

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V DI SD
NEGERI TUNJUNGSARI 1 KABUPATEN SLEMAN DAN SD NEGERI
BELIK KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Alifa Bintang Setia Hati
NIM 21604224016

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V DI SD
NEGERI TUNJUNGSARI 1 KABUPATEN SLEMAN DAN SD NEGERI
BELIK KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Alifa Bintang Setia Hati
NIM 21604224016

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI TUNJUNGSARI 1 KABUPATEN SLEMAN DAN SD NEGERI BELIK KABUPATEN GUNUNGKIDUL

Alifa Bintang Setia Hati
NIM 21604224016

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kecamatan Tepus Kabupaten Gunungkidul

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik di SDN Tunjungsari 1 dan SDN Belik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SDN Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SDN Belik Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 35 peserta didik yang terdiri dari 20 putra dan 15 putri. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN Tunjungsari 1 dan SDN Belik berupa tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia). Teknik analisis data menggunakan microsoft excel 365.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SDN Tunjungsari 1 berada di kategori “baik sekali” sebesar 4% (1 siswa), kategori “baik” sebesar 52% (13 siswa), kategori “sedang” sebesar 44% (11 siswa), kategori “kurang” sebesar 0% (0 siswa) dan kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SDN Belik berada di kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “baik” sebesar 60% (6 siswa), kategori “sedang” sebesar 40% (4 siswa), kategori “kurang” sebesar 0% (0 siswa) dan kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Peserta didik, TKSI

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE STUDENTS AT SD NEGERI TUNJUNGSARI 1, SLEMAN REGENCY AND AT SD NEGERI BELIK, GUNUNGKIDUL REGENCY

Alifa Bintang Setia Hati
NIM 21604224016

ABSTRACT

This research aims to assess the level of physical fitness of fifth-grade students at SD Negeri Tunjungsari 1 (Tunjungsari 1 Elementary School) in Kalasan District, Sleman Regency, and SD Negeri Belik (Belik Elementary School) in Tepus District, Gunungkidul Regency.

This research was a descriptive quantitative study focusing on one variable, specifically physical fitness. The research subjects were the students from SD Negeri Tunjungsari 1 and SD Negeri Belik. The research sample comprised 35 fifth-grade students from SD Negeri Tunjungsari 1 in Sleman Regency and SD Negeri Belik in Gunungkidul Regency, including 20 male students and 15 female students. The tool employed to assess the level of physical fitness of fifth-grade students at SD Negeri Tunjungsari 1 and SD Negeri Belik was the TKSI (Indonesian Student Fitness Test). Analytical methodologies with Microsoft Excel 365.

The research findings indicate that the level of physical fitness of fifth-grade students at SDN Tunjungsari 1 are classified as follows: in the "very high" level at 4% (1 student), in the "high" level at 52% (13 students), in the "medium" level at 44% (11 students), in the "low" level at 0% (0 student), and in the "very low" level at 0% (0 student). The level of physical fitness of fifth-grade students at SDN Belik is classified as follows: in the "very high" level at 0% (0 student), in the "high" level at 60% (6 students), in the "medium" level at 40% (4 students), in the "low" level at 0% (0 student), and in the "very low" level at 0% (0 student).

Keywords: Physical Fitness, Students, TKSI

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alifa Bintang Setia Hati

NIM : 21604224016

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri
Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kabupaten
Gunungkidul

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

Yogyakarta, 24 Desember 2024

Yang Menyatakan,



Alifa Bintang Setia Hati

NIM. 21604224016

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS V DI SD NEGERI
TUNJUNGSARI 1 KABUPATEN SLEMAN DAN SD NEGERI BELIK
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Alifa Bintang Setia Hati
NIM. 21604224016**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 3 Maret 2025

Koordinator Program Studi

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

Dosen Pembimbing

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

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS V DI SD NEGERI
TUNJUNGSARI 1 KABUPATEN SLEMAN DAN SD NEGERI BELIK
KABUPATEN GUNUNGKIDUL

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Alifa Bintang Setia Hati
NIM 21604224016

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 24 Maret 2025

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or (Ketua Tim Penguji)		15-4-2025
Dr. Fiki Sa'adah, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		15-4-2025
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes (Penguji Utama)		15-4-2025

Yogyakarta, 21 April 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

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

MOTTO

Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceriakan.

(Boy Chandra)

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

Dan satu lagi,

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(QS. Al Baqarah : 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa sang penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi, yaitu Bapak Mulyono, S.E., M.M dan Ibu Benten Kadarwati yang senantiasa memberikan doa, memotivasi, dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahan ini dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Adikku tercinta Alifia Mujahidah Setia Hati, yang selalu menjadi alasan penulis untuk berjuang lebih keras lagi karena dialah yang menjadikan penulis untuk menjadi lebih kuat dan semangat selama ini.
3. Sang penulis karya tulis ini, diri saya sendiri. Seorang anak pertama yang menginjak usia 21 tahun. Terima kasih telah memilih hadir di dunia ini. Setelah begitu banyak air mata yang jatuh, pikiran yang berantakan setiap malam, dan dari renungan panjang di sudut kamar, terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah dan tetap bertahan. Semoga kebahagiaan selalu menyertai dimana pun kamu berada. Untuk setiap rasa takut yang berhasil dikalahkan, untuk tantangan yang berhasil dilewati, selamat atas pencapaiannya, Alifa Bintang Setia Hati.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki, berkat, dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kabupaten Gunungkidul". Penyusunan skripsi ini guna sebagai salah satu syarat untuk menempuh gelar sarjana di Universitas Negeri Yogyakarta.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari pihak-pihak yang membantu dalam proses pelaksanaannya. Maka ucapan terima kasih saya haturkan kepada :

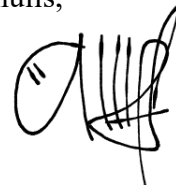
1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO selaku Rektor UNY yang telah memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Semester ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi
4. Bapak Prof. Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Koordinator Program Studi PJSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala sekolah, guru PJOK, staf, dan peserta didik SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Sahabat saya yang bernama Herlina Puspitasari, Faaza Pitaloka Zein, Kartika Reni Tri Marlinda, Lintang Indira Putri, dan Syafila yang senantiasa memberikan dukungan dan nasehat kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini. Terimakasih selalu ada dalam titik terendah dalam hidup

penulis, tidak pernah meninggalkan penulis sendirian, selalu menjadi garda terdepan saat penulis membutuhkan bantuan serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama ini.

7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Risman Deviyanto. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi dalam penulisan ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Telah menjadi pendamping dalam segala hal menemani, mendukung, menghibur dalam kesedihan, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
8. Kepada teman-teman PJSD B 2021, PGSD UAD, dan Dingo *Coffee* yang selalu memberikan dukungan maupun masukan positif untuk penulis serta mewarnai kehidupan penulis selama perkuliahan berlangsung hingga akhir.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang telah membantu selama proses penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan tugas akhir skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 22 Desember 2024
Penulis,



