi melalui

serangkaian tes yang diterapkan kepada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan secara langsung guna mengetahui kemampuan atau kebugaran jasmani yang dimilikinya. Hasil di atas dapat disimpulkan melalui serangkaian tes dengan instrumen tes kebugaran pelajar nasional yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga mendapatkan hasil pada kategori “Sangat Tinggi” 0% dengan 0 peserta didik, kategori “Tinggi” 44% dengan 8 peserta didik, kategori “Sedang” 28% dengan 5 peserta didik, kategori “Rendah” 22% dengan 4 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 6% dengan 1 peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik berada dalam kategori “**Tinggi**” atau baik.

3. Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar Dan Kebugaran Jasmani

Kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani, pada dasarnya secara tidak langsung saling berkaitan tetapi tidak berkorelasi antara satu sama lain. Dalam mengidentifikasi kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik mampu mendapatkan hasil serta dapat mengevaluasi system pertumbuhan Kembangan fisik pada peserta didik yang ada saat ini, karena hal tersebut sangat penting dan gencar untuk dioptimalkan secara maksimal melihat perkembangan teknologi saat ini yang sangat pesat sehingga dapat merubah sistem gerak pada manusia yang semula aktif gerak menjadi malas untuk bergerak.

Sehingga hal tersebut dikhawatirkan mempengaruhi bagi kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani. Penelitian ini

mendapatkan hasil bahwa kemampuan gerak dasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan yang masih dalam kategori baik terutama pada objek kontrol yang mendapatkan hasil 39% “Tinggi” dengan 7 peserta didik, akan tetapi pada objek kontrol mendapatkan hasil yang buruk yakni pada kategori “Rendah” diisi persentase 39% dengan 7 peserta didik dari 18 jumlah keseluruhan peserta didik.

Kemudian pada kemampuan kebugaran jasmani mendapatkan hasil yang sedikit memuaskan dari beberapa kategori “Sangat Tinggi” 0% dengan 0 peserta didik, kategori “Tinggi” 44% dengan 8 peserta didik, kategori “Sedang” 28% dengan 5 peserta didik, kategori “Rendah” 22% dengan 4 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 6% dengan 1 peserta didik. Kemudian dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani peserta didik berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase sebesar 44% sebanyak 8 peserta didik dari 18 jumlah keseluruhan peserta didik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menyempurnakan hasil penelitian, namun karena keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu diselesaikan dengan baik. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dicantumkan disini antara lain:

1. Pengamatan yang dilakukan tidak secara menyeluruh dan mendalam pada kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani di materi PJOK karena keterbatasan waktu peneliti.

2. Sulit untuk mengetahui tingkat keseriusan responden saat melakukan tes praktik langsung baik pada tes kemampuan gerak dasar maupun pada kebugaran jasmani. Usaha untuk memperkecil kesalahan dengan mendampingi responden dalam proses pelaksanaan tes langsung.
3. Penelitian ini hanya sebatas mengidentifikasi atau mengetahui hasil dari kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik, dan tidak diamati dari proses awal kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani hingga akhir dari beberapa uji tes.
4. Penelitian ini hanya dilakukan kepada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, Kapanewon Cangkringan, Kabupaten Sleman.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berlandaskan hasil dari analisis olah data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan pada lokomotor berada pada kategori “Rendah” dengan persentase 39% dan pada objek kontrol berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase 39%, kemudian pada kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase 44%. Dari hasil identifikasi tersebut masing-masing memiliki kekurangan namun lebih banyak kategori yang baik atau “Tinggi”.

B. IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian di atas menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berada pada kategori “Rendah” untuk gerak dasar lokomotor, “Tinggi” untuk gerak dasar objek kontrol, dan “Tinggi” untuk kebugaran jasmani, maka implikasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang kurang dan rendah dalam melakukan tes gerak dasar dan kebugaran jasmani dapat mempengaruhi aktivitas keseharian peserta didik. Selain itu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi Guru PJOK di SD Negeri Cancangan sebagai bahan dasar evaluasi kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani anak dengan mengoptimalkan aktivitas fisik guna

mempertahankan kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani peserta didik.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang harus dipaparkan, antara lain.