Alifa Bintang Setia Hati
NIM 21604224016

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	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
B. Hasil Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Pikir	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis atau Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	43
G. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	62
C. Keterbatasan penelitian	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	70
A. Simpulan	70
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian	36
Tabel 2. Sampel penelitian	37
Tabel 3. Nilai Uji Validitas	44
Tabel 4. Nilai Uji Reliabilitas.....	45
Tabel 5. Tabel Norma Penilaian Tes <i>Child Ball</i>	46
Tabel 6. Tabel Norma Penilaian Tes <i>Tok-tok Ball</i>	46
Tabel 7. Tabel Norma Penilaian Tes <i>Shuttle Run 4x10m</i>	46
Tabel 8. Tabel Norma Penilaian Tes <i>Move The Ball</i>	46
Tabel 9. Tabel Norma Penilaian Tes Lari 600m	46
Tabel 10. Tabel Kategori Nilai Tes TKSI Fase C	47
Tabel 11. Hasil TKSI SDN Tunjungsari 1	49
Tabel 12. Hasil TKSI SDN Belik	49
Tabel 13. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Child Ball</i> Putra di SDN Tunjungsari 1	50
Tabel 14. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Tok-tok Ball</i> Putra di SDN Tunjungsari 1	51
Tabel 15. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Putra di SDN Tunjungsari 1	51
Tabel 16. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Putra di SDN Tunjungsari1	52
Tabel 17. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putra di SDN Tunjungsari 1	53
Tabel 18. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Child Ball</i> Putri di SDN Tunjungsari 1	53
Tabel 19. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Tok-tok Ball</i> Putri di SDN Tunjungsari 1	54
Tabel 20. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Putri di SDN Tunjungsari 1	54
Tabel 21. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Putri di SDN Tunjungsari 1	55
Tabel 22. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putri di SDN Tunjungsari1	56
Tabel 23. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Child Ball</i> Putra di SDN Belik	56
Tabel 24. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Tok-tok Ball</i> Putra di SDN Belik	57
Tabel 25. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Putra di SDN Belik	58
Tabel 26. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Move the ball</i> Putra di SDN Belik.....	58
Tabel 27. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putra di SDN Belik	59
Tabel 28. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Child Ball</i> Putri di SDN Belik	59
Tabel 29. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Tok-tok Ball</i> Putri di SDN Belik	60
Tabel 30. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Putri di SDN Belik	61
Tabel 31. Rekapitulasi Hasil Tes <i>Move The Ball</i> Putri di SDN Belik	61
Tabel 32. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putri di SDN Belik	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 2. <i>Child Ball</i>	39
Gambar 3. <i>Tok-tok ball</i>	40
Gambar 4. <i>Shuttle run 4x10m</i>	41
Gambar 5. <i>Move the ball</i>	42
Gambar 6. Lari 600m	43
Gambar 7. Pemanasan SDN Tunjungsari 1	90
Gambar 8. Pemanasan SDN Belik	90
Gambar 9. <i>Child Ball</i> SDN Tunjungsari 1	90
Gambar 10. <i>Child Ball</i> SDN Belik.....	91
Gambar 11. <i>Tok-tok Ball</i> SDN Tunjungsari 1	91
Gambar 12. <i>Tok-tok Ball</i> SDN Belik.....	91
Gambar 13. <i>Shuttle Run 4x10</i> SDN Tunjungsari 1	92
Gambar 14. <i>Shuttle Run 4x10</i> SDN Belik.....	92
Gambar 15. <i>Move The Ball</i> SDN Tunjungsari 1	92
Gambar 16. <i>Move The Ball</i> SDN Belik.....	93
Gambar 17. Lari 600m SDN Tunjungsari 1	93
Gambar 18. Lari 600m SDN Belik	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian SDN Tunjungsari 1	77
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SDN Belik.....	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri Tunjungsari 1	79
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri Belik.....	80
Lampiran 5. Surat Permohonan Bimbingan Penelitian.....	81
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	82
Lampiran 7. Sertifikat Hasil Uji Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	83
Lampiran 8. Sertifikat Hasil Uji Kalibrasi Meteran.....	85
Lampiran 9. Formulir Pengambilan Hasil Tes	87
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian SDN Tunjungsari	88
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian SDN Belik.....	89
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti tentu ingin memberikan yang terbaik dan dapat menjalani aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlenihan. Kemajuan zaman yang semakin pesat saat ini tidak dapat dipungkiri akan membawa pengaruh positif maupun negatif dalam kehidupan manusia. Kemajuan dalam ilmu pengetahuan teknologi membawa sedikit banyak akibat atau dampak negatif pada kehidupan manusia. Salah satu dampak yang timbul adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Perubahan gaya hidup dari aktivitas yang sebelumnya sering dilakukan menjadi semakin jarang menjadi salah satu faktor penyebab menurunnya kebugaran jasmani akibat kemajuan ilmu pengetahuan teknologi. Individu dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu menjalani aktivitas sehari-hari dalam durasi yang lebih lama dibandingkan mereka yang memiliki kebugaran jasmani rendah (Ahlan, 2024, p. 1).

Saat ini pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Kegiatan olahraga perlu disesuaikan dengan usia individu, termasuk dalam jenis aktivitas, aspek keselamatan serta perlengkapan yang digunakan. Olahraga jasmani merupakan aktivitas psikomotorik manusia yang kompleks. Peningkatan kesehatan fisik erat kaitannya dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana tubuh yang sehat akan berkontribusi pada terbentuknya kondisi jiwa yang kuat. Oleh karena itu, setiap individu perlu menjaga kesehatan jasmani dan rohani agar dapat mencapai keseimbangan dalam menjalani tujuan hidup yang diinginkan.

Pendidikan jasmani adalah komponen penting dalam sistem pendidikan yang berkaitan erat dengan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor anak sebagai dasar dalam kehidupan mereka (Hanief & Sugito, 2015, p. 60). Sebagai media pembelajaran gerak, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan seseorang. Selain itu, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak terintegrasi dalam pendidikan jasmani melalui program-program pembelajaran yang dirancang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Apriyani et al, 2022, p. 39).

Pendidikan jasmani berperan sebagai sarana pembelajaran gerak yang berlangsung secara terstruktur dan dipantau oleh guru sebagai fasilitator. Dengan perencanaan yang sistematis, terukur, dan teratur, pendidikan jasmani dapat mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak. Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pemahaman serta penerapan pola hidup sehat, serta membentuk sikap sportif yang didukung oleh kecerdasan emosional (Samsudin, 2008, p. 11; Yahya & Sufitriono, 2020, p. 7). Oleh karena itu, pendidikan jasmani dapat dipahami sebagai bagian dari sistem pendidikan yang dirancang secara terencana oleh guru untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik, menerapkan gaya hidup sehat, serta membangun kecerdasan emosional.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan makanan, pola istirahat, jenis kelamin, usia, status kesehatan, berat badan,

tingkat aktivitas fisik, serta lingkungan dan kondisi geografis. Di antara faktor-faktor tersebut, kondisi geografis atau tempat tinggal menjadi salah satu aspek yang berperan dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang. Perbedaan kondisi geografis dapat memengaruhi aktivitas fisik sehari-hari, misalnya antara individu yang tinggal di dataran rendah dan mereka yang tinggal di dataran tinggi.

Kondisi geografis suatu wilayah, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi, dapat berperan sebagai faktor pendukung maupun penghambat dalam pencapaian tujuan pendidikan. Dataran rendah, yang umumnya memiliki kepadatan penduduk tinggi dengan dominasi bangunan dan minimnya ruang terbuka, dapat memengaruhi aktivitas fisik anak. Lingkungan semacam ini sering kali membatasi ruang gerak anak karena adanya risiko seperti lalu lintas kendaraan atau faktor lain yang berpotensi membahayakan. Akibatnya, orang tua cenderung membatasi aktivitas luar ruangan anak, yang secara tidak langsung mengurangi frekuensi aktivitas fisik mereka. Namun, suplai oksigen di dataran rendah relatif lebih baik untuk mendukung aktivitas fisik (Sudarmada, 2012, p. 4).

Sebaliknya, dataran tinggi cenderung memiliki lebih banyak ruang terbuka, seperti area persawahan, lapangan, serta jalur yang lebih sering digunakan untuk berjalan kaki akibat kontur tanah yang naik turun. Meskipun lingkungan ini lebih mendukung aktivitas fisik, suplai oksigen di dataran tinggi lebih rendah dibandingkan dengan dataran rendah. Sudarmada (2012, p. 4) menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara ketinggian suatu

tempat dengan tekanan parsial oksigen (PO₂) di udara. Selain itu, Kaprawi et al. (2016, p. 12) mengungkapkan bahwa tekanan udara di wilayah dataran tinggi cenderung lebih rendah dibandingkan dengan dataran rendah.

SD Negeri Tunjungsari 1 merupakan sekolah yang terletak di sebuah pedesaan atau dataran rendah. SD tersebut beralamat di Kledokan, Kelurahan Selomartani, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman, DIY. Kondisi geografis Kelurahan Selomartani berada di 450m mdpl (meter diatas permukaan laut), curah hujan 2000-3000 mm/thn, tofografi (dataran rendah, tinggi, pantai) 144-450 m, suhu udara rata-rata 30-37° C, luas tanah 3,498 m². Jumlah siswa SD Negeri Tunjungsari 1 berjumlah 167 siswa (Dapo dikdasmen, 2025, p. 1).

SD Negeri Belik merupakan sekolah yang terletak di sebuah kawasan pegunungan atau dataran tinggi. SD tersebut beralamat di Dusun Duwet, Desa Purwodadi, Kecamatan Tepus, Kabupaten Gunungkidul. Kondisi Geografis Desa Purwodadi Kecamatan Tepus, Gunungkidul berada pada perbatasan langsung dengan samudra hindia di sebelah Selatan. Kecamatan tersebut berada pada titik koordinat 8°9'9.076"S 110°41'0.983"E dengan ketinggian 0m-360m mdpl (meter diatas permukaan laut). Luas wilayah kecamatan tepus adalah 104,91 km². Luas desa purwodadi adalah 2177-5510 Ha. Curah hujan 15 mm/tahun dan suhu udara rata-rata 28° C. Jumlah siswa di SD Negeri Belik berjumlah 72 siswa (Dapo dikdasmen, 2025, p. 1).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian yaitu dengan menggunakan TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) untuk peserta didik sekolah dasar. Dengan adanya penyederhanaan TKJI

menjadi TKSI ini dapat mempermudah guru dalam melaksanakan proses pembelajaran PJOK. Mengingat kembali dalam tes TKJI yang sebelumnya kurang efektif karena keterbatasan alat sehingga pengukuran tersebut menjadi kurang maksimal. Melalui pengukuran TKSI (Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia), guru dapat memperoleh informasi yang berguna sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SDN Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SDN Belik Kabupaten Gunungkidul, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik siswa dan membantu dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum banyak penelitian yang menggunakan instrumen TKSI mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik
2. Penelitian yang tidak berkelanjutan mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik.
3. Penelitian yang jarang dilakukan mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik.

C. Batasan Masalah

Supaya pembahasan dalam penelitian ini tetap terarah dan tidak menyimpang dari tujuan utama, serta dengan mempertimbangkan keterbatasan

peneliti, penelitian ini difokuskan pada Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kabupaten Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan di SD Negeri Belik Kabupaten Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi yang jelas mengenai status kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat membantu guru dan pihak sekolah dalam merancang program pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan fisik siswa.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan wawasan dalam bidang kebugaran jasmani, khususnya yang berkaitan dengan

kondisi siswa di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik, serta memberikan kontribusi bagi penelitian sejenis di masa depan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dapat menjadi motivasi bagi peserta didik untuk memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukannya setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

b. Bagi Guru

Dapat menjadi pedoman dan evaluasi untuk melaksanakan pembelajaran PJOK.

c. Bagi Sekolah

Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menyusun program peningkatan kebugaran jasmani yang akan dilakukan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran memiliki beberapa istilah yang sering digunakan yaitu *fitness*, kesegaran, dan kesemampuan. Kebugaran jasmani saling erat hubungannya dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, sosial, dan kebugaran emosi.

Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan mudah dan ringan tanpa merasa kelelahan yang signifikan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Menurut Muhajir (2007, p. 57), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi) terhadap beban fisik yang diberikan, seperti pekerjaan sehari-hari, tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan.

Unsur-unsur kebugaran jasmani mencakup daya tahan otot, kekuatan, dan fleksibilitas. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan beban maksimal, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi terus-menerus dengan beban maksimal dalam waktu yang lama (Wani & Wea, 2021). Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam memengaruhi prestasi seseorang, dan seseorang dianggap memiliki kebugaran jasmani yang

baik jika dapat memenuhi indikator-indikator kebugaran tersebut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020, p. 8).

Hakikat tes kebugaran jasmani adalah ukuran dari kemampuan fungsional tertinggi yang dapat dicapai seseorang pada saat pengukuran dilakukan. Kemampuan fungsional ini dapat diukur melalui sejauh mana seseorang mampu melakukan gerakan atau aktivitas fisik. Besarnya kemampuan gerak ini ditentukan oleh kemampuan tubuh dalam menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas tersebut (Rumawatine, 2024, p.10).

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah keseimbangan optimal antara kesehatan fisik dan kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas secara efektif. Bukan hanya kekuatan atau stamina, tetapi juga tentang fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan. Kebugaran jasmani mencerminkan tubuh yang bugar dan siap menghadapi tuntutan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah atau rentan terhadap cedera. Kebugaran jasmani juga melibatkan rutinitas olahraga, pola makan yang sehat, serta istirahat yang cukup untuk menjaga fungsi tubuh agar tetap optimal.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki energi untuk menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga

kategori, yaitu: 1) kebugaran statis, yang mengacu pada keadaan seseorang yang bebas dari penyakit; 2) kebugaran dinamis, yang mencakup kemampuan untuk bekerja secara efisien tanpa memerlukan keterampilan khusus, seperti berjalan atau mengangkat barang; dan 3) kebugaran motoris, yang mengukur kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan keterampilan tinggi dan efisien.

Menurut Sepriadi et al. (2017, p. 26), tidak semua orang perlu mengembangkan semua komponen kebugaran jasmani. Setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan dalam mengembangkan aspek-aspek kebugaran tersebut, dan faktor-faktor baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar selalu memiliki pengaruh. Selain itu, jenis kelamin juga berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Ismaryati (2008, p. 56) mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani terbagi menjadi dua jenis, yaitu: 1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan aspek kesehatan, dan 2) kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Menurut Rusli Lutan (2002, p. 7) kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani (kesehatan), yang meliputi daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas.
- 2) Kebugaran jasmani (performa), yang mencakup power (daya ledak), waktu reaksi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan.

Djoko Pekik (2000, p. 2) mengatakan bahwa kebugaran jasmani digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1) Kebugaran statis

Yang mengacu pada keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat.

2) Kebugaran dinamis

Yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien tanpa memerlukan keterampilan khusus.

3) Kebugaran motoris

Yang melibatkan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien dengan menuntut keterampilan khusus.

Menurut Gusril (2004, p. 65) komponen kebugaran jasmani diantaranya adalah:

1) Kekuatan otot (*strength*)

Daya tahan otot merupakan kualitas yang memungkinkan seseorang untuk mengerahkan kekuatan atau tenaga sekelompok otot secara berulang kali dalam intensitas yang tidak maksimal, atau mempertahankan kontraksi otot dalam jangka waktu tertentu. Sementara itu, kekuatan otot merujuk pada kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal, menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk melaksanakan aktivitas fisik tertentu.

2) Ketahanan *Cardiovaskuler (Respiratory)*

Respiratory (pernapasan) dapat diartikan sebagai kualitas fisik yang berkaitan dengan kinerja sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah yang memungkinkan tubuh melakukan kerja fisik yang cukup berat secara terus-menerus tanpa merasa kelelahan sebelum waktunya. Kualitas ini sangat penting dalam menunjang daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas yang memerlukan energi dalam waktu lama.

3) Daya Otot (*power*)

Merupakan kemampuan otot untuk mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat dikenal sebagai daya ledak otot. Daya otot yang besar biasanya dimiliki oleh orang-orang yang memiliki kekuatan otot yang tinggi serta kecepatan reaksi tubuh yang cepat. Latihan yang fokus pada kekuatan dan kecepatan, seperti latihan plyometric atau sprint, dapat membantu meningkatkan daya ledak otot ini.

4) Kelentukan (*flexibility*)

Merupakan kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada disebut fleksibilitas.

5) Kecepatan (*speed*)

Merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebagian atau seluruh tubuh dalam jarak tertentu dalam waktu secepat mungkin.

6) Kelincahan (*agility*)

Merupakan kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan efisien ke berbagai arah, yang sering melibatkan perubahan posisi tubuh secara tiba-tiba, seperti dalam olahraga yang memerlukan gerakan cepat dan responsif.

7) Koordinasi (*coordination*)

Merupakan kemampuan mempersatukan atau memecah suatu tugas kerja yang kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana.

8) Keseimbangan (*balance*)

Merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular.

9) Ketepatan (*accuracy*)

Merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan untuk mencapai tujuan.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dalam diri seseorang. Kebugaran jasmani bersifat relatif yang artinya dapat berubah tergantung dengan keadaan individu seseorang pada waktu tersebut. Ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, antara lain adalah aktifitas fisik, status gizi, dan perilaku merokok (Depkes RI, 2005, p. 3).

Zainul Arifin (2018, p. 25) menyebutkan bahwa dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merujuk pada faktor-faktor yang ada dalam diri seseorang, seperti faktor genetik, usia, dan jenis kelamin, yang secara alami mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Sedangkan faktor eksternal mencakup elemen yang berasal dari luar individu, seperti aktivitas fisik yang dilakukan, gaya hidup, pola makan, dan lingkungan tempat tinggal, yang dapat diperoleh dan dipengaruhi oleh kebiasaan dan pilihan sehari-hari.

Menurut Sulistiono (2014, p. 223) salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah asupan gizi yang berasal dari kualitas makanan yang dikonsumsi. Selain itu, indeks massa tubuh (IMT) dan latihan fisik juga berperan besar dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. IMT yang seimbang menunjukkan kondisi tubuh yang sehat, sementara latihan fisik yang teratur akan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh.