- a. Bagi Peserta Didik. Peserta Didik diharapkan dapat memaksimalkan serta menjaga kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani.
- b. Bagi Guru. Diharapkan kepada guru PJOK dapat memahami makna dari kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani pada peserta didik sehingga mampu mengarahkan serta menjaga kemampuan tersebut pada peserta didik.
- c. Bagi Orang Tua. Orang tua merupakan faktor yang utama dalam mendidik anak dapat menanamkan, memberi contoh, dan memberikan motivasi untuk anak lebih fokus penanaman gerak dasar dan optimal kebugaran jasmani.
- d. Bagi Peneliti lain. Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian mengenai Identifikasi gerak dasar dan kebugaran jasmani secara menyeluruh tidak hanya pada identifikasi saja melainkan dengan cara untuk maksimalnya gerak dasar dan kebugaran jasmani dengan metode lain agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. 1, 22–29.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Bafirman. (2018). PEMBENTUKAN KONDISI FISIK (1st ed., Vol. 1). PT RajaGrafindo Persada.
<http://repository.unp.ac.id/22141/1/Pembentukan%20kondisi%20fisik%20bafirman.pdf>
- Bakhtiar S. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak.
- Elzandri R. (2018). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. 1, 151–156.
- Fatimah Zahra F. (2022). Peran Pembelajaran PJOK dalam Pembentukan Kepribadian Peserta Didik di Sekolah Dasar. 4(2), 15–19.
- Ferdiansyah M. (2023). Tingkat Pengetahuan Gerak Dasar Sepak Bola Untuk Peserta Didik Kelas V Di Sd Negeri Mayangan Gamping Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gandasari Maharani F. (2019). Pengembangan model pembelajaran tematik Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar. 15(1), 22–27.
- Irianto T. (2014). Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar. 13, 58–61.
- Karisman V. (2019). Strike and Fielding Games pada Keterampilan Gerak dasar. 75–82.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.710>
- Kinasih, D. (2017). Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS (Ayuni, Ed.). Adi Buana University Press.
- Komaini A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 2, 199–207.
- Kurniawan D. (2023). Hubungan Sarana Dan Prasarana Olahraga Dengan Aktivitas Gerak Dasar Siswa. 11(03), 231–236.
- Kusumawati O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. 4, 124–142.
- Latifah, S. (2023). Solusi Cerdas Guru Penjas Mengatasi Kekurangan Alat Olahraga. Penertbit P4I.
- Ma'arif I. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid - 19. 5, 3451–3456.
- Muhajir. (2022). Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Vol. 1).
- Ningsih A. (2020). Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 3 Ketol. 1, 1–15.

- Nugraha M. (2022). Efektivitas Pembelajaran Bermain Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Pada Anak . 2, 13–19.
- Nugroho D. (2017). Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen Tahun 2016/2017. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priantara T. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Kesehatan Lingkungan Sekolah Di Sd Negeri Se Gugus Minomartani Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.
- Qomah I. (2015). Identifikasi Tumbuhan Berbijji (Spermatophyta) di Lingkungan kampus Universitas jember dan Pemanfaatannyasebagai Booklet. Universitas Jember.
- Sepdanius, E., Sazeli Rifki, M., & Komaini, A. (2017). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jurnal Sains Dan Seni ITS, 6(1), 51–66.
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R dan D (Cet. 23.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (3rd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). Alfabeta.
- Umiyati. (2018). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Anak Melalui Papan Titian. 2, 288–292.
- Vanagosi K. (2016). Konsep Gerak Dasar Untuk Anak Usia Dini. 1, 72–79.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin 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. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1142/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