Abu Hasan (2018, p. 123) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat dilihat dari pola aktivitas siswa, faktor gizi, kurikulum pembelajaran PJOK, fasilitas sarana prasarana, dan tenaga pendidik. Jika asupan makanan yang dikonsumsi mencukupi secara kuantitas untuk menghasilkan energi, memiliki nilai gizi yang seimbang, serta mendukung kestabilan metabolisme dalam tubuh, maka kebugaran jasmani dapat terjaga. Pola hidup sehat yang

dilakukan secara teratur dan berkelanjutan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Kebiasaan ini mencakup pola makan yang teratur, menjaga kebersihan diri seperti mandi, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta menggosok gigi. Selain itu, menjaga kebersihan lingkungan dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, serta narkoba juga berperan penting. Selain itu, istirahat atau tidur yang cukup juga diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Gumantan & Fahrizqi (2020, p. 3) serta Mahfud et al. (2020, p. 5) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: faktor genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dapat dijadikan parameter untuk menilai kesehatan serta sebagai indikator kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang. Faktor-faktor ini saling mempengaruhi dan memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Gusril (2004, p. 119) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain adalah jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, usia, tingkat keterlatihan siswa, motivasi belajar, dan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa status gizi memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani seorang anak.

Namun, karena pengukuran status gizi lebih berfokus pada faktor anatomi tubuh, korelasi yang dihasilkan cenderung kecil, dengan kontribusi terhadap kebugaran jasmani hanya sebesar 14,08%.

Menurut Hendri Neldi et al (2018, p. 63) Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, gaya hidup, keadaan lingkungan, dan kebiasaan seseorang. Untuk lebih lanjut dikatakan oleh Afandi Kusuma (2019, p. 01) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

a) Umur

Kebugaran jasmani pada anak-anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Kemudian setelah usia tersebut terjadi penurunan kapasitas dari seluruh tubuh.

b) Jenis Kelamin

Pada usia anak yang belum mengalami pubertas (12-16 tahun) kebugaran jasmani anak laki laki akan hampir sama dengan anak perempuan. Sedangkan setelah pubertas biasanya anak laki-laki memiliki nilai kebugaran jasmani yang lebih besar.

c) Genetik

Terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan kesehatan tubuh yang diwariskan kepada anak oleh orang tua yaitu postur tubuh, sel darah, metabolisme, hingga kapasitas jantung. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan tubuh.

d) Konsumsi Makanan

Tubuh seseorang memerlukan asupan nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral untuk mengoptimalkan kebugaran jasmaninya.

e) Rokok

Kadar karbon yang terhirup dapat mengurangi nilai VO_2 max, yang pada selanjutnya memengaruhi daya tahan tubuh.

f) Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membantu membangun massa otot dan kelenturan, yang merupakan indikator dari kebugaran jasmani.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk faktor umur, jenis kelamin, genetik, asupan nutrisi, rutinitas aktivitas fisik, kualitas istirahat, lingkungan, dan gaya hidup. Semua faktor ini saling berkaitan dan berhubungan dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang. Dengan mengelola dan memperhatikan beberapa faktor yang telah disebutkan diatas secara seimbang maka seseorang akan dapat mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal dan yang mendukung kesehatan dan kualitas hidup yang baik.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah hal penting yang harus dimiliki setiap individu, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal, seseorang akan lebih mudah menjalani aktivitas sehari-harinya (Nosa, 2013, p. 13). Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain adalah mencegah berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan kebugaran jasmani yang baik, tubuh dapat berfungsi lebih optimal, memberikan lebih banyak energi, dan menjaga kesehatan dalam jangka panjang.

Rusli Ibrahim (2001, p. 41) mengatakan bahwa kebugaran jasmani bagi siswa sangatlah penting. Sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar memiliki manfaat untuk: (1) meningkatkan aktivitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak, (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan individu. Kebugaran jasmani diperlukan tidak hanya oleh atlet untuk performa yang lebih baik tetapi juga untuk nonatlet untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani (Prajapati et. al., 2008, p. 28).

Kebugaran jasmani membantu peserta didik untuk mencapai kesiapan jasmani, mental, emosional, kematangan psikologi, dan fisik, serta menjadikan anak lebih semangat dalam belajar dan berlatih. Tingkat kebugaran jasmani yang baik juga berpengaruh pada fungsi kognitif anak, seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah

angka, dan kecermatan. (Rusli Ibrahim, 2001, p. 59). Manfaat kebugaran jasmani sangat beragam dan berdampak positif pada aktivitas kehidupan manusia. Menurut Wara Kushartanti (2008, p. 5) Olahraga akan memberikan manfaat pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Secara umum kebugaran jasmani memberi manfaat sebagai berikut:

a) Manfaat bagi jantung

Berolahraga akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tidak perlu berdenyut terlalu sering.

b) Manfaat untuk pembuluh darah

Elastisitas pembuluh darah akan meningkat akibat berkurangnya timbunan lemak dan peningkatan kontraktilitas otot pada dinding pembuluh darah. Selain itu, pembuluh darah kapiler juga akan bertambah atau meningkat. Aliran darah yang lebih lancar membantu mempercepat pembuangan zat-zat sisa pembakaran yang menyebabkan kelelahan, sehingga proses pemulihan tubuh dapat terjadi lebih cepat. Peningkatan elastisitas pembuluh darah ini juga berkontribusi pada kelancaran sirkulasi darah, yang mendukung kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan.

c) Manfaat untuk paru-paru

Elastisitas pada paru-paru akan bertambah seiring dengan latihan atau olahraga yang dilakukan. Sehingga kemampuan paru untuk

berkembang-kempis juga bertambah. Kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah akan bertambah. Seiring dengan manfaat bagi jantung dan pembuluh darah, ketiganya berperan dalam mengurangi rasa lelah.

d) Manfaat pada otot

Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan karena bertambah besarnya serat otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot. Hal tersebut yang dimaksud dengan massa otot.

e) Manfaat bagi tulang

Pada penambahan aktivitas enzim yang ada pada tulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan, dan besarnya tulang. Selain itu dapat mencegah pengeroposan tulang.

f) Manfaat pada ligamentum dan tendo

Kekuatan yang ada pada ligamentum dan tendo akan bertambah, demikian juga dengan perlekatan tendo pada tulang.

g) Manfaat pada persendian dan tulang rawan

Latihan secara rutin dapat meningkatkan jumlah tulang rawan di persendian, yang berfungsi sebagai peredam guncangan (*shock absorber*) dan melindungi tulang serta sendi dari risiko cedera

h) Manfaat terhadap aklimatisasi terhadap panas.

Aklimatisasi terhadap panas menyebabkan penyesuaian fisiologis yang memungkinkan tubuh kita untuk bertahan bekerja di

lingkungan panas. Peningkatan aklimatisasi terhadap panas terjadi saat tubuh menghasilkan panas tambahan selama aktivitas fisik.

i) Manfaat untuk Otak

Myelin adalah lapisan lemak yang melapisi dan melindungi serabut saraf (akson) dalam sistem saraf pusat dan perifer. Myelin dalam otak akan makin tebal sehingga penghantaran impuls saraf menjadi lebih cepat. Selain itu, neurotropin yang merangsang neurotransmitter di sinaps akan keluar sehingga reaksi akan lebih cepat dan tepat.

j) Perubahan psikologis

Melalui mekanisme fisiopsikologis, olahraga dapat meningkatkan perasaan berprestasi, mengurangi ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar dan gembira, serta melatih konsentrasi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar epinefrin dan norepinefrin, serta peningkatan aliran darah ke otak.

Dari beberapa uraian diatas kebugaran jasmani memberikan manfaat yang luas untuk kesehatan fisik, mental, dan emosional. Secara fisik, kebugaran jasmani membantu untuk meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, metabolisme tubuh, dan menurunkan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu kebugaran jasmani membantu menjaga berat badan yang ideal, meningkatkan kekuatan otot dan tulang serta memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh. Sedangkan dari sisi psikologis kebugaran jasmani meningkatkan

suasana hati, mengurangi stress, kecemasan, dan depresi. Dengan manfaat yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, memperpanjang umur, dan menjaga kemandirian ketika di usia lanjut.

Untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, diperlukan tes kebugaran jasmani. Manfaat dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Setelah mendapatkan hasilnya, informasi tersebut dapat digunakan sebagai pedoman untuk mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani individu.

e. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli lutan (2002, p. 7) aktivitas jasmani yang direncanakan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani disebut latihan fisik. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan komponen kebugaran lainnya, sehingga tubuh dapat berfungsi lebih optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Sedangkan menurut Djoko P (2000, p. 10) latihan kebugaran adalah proses sistematis melalui rangsang gerak, bertujuan tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan

dan komposisi tubuh. Bentuk latihan kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu:

1) Bentuk Latihan Kekuatan

Bentuk latihan ini memiliki tingkat kesulitan yang relatif ringan dan mudah dilakukan. Latihan kekuatan bermanfaat untuk mencegah cedera dan menjaga tubuh tetap bergerak dengan baik. Latihan kekuatan sendiri terbagi menjadi beberapa jenis yaitu: Gerakan *push up, sit up, back up, shoulder press, leg squat, back extension*.

2) Bentuk Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan bertujuan untuk melatih tubuh agar dapat berpindah tempat dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti waktu reaksi, teknik, faktor keturunan, kemampuan tubuh menghadapi hambatan eksternal, elastisitas otot, serta kemauan dan konsentrasi. Kecepatan seseorang dapat dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu kecepatan bergerak, reaksi, dan sprint.

3) Bentuk Latihan Daya Tahan atau *Endurance*

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk tidak merasakan kelelahan atau rasa sakit meskipun telah melakukan gerakan tubuh yang melibatkan seluruh badan dalam waktu yang lama. Latihan endurance dibagi menjadi dua bentuk yaitu yang pertama latihan daya tahan setempat seperti latihan beban, pukulan gulat, dan tinju. Yang

kedua latihan endurance umum seperti berjalan, bersepeda, jogging, berenang, dan berjalan.

4) Bentuk Latihan Kelenturan (*Fleksibilitas*)

Merupakan kemampuan tubuh agar lebih bebas bergerak dan tidak mengalami kaku atau masalah persendian lainnya.

2. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Rahmat Permana (2016, p. 120) mengatakan bahwa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat ukur untuk menilai tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari serangkaian tes. Tes ini dirancang untuk menilai kebugaran fisik anak-anak berdasarkan kelompok usia mereka. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dibagi dalam 4 golongan instrumen tes yaitu: 1) tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) usia 6-9 tahun, 2) tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, 3) tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dan, 4) tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Sesuai dengan tolak ukur yang ada dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes ini hanya berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani anak sesuai dengan golongan usia yang telah ditentukan.

Oleh karena itu, tolak ukur ini tidak dapat diterapkan pada anak yang berada di luar rentang usia yang telah disebutkan. Dengan kata lain, tes ini dirancang untuk menilai kebugaran fisik anak-anak pada kelompok usia tertentu, dan hasilnya tidak relevan untuk anak-anak yang tidak termasuk dalam kategori usia tersebut. Tes ini terdiri dari beberapa komponen yaitu:

a. Tes lari cepat atau *sprint*

Bertujuan untuk mengukur kecepatan dalam jarak dan waktu yang telah ditentukan.

b. Tes gantung siku tekuk

Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu dalam mempertahankan gerakan.

c. Tes baring duduk atau *sit up*

Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut dalam melakukan gerakan yang benar dan secara berulang.

d. Tes loncat tegak atau *vertical jump*

Bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam menghasilkan daya ledak.

e. Tes lari jarak sedang

Tes ini dilakukan untuk mengukur daya tahan oaru-paru, jantung, dan pembuluh darah.

Menurut Hartati dan Faqih (2017, p. 388) menyebutkan bahwa tes untuk mengukur kebugaran jasmani ada beberapa yaitu:

a. Tes Jalan-lari 15 menit (Tes Balke)

Tes ini merupakan salah satu tes di lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max) seseorang.

b. *Multistage Fitness Test* (MFT)

Merupakan suatu tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max).

c. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes ini digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari :

- (a) Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan
- (b) Gantung siku tekuk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan
- (c) Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur ketahanan otot perut
- (d) Loncat tegak dengan tujuan untuk mengukur daya ledak
- (e) Lari jarak sedang dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah

d. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit

Pada tes ini seseorang harus berlari selama 12 menit kemudian mengukur jarak tempuh

e. Naik Turun Bangku atau *Harvard Test*

Merupakan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan memproyeksikan fungsi organiknya. Fungsi organik ini diproyeksikan melalui denyut nadi pemulihan (*heart rate recovery*) dalam waktu satu menit setelah seseorang selesai melakukan kegiatan naik turun bangku.

Kemendikbud (2021, p. 2) menyampaikan bahwa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah serangkaian tes kebugaran standar yang

dirancang untuk siswa di Indonesia dan harus dilaksanakan secara lengkap tanpa ada pengurangan atau penambahan item tes. Tes kebugaran siswa Indonesia dapat menggunakan asesmen kebugaran. Asesmen kebugaran digunakan oleh guru PJOK di sekolah untuk mendiagnosa kebugaran individu setiap siswa sesuai dengan instrumen yang tersedia. Tes ini bertujuan sebagai panduan dalam pelaksanaan uji kebugaran dan latihan, serta berfungsi sebagai alat untuk mengolah dan menyimpan data. Selain itu, TKSI juga dapat digunakan sebagai indikator dalam mengidentifikasi dan mengembangkan bakat siswa di bidang olahraga. Tes ini dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui PPPPTK Penjas & BK (Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling) tahun 2021 sebagai instrumen untuk mengukur kebugaran siswa, dengan berbagai kegiatan implementasi dan sosialisasi yang berlangsung hingga tahun 2024.

Kemendikbud (2021, p. 3) juga mengatakan bahwa tujuan dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta alat pengolahan dan penyimpanan data yang terkait dengan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, TKSI juga berfungsi sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. Dengan menggunakan hasil tes ini, pendidik dan pelatih dapat menilai potensi fisik anak, serta merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan bakat

olahraga mereka secara lebih terarah dan efektif. Tes ini dirancang sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa di Indonesia yang bersifat standar dan harus dilakukan secara menyeluruh tanpa modifikasi dalam pelaksanaannya. Instrumen tes kebugaran siswa Indonesia dibagi menjadi 3 fase yaitu: Fase A (kelas 1 dan 2), Fase B (kelas 3 dan 4), dan Fase C (kelas 5 dan 6). Penjabarannya dijelaskan sebagai berikut:

1) Fase A kelas I dan II

- a) Tes *fleksibilitas* tes kaki
- b) Tes kelincahan *shuttle run* memindahkan balok 4 X 10 meter
- c) Tes koordinasi tangan dan mata
- d) Tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki,
- e) Tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari

2) Fase B kelas III dan IV

- a) Tes kelentukan V *Sit and Reach*
- b) Tes daya tahan otot *half up test*
- c) Tes koordinasi *hand and eye coordination*
- d) Tes kelincahan *T Test*
- e) Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku

3) Fase C kelas V dan VI

- a) Tes koordinasi *child ball*
- b) Tes ketepatan *tok tok ball*
- c) Tes *shuttle run 4x10m get ball*
- d) Tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*

e) Tes daya tahan *cardiovascular*: lari 600m

Dari berbagai tes yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti memilih tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) dalam penelitian ini. Tes ini dipilih karena merupakan sumber penelitian terbaru dan sebagai standar evaluasi yang sesuai untuk anak sekolah dasar.

3. Karakteristik Peserta Didik

Pendidikan karakter belakangan ini semakin mendapatkan perhatian serius dari pemerintah Indonesia. Berbagai langkah telah diambil oleh pemerintah untuk membentuk karakter bangsa. Salah satu langkah tersebut adalah dengan menyelenggarakan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk membentuk, mengembangkan, dan membiasakan masyarakat Indonesia dengan aktivitas-aktivitas yang dapat mendorong peningkatan kualitas karakter masyarakat Indonesia (Soedjatmiko, 2015, p. 57).

Soedjatmiko (2015, p. 58) mengatakan bahwa Siswa Sekolah Dasar (SD) yang berusia antara 6 hingga 12 tahun cenderung memiliki sifat meniru sesuai dengan tahap perkembangannya. Sikap meniru ini biasanya muncul dari apa yang mereka lihat sehari-hari, baik dari lingkungan sekitar seperti guru, orang tua, maupun tokoh yang mereka idolakan. Hal ini tentunya menjadi peluang untuk menanamkan pola perilaku yang diinginkan. Pendidikan jasmani sangat terkait dengan aktivitas olahraga, yang sangat relevan karena olahraga dapat mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta penghayatan nilai-nilai seperti sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial, serta

kebiasaan hidup sehat. Aktivitas-aktivitas ini berperan penting dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan cenderung membuat siswa merasa senang, serta mendorong mereka untuk bersikap kreatif, inovatif, dan terampil. Selain itu, tujuan utama pendidikan jasmani tetap tercapai, yaitu meningkatkan kebugaran, membiasakan hidup sehat, dan memberikan pemahaman yang baik mengenai gerakan tubuh manusia.