15 Juli 2024

Yth. SD N Cancangan
Jalan Raya Merapi Golf, Dusun Gatak, Desa Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Cancangan,
Wukirsari, Kec. Cangkringan, Kabupaten Sleman

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

Nama : Ericho Billy Akhsani
NIM : 20604224015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik
Kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian : 16 - 23 Juli 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI CANCANGAN

ꦱꦺꦕꦏꦿꦶꦁꦫꦺꦤ꧀ꦠꦺꦴꦩꦼꦂꦒꦸꦥꦏꦺꦑꦸꦧꦺꦤ꧀ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀

Alamat : Gatak, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta 55583
Surel : sdcancangan@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor 421-2 / 112 / 2024

yang bertandatangan dibawah ini Kepala SD Negeri Cancangan Kapanewon Cangkringan,
menerangkan bahwa:

Nama : Ericho Billy Akhsani
NIM : 20604224015
Program studi : PJSD
Judul Skripsi : Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N Cancangan Kapanewon Cangkringan Kabupaten Sleman

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Cancangan pada bulan Juli tanggal 23 Juli 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Cangcringan, 22 Juli 2024
Kepala Sekolah
Indah Suryanti, S.Pd
NIP. 19760129 199803 2 002

Lampiran 3. Data Penelitian Gerak Dasar Lokomotor Peserta Didik

No	Nama	Keterampilan Lokomotor					
		Lari	Gallop	Hop	Leap	Jump	Slide
1	Peserta Didik 1	5	5	4	4	5	5
2	Peserta Didik 2	5	6	4	4	4	4
3	Peserta Didik 3	5	7	5	4	5	5
4	Peserta Didik 4	5	6	6	3	6	5
5	Peserta Didik 5	5	6	5	4	4	4
6	Peserta Didik 6	5	5	3	6	5	5
7	Peserta Didik 7	4	4	4	4	6	5
8	Peserta Didik 8	5	5	4	4	7	7
9	Peserta Didik 9	5	3	4	5	6	6
10	Peserta Didik 10	5	4	6	3	7	6
11	Peserta Didik 11	3	5	5	5	5	5
12	Peserta Didik 12	3	5	4	3	4	4
13	Peserta Didik 13	3	5	6	3	5	4
14	Peserta Didik 14	5	5	5	4	5	5
15	Peserta Didik 15	4	4	6	3	5	5
16	Peserta Didik 16	3	4	5	6	5	4
17	Peserta Didik 17	3	5	4	5	6	4
18	Peserta Didik 18	4	5	5	3	5	4

Lampiran 4. Data Penelitian Gerak Dasar Objek Kontrol

No	Nama	Keterampilan Objek Kontrol					
		Memukul	Menggiring	Menangkap	Menendang	Melempar	Mengguling
1	Peserta Didik 1	6	5	4	5	4	5
2	Peserta Didik 2	4	4	2	3	4	3
3	Peserta Didik 3	4	5	2	3	3	4
4	Peserta Didik 4	6	5	3	5	4	3
5	Peserta Didik 5	7	4	4	5	5	4
6	Peserta Didik 6	5	5	4	4	5	5
7	Peserta Didik 7	6	6	4	5	3	4
8	Peserta Didik 8	5	7	3	4	4	5
9	Peserta Didik 9	5	5	4	5	4	4
10	Peserta Didik 10	6	7	4	6	4	4
11	Peserta Didik 11	4	4	4	6	5	3
12	Peserta Didik 12	3	3	2	3	4	3
13	Peserta Didik 13	5	4	3	4	2	3
14	Peserta Didik 14	6	5	4	3	4	5
15	Peserta Didik 15	6	6	5	5	4	5
16	Peserta Didik 16	6	4	5	4	3	5
17	Peserta Didik 17	4	4	4	4	2	5
18	Peserta Didik 18	5	4	4	4	4	4