Karakteristik usia sekolah merupakan periode yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai, karena pada usia ini, anak-anak mulai mengenal dunia luar secara langsung. Pada usia sekolah, anak-anak cenderung suka berkelompok dan mulai berinteraksi dengan teman sebaya. Mereka juga sering disebut sebagai peniru yang ulung, karena kegemarannya meniru segala sesuatu yang mereka lihat di sekitar mereka. Agar pendidikan karakter dapat mencapai tujuan yang diharapkan, pendidikan karakter harus disampaikan melalui dunia pendidikan. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Ali Maksum (2008, p. 133) menyatakan bahwa pembentukan karakter yang paling efektif dilaksanakan di sekolah karena tiga alasan: 1) Sebagian besar peserta didik pertama kali mengenal pendidikan jasmani di sekolah, 2) Usia sekolah adalah periode yang tepat untuk menanamkan nilai-nilai, dan 3) Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih fokus pada prestasi.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan karakter sangat penting dalam menanamkan nilai-nilai untuk menghasilkan manusia dengan kepribadian baik. Kepribadian mencakup

sifat, perilaku, dan karakter yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan karakter yang baik diwujudkan dengan tindakan yang sesuai terhadap Tuhan, sesama manusia, lingkungan, dan diri sendiri

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan analisis kebugaran jasmani, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akmal Ahmad Mumfarid (2024, p. 2) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan Tahun 2023/2024. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purwareja dan di SD Negeri Tukangan. Metode penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif dengan survei tes. Sampel yang digunakan adalah 38 peserta didik yang terdiri dari 18 peserta didik SDN Purwareja dan 20 Peserta didik SDN Tukangan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase dan mencari perbedaan kesegaran jasmani menggunakan nilai rata-rata dari data yang telah dikumpulkan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Kusuma Himawan (2023, p. 2) 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 kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Dlingo dan SD Negeri Gumulan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan survei tes. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 20 peserta didik kelas V SDN Dlingo dan 28 peserta didik kelas V SDN Gumulan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Danti Fajar Pratiwi (2024, p. 2) dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C Di SD Negeri Se-Kalurahan Palbapang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V dan VI se-kalurahan palbapang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 124 peserta didik yang terdiri dari 58 putra dan 66 putri. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran sesuai dengan Pedoman TKSI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan presentase.

C. Kerangka Pikir

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pembelajaran yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani

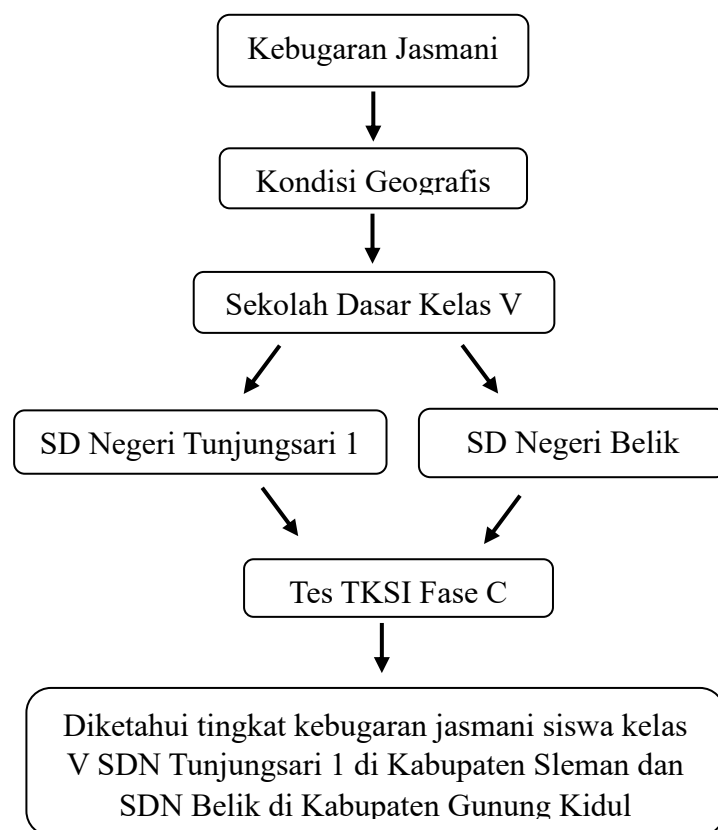
adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani yang baik sangat penting untuk dimiliki oleh siswa, karena tubuh yang bugar tidak akan mudah lelah, sehingga segala aktivitas dapat dilakukan dengan lancar dan tanpa hambatan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga dan mengembangkan kebugaran jasmani mereka melalui aktivitas yang teratur dan sesuai dengan tuntutan fisik yang diperlukan.

Banyak hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain pola makan, jenis kelamin, pola istirahat, olahraga, umur, rokok, berat badan, lingkungan, dan kondisi geografis suatu tempat tinggal. Dalam hal ini kondisi geografis dalam suatu lingkungan pedesaan atau perkotaan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang berada pada lingkungan dataran tinggi

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) digunakan sebagai alat untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. TKSI terdiri dari lima komponen utama, yaitu: koordinasi yang diukur menggunakan *Child Ball*, ketepatan dengan *Tok Tok Ball*, kekuatan otot dengan *Move The Ball*, kelincahan melalui *Shuttle Run 4x10 meter*, dan daya tahan kardiovaskuler melalui lari sejauh 600 meter. Hasil dari pengukuran ini dapat menjadi acuan bagi siswa dan guru untuk meningkatkan serta menjaga kebugaran fisik, yang pada akhirnya berkontribusi pada keberhasilan akademik dan prestasi olahraga.

Berdasarkan penjelasan di atas, diperlukan identifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik. SD Negeri Tunjungsari 1 yang terletak di dataran rendah dengan lingkungan geografis yang cenderung rata, membuat siswa kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik berat. Sementara itu, siswa di SD Negeri Belik yang berlokasi di dataran tinggi dekat pantai, lebih terbiasa dengan aktivitas fisik yang berat, seperti menempuh jarak jauh, berjalan di medan tidak rata, serta jalan yang naik-turun. Perbedaan kondisi ini tentu memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, identifikasi ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada pihak sekolah, guru, dan siswa mengenai hasil kebugaran jasmani siswa. Kerangka berpikir terkait dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memperoleh gambaran atau kenyataan yang sebenarnya dari keadaan objek penelitian, yang didukung oleh data berupa angka yang diperoleh melalui pengumpulan data, seperti tes dan pengukuran (Sugiyono, 2017, p. 147). Sejalan dengan itu Arikunto (2010, p. 3) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya berupa angka atau yang dapat diangkakan seperti skor, nilai, indeks, atau frekuensi. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis data berbentuk angka secara statistik.

Penelitian ini dilakukan dengan cara mengetahui bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kabupaten Gunungkidul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani adalah TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) Fase C untuk anak usia 10-12 tahun atau kelas V dan VI yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun 2024.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Tunjungsari 1 yang terletak di Kepanewon Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dan di

SD Negeri Belik yang terletak di Kepanewon Tepus, Kabupaten Gunung Kidul. Penelitian di SD Negeri Tunjungsari 1 dilaksanakan pada hari jumat tanggal 24 Januari 2025. Sedangkan penelitian di SD Negeri Belik dilaksanakan pada hari jumat tanggal 17 Januari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Margono (2004, p. 18) populasi merupakan seluruh kerangka data yang menjadi suatu fokus atau pusat perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup serta waktu yang peneliti tentukan. Populasi menggambarkan sekumpulan data yang jumlahnya sangat banyak dan luas dalam sebuah penelitian (Darmawan, 2016, p. 109), yang juga merupakan kumpulan dari semua kemungkinan individu, benda, atau ukuran lain yang menjadi objek perhatian dalam penelitian (Purwanto, 2016, p. 9). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kabupaten Gunungkidul tahun 2024/2025 dengan jumlah 37 Peserta didik. Populasi terdiri dari 22 peserta didik putra dan 15 peserta didik putri.

Tabel 1. Populasi penelitian

No	Nama Sekolah	Peserta didik Kelas V		Jumlah
		Putra	Putri	
1.	SD Negeri Tunjungsari 1	17	10	27
2.	SD Negeri Belik	5	5	10
Jumlah		22	15	37

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi (Suharyadi dan Purwanto, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) Peserta didik putra dan putri kelas V SDN Tunjungsari 1 dan SDN Belik tahun 2024/2025, (2) usia 10-12 tahun, (3) kelas V atau VI, (4) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKSI dan (5) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan diatas, terdapat 2 peserta didik yang tidak memenuhi kriteria, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 35 peserta didik.

Tabel 2. Sampel penelitian

No	Nama Sekolah	Peserta Didik Kelas V		Jumlah	Keterangan
		Putra	Putri		
1.	SD Negeri Tunjungsari 1	15	10	25	2 peserta laki-laki sakit
2.	SD Negeri Belik	5	5	10	-
Jumlah		20	15	35	

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2017, p. 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dapat dipelajari sehingga akan memperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian setelah itu dapat ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang bersekolah di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti yang diukur dengan TKSI dari Kemendikbudristek yang terdiri dari koordinasi (*child ball*),

akurasi ketepatan (*toktok ball*), kelincahan (*agility*), kekuatan otot (*move the ball*), daya tahan kardiovaskular (lari 600m) dengan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan masih memiliki tenaga.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dari setiap item tes merupakan data mentah yang kemudian diubah menjadi nilai dengan mengonversinya menggunakan tabel penilaian TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) fase C. Nilai dari kelima item tes tersebut dijumlahkan dan dihitung untuk mendapatkan hasil akhirnya. Setelah itu, hasil penjumlahan tersebut dikonversi ke dalam tabel norma TKSI Fase C untuk memperoleh hasil akhir.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang dirancang dan disusun mengikuti prosedur pengembangan berdasarkan teori dan kebutuhan penelitian, yang kemudian digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dengan kata lain, instrumen berfungsi sebagai alat pengumpul data yang membantu peneliti dalam memperoleh informasi yang akurat dan relevan dari objek atau subjek penelitian. Instrumen dapat berupa tes, kuesioner, wawancara, observasi, atau alat pengukuran lainnya, tergantung pada jenis dan tujuan penelitian yang dilakukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) pada Fase C.

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

1. Tes Koordinasi (*Child Ball*)

Gambar 2. *Child Ball*



a. Deskripsi:

Child ball digunakan untuk mengetes kemampuan koordinasi motorik mata dan tangan siswa. Modifikasi sub tes dengan melempar bola ke dinding dengan satu tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding adalah 2 meter. Ketinggian minimal 2 meter. Peserta dinyatakan gagal jika siswa tidak bisa menangkap kembali bola yang dipantulkan ke dinding.

b. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa.

c. Peralatan:

Bola tenis, lakban, dinding dasar tinggi minimal 2 meter, peluit, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.

d. Prosedur pelaksanaan tes

Siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 meter dari dinding, saat aba-aba “ya” siswa melempar bola ke dinding dengan satu tangan, posisi tangan di samping atas kepala kemudian menangkap dengan dua tangan, siswa melakukan tes selama 30 detik, lemparan bola minimal setinggi batas yang telah dibuat, hitung bola yang berhasil ditangkap kembali selama 30 detik.

2. Tes ketepatan (*Tok-tok Ball*)

Gambar 3. *Tok-tok Ball*



a. Deskripsi

Tes ketepatan tok-tok ball digunakan untuk melatih ketepatan atau akurasi dengan cara melempar bola tenis dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran yang berupa keranjang dengan diameter 30 cm. Jarak lempar 3 meter dari sasaran.

b. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa.

c. Peralatan

Bola tenis 10 buah, lakban, keranjang diameter 30cm, peluit, formulir, dan alat tulis.

d. Pelaksanaan

Siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan, penguji memberi aba-aba “ya” dan siswa melakukan 10 kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran target.

3. Tes kelincahan (*Shuttle Run 4x10m*)

Gambar 4. *Shuttle Run 4x10m*



a. Deskripsi

Tes kelincahan shuttle run 4x10 meter merupakan tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara 2 garis paralel secepat mungkin sambil memindahkan 4 bola.

b. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan seorang siswa

c. Peralatan

Lintasan, bola, lakban, box/keranjang, meteran, *stopwatch*, peluit, formulir, dan alat tulis.

d. Pelaksanaan

Siswa berdiri di belakang garis start, penguji memberi aba-aba “ya” sambil menghidupkan waktu di *stopwatch*, siswa berlari mengambil 1 buah bola, dan meletakkan kembali pada keranjang di garis start, siswa melakukan

berulang kali sampai semua bola berpindah ke garis start, penguji menghentikan dan mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.

4. Tes kekuatan otot (*Move The Ball*)

Gambar 5. *Move The Ball*



a. Deskripsi

Tes kekuatan otot *move the ball* merupakan tes yang dilakukan dengan memindahkan sebanyak-banyaknya bola yang diletakkan diantara 2 kaki dan dipindahkan ke atas kepala, pada saat posisi terlentang. Tes ini dilakukan selama 30 detik dan dengan jarak 30 cm.

b. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dari otot perut siswa

c. Peralatan

Matras, *stopwatch*, bola plastik, kardus atau box, formulir, dan alat tulis

d. Pelaksanaan

Siswa berbaring telentang di matras atau lantai yang rata. Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki di samping kanan dan kiri box. Kedua tangan lurus ke atas kemudian penguji memberi aba-aba “ya” lalu siswa mengangkat tubuh dan mengambil satu bola dengan kedua tangan ke atas

kepala pada saat posisi telentang di matras. Gerakan ini dilakukan berulang tanpa istirahat dengan waktu 30 detik.

5. Tes daya tahan cardiovascular (Lari 600 meter)

Gambar 6. Lari 600m



a. Deskripsi

Tes ini dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 600 meter dengan kecepatan sedang.

b. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

c. Peralatan

Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.

d. Pelaksanaan

Siswa berdiri dibelakang garis start, penguji memberi aba-aba “siap” tsiswa berlari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji validitas

Menurut Suryabrata (2000, p. 41), validitas tes pada dasarnya mengacu pada sejauh mana suatu tes dapat menjalankan fungsi pengukurannya atau tingkat ketepatan pengukurannya. Validitas suatu tes berkaitan dengan

apakah tes tersebut benar-benar mengukur aspek yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, tingkat validitas tes menentukan sejauh mana tes dapat secara akurat mengungkapkan karakteristik atau kondisi sebenarnya dari objek yang diukur. Uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid atau tidak valid. (Nilda, 2021, p. 3). Pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Berikut ini adalah hasil dari uji validitas untuk setiap instrumen tes yang digunakan adalah:

Tabel 3. Nilai Uji Validitas

Item tes	Validitas	Keterangan
Child ball	0.511	Valid
Tok-tok Ball	0.376	Valid
Shuttle Run	0.645	Valid
Move the ball	0.472	Valid
Lari 600m	0.545	Valid

(Sumber: Buku Panduan TKSI Fase C Kemendikbud)

2. Uji Reliabilitas

Menurut Widi R (2011, p. 28), reliabilitas merupakan suatu indeks yang menunjukkan tingkat kepercayaan atau ketergantungan suatu alat ukur. Oleh karena itu, uji reliabilitas digunakan untuk mengevaluasi konsistensi alat ukur, yaitu apakah alat tersebut tetap memberikan hasil yang sama ketika pengukuran dilakukan berulang kali. Suatu alat ukur dianggap reliabel jika menghasilkan data yang konsisten meskipun digunakan berkali-kali.

Umumnya, sebelum melakukan uji reliabilitas, terlebih dahulu dilakukan uji validitas data. Hal ini disebabkan karena data yang akan diuji harus valid terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke tahap uji reliabilitas. Namun, jika data yang diuji tidak valid, maka uji reliabilitas tidak perlu

dilakukan. Berikut ini adalah hasil dari uji reliabilitas untuk setiap instrumen tes yang digunakan adalah:

Tabel 4. Nilai Uji Reliabilitas

Item tes	Reliabilitas	Keterangan
Child ball	0.494	Reliabilitas Sedang
Tok-tok Ball	0.524	Reliabilitas Sedang
Shuttle Run	0.473	Reliabilitas Sedang
Move the ball	0.508	Reliabilitas Sedang
Lari 600m	0.490	Reliabilitas Sedang

(Sumber: Buku Panduan TKSI Fase C Kemendikbud)

Menurut Yati Afiyanti (2008, p. 137) penilaian validitas dan reliabilitas data dalam penelitian merupakan suatu syarat yang perlu dilakukan untuk menilai kualitas hasil penelitian. Istilah validitas dan reliabilitas dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif memiliki unsur kesamaan dalam prinsip atau standar umum. Namun, terdapat beberapa perbedaan dalam implikasi pengujiannya.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan persentase dari norma TKSI Fase C. Proses analisis dilakukan dengan bantuan komputer, yaitu Microsoft excel 365. Norma penilaian tes TKSI Fase C terbagi menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Proses kategori ini mengacu pada lima norma yang telah ditetapkan oleh Kemendikbud melalui PPPPTK Penjas dan BK tahun 2021. Berikut adalah tabel norma penilaian tes dan kategori nilai TKSI Fase C.