Lampiran 5. Data Penelitian Kebugaran Jasmani

No	Nama	IMT	V Sit Reach	Sit-Up	Squat Thrust	Pacer	IMT	V Sit Reach	Sit-Up	Squat Thrust	Pacer
1	Peserta Didik 1	31.7	3	17	7	30	4	1	4	4	3
2	Peserta Didik 2	27	5	14	4	25	1	4	3	1	2
3	Peserta Didik 3	28.4	8	19	9	24	2	4	4	3	2
4	Peserta Didik 4	28	9	12	6	26	1	3	3	3	3
5	Peserta Didik 5	30.9	8	25	15	32	2	3	5	5	3
6	Peserta Didik 6	29.4	12	22	11	24	3	5	4	3	2
7	Peserta Didik 7	28.3	8	27	8	26	2	4	5	2	2
8	Peserta Didik 8	30.9	7	28	12	38	2	3	5	5	4
9	Peserta Didik 9	28.9	4	17	16	29	2	4	3	5	2
10	Peserta Didik 10	28.2	3	21	9	20	1	1	5	4	2
11	Peserta Didik 11	31.3	5	20	14	26	4	4	3	4	2
12	Peserta Didik 12	32.1	4	20	15	27	4	1	5	5	3
13	Peserta Didik 13	31	4	18	16	20	2	1	4	5	2
14	Peserta Didik 14	30.8	3	16	15	31	4	3	3	5	2
15	Peserta Didik 15	31.4	6	26	12	32	3	2	5	5	3
16	Peserta Didik 16	29.7	3	23	7	23	1	1	5	4	2
17	Peserta Didik 17	32.7	4	20	8	28	4	1	5	4	3
18	Peserta Didik 18	30.5	5	19	9	38	2	2	4	4	4

Lampiran 6. Hasil Pengolahan Data Penelitian

1. Rumus Pengolahan Gerak Dasar Lokomotor

Kategori	Interval	Mean	28.11	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 31.44$	Std. Deviation	2.22	1	6%
Tinggi	$29.22 < X \leq 31.44$	M-1,5 SD	24.78	3	17%
Sedang	$27 < X \leq 29.22$	M-0,5 SD	27.00	6	33%
Rendah	$24.78 < X \leq 27$	M+0,5 SD	29.22	7	39%
Sangat Rendah	$X \leq 24.78$	M+1,5 SD	31.44	1	6%
Jumlah				18	100%

2. Rumus Pengolahan Gerak Dasar Objek Kontrol

Kategori	Interval	Mean	25.833333	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 31.50$	Std. Deviation	3.7768646	0	0%
Tinggi	$27.72 < X \leq 31.50$	M-1,5 SD	20.17	7	39%
Sedang	$23.94 < X \leq 27.72$	M-0,5 SD	23.94	6	33%
Rendah	$20.17 < X \leq 23.94$	M+0,5 SD	27.72	3	17%
Sangat Rendah	$X \leq 20.17$	M+1,5 SD	31.50	2	11%
Jumlah				18	100%

3. Rumus Pengolahan Kebugaran Jasmani

Kategori	Interval	Mean	15.7222	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 19.01$	Std. Deviation	2.19104	0	0%
Tinggi	$16.82 < X \leq 19.01$	M-1,5 SD	12.44	8	44%
Sedang	$14.63 < X \leq 16.82$	M-0,5 SD	14.63	5	28%
Rendah	$12.44 < X \leq 14.63$	M+0,5 SD	16.82	4	22%
Sangat Rendah	$X \leq 12.44$	M+1,5 SD	19.01	1	6%
Jumlah				18	100%

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Gambar 7. Peneliti Menjelaskan Proses Penilaian Kepada Peserta Didik



Gambar 8. Pengambilan Nilai Kepada Pesertra Didik



Gambar 9. Evaluasi Penilaian Pada Peserta Didik



Gambar 10. Dokumentasi Bersama