Tabel 5. Tabel Norma Penilaian Tes *Child Ball*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 14	5	Baik Sekali
14 – 16	11 – 13	4	Baik
11 – 13	10 – 12	3	Sedang
8 – 10	9 - 11	2	Kurang
≤ 3	$\geq$	1	Kurang Sekali

Tabel 6. Tabel Norma Penilaian Tes *Tok-tok Ball*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 8	≥ 6	5	Baik Sekali
6 – 7	4 – 5	4	Baik
3 – 5	2 – 3	3	Sedang
1 - 2	1 – 2	2	Kurang
= 0	= 0	1	Kurang Sekali

Tabel 7. Tabel Norma Penilaian Tes *Shuttle Run 4x10m*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 23.18	≥ 24.58	5	Baik Sekali
23.19 – 27.19	24.59 – 28.29	4	Baik
27.20 – 30.18	28.30 – 31.02	3	Sedang
30.19 – 34.20	31.03 – 35.74	2	Kurang
≤ 34.21	≤ 35.76	1	Kurang Sekali

Tabel 8. Tabel Norma Penilaian Tes *Move The Ball*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 16	5	Baik Sekali
14 – 16	12 – 15	4	Baik
11 – 13	10 – 12	3	Sedang
10 – 11	8 – 10	2	Kurang
≤ 9	≤ 7	1	Kurang Sekali

Tabel 9. Tabel Norma Penilaian Tes Lari 600m

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\leq 02.52.00$	$\leq 03.55.00$	5	Baik Sekali
02.53.00 – 04.57.00	03.55.00 – 04.79.00	4	Baik
04.58.00 – 05.27.00	04.80.00 – 06.04.00	3	Sedang
05.28.00 – 06.63.00	06.05.00 – 07.30.00	2	Kurang
$\geq 06.64.00$	$\geq 07.31.00$	1	Kurang Sekali

Tabel 10. Tabel Kategori Nilai Tes TKSI Fase C

No	Rentang Nilai	Kategori
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

(Sumber: Buku Panduan TKSI Fase C Kemendikbud)

Dari perhitungan jumlah peserta tes yang masuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali dapat memberikan gambaran keseluruhan kategori tersebut. Selain itu, data tersebut disajikan dalam bentuk persentase. Persentase hasil evaluasi kebugaran jasmani dihitung menggunakan rumus yang telah dijelaskan oleh Muhamad et al (2022, p. 21) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Di SDN Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SDN Belik Kabupaten Gunungkidul didasarkan pada hasil tes dan pengukuran TKSI yang mencakup tes koordinasi (*child ball*), ketepatan (*tok-tok ball*), kelincahan (*shuttle run 4x10m*), kekuatan otot (*move the ball*), dan daya tahan cardiovascular (lari 600m). Proses tes dan pengukuran seluruh tes telah dijumlahkan untuk mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri.

Data yang telah diperoleh disajikan dalam bentuk deskriptif menggunakan persentase dari norma TKSI Fase C. Terdapat 5 kategori penilaian yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut adalah hasil analisis dari perhitungan data:

1. Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

a. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Tunjungsari 1

Hasil tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Kelas V di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa dengan persentase 4%, “baik” sebanyak 13 siswa dengan persentase 52%, “sedang” sebanyak 11 siswa dengan persentase 44%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Total keseluruhan siswa adalah 25. Selanjutnya secara ringkas hasil serta kategori dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Hasil TKSI SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	1	4 %
Baik	13	52 %
Sedang	11	44 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	25	100%

b. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Belik

Hasil tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) kelas V di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 6 siswa dengan persentase 60% dan “sedang” sebanyak 4 siswa dengan persentase 40%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Total keseluruhan siswa adalah 10. Selanjutnya secara ringkas hasil serta kategori dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Hasil TKSI SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	6	60 %
Sedang	4	40 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	10	100%

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diteliti dalam penelitian ini, yang meliputi lima komponen utama kebugaran jasmani yaitu: tes koordinasi (*child ball*), tes ketepatan (*tok-tok ball*), tes kelincahan (*shuttle run 4x10m*), tes kekuatan otot (*move the ball*), dan tes daya tahan kardiovaskular (lari 600m) maka hasil yang diperoleh dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Deskriptif Rekapitulasi Hasil TKSI SDN Tunjungsari 1

a. Kebugaran Jasmani Putra

1) *Child ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *child ball* putra di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 9 siswa dengan persentase 60%, “baik” sebanyak 2 siswa dengan persentase 13,3%, “sedang” sebanyak 3 siswa dengan persentase 20%, “kurang” sebanyak 1 siswa dengan persentase 6,7% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 13.

Tabel 13. Rekapitulasi Hasil Tes *Child Ball* Putra di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	9	60 %
Baik	2	13,3 %
Sedang	3	20 %
Kurang	1	6,7 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	15	100%

2) *Tok-tok ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *tok-tok ball* putra di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 1 siswa dengan persentase 6,7%, “sedang” sebanyak 11 siswa dengan persentase 73,3%, “kurang” sebanyak 3 siswa dengan persentase 20% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil

serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 14.

Tabel 14. Rekapitulasi Hasil Tes *Tok-tok Ball* Putra di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	1	6,7 %
Sedang	11	73,3 %
Kurang	3	20 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	15	100%

3) *Shuttle Run 4x10m*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *shuttle run 4x10m* putra di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 5 siswa dengan persentase 33,3%, “baik” sebanyak 10 siswa dengan persentase 66,7%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 15.

Tabel 15. Rekapitulasi Hasil Tes *Shuttle Run* Putra di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	5	33,3 %
Baik	10	66,7 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	15	100%

4) *Move The Ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *move the ball* putra di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali”

sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 2 siswa dengan persentase 13,3%, “sedang” sebanyak 6 siswa dengan persentase 40%, “kurang” sebanyak 6 siswa dengan persentase 40% dan “kurang sekali” sebanyak 1 siswa dengan persentase 6,7%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 16.

Tabel 16. Rekapitulasi Hasil Tes *Move The Ball* Putra di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	2	13,3%
Sedang	6	40 %
Kurang	6	40 %
Kurang Sekali	1	6,7 %
N	15	100%

5) Lari 600m

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani lari 600m putra di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 7 siswa dengan persentase 46,7% dan “baik” sebanyak 8 siswa dengan persentase 53,3%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 17.

Tabel 17. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putra di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	7	46,7 %
Baik	8	53,3 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	15	100%

b. Kebugaran Jasmani Putri

1) *Child ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *child ball* putri di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 3 siswa dengan persentase 30%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak 1 siswa dengan persentase 10%, dan “kurang sekali” sebanyak 6 siswa dengan persentase 60%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 18.

Tabel 18. Rekapitulasi Hasil Tes *Child Ball* Putri di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	3	30 %
Baik	0	0 %
Sedang	0	0 %
Kurang	1	10 %
Kurang Sekali	6	60 %
N	10	100%

2) *Tok-tok ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *tok-tok ball* putri di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase

0%, “sedang” sebanyak 5 siswa dengan persentase 50%, “kurang” sebanyak 2 siswa dengan persentase 20% dan “kurang sekali” sebanyak 3 siswa dengan persentase 30%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 19.

Tabel 19. Rekapitulasi Hasil Tes *Tok-tok Ball* Putri di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Sedang	5	50 %
Kurang	2	20 %
Kurang Sekali	3	30 %
N	10	100%

3) *Shuttle Run 4x10m*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *shuttle run 4x10m* putri di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 8 siswa dengan persentase 80%, “sedang” sebanyak 2 siswa dengan persentase 20%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 20.

Tabel 20. Rekapitulasi Hasil Tes *Shuttle Run* Putri di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	8	80 %
Sedang	2	20 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	10	100%

4) *Move The Ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *move the ball* putri di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 2 siswa dengan persentase 20%, “sedang” sebanyak 8 siswa dengan persentase 80%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 21.

Tabel 21. Rekapitulasi Hasil Tes *Move the ball* Putri di SDN Tunjungsari 1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	2	20 %
Sedang	8	80 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	10	100%

5) Lari 600m

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani lari 600m putri di SDN Tunjungsari 1 diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 10 siswa dengan persentase 100%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Tunjungsari 1. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 22.

Tabel 22. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putri di SDN Tunjungsari1

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	10	100 %
Baik	0	0 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	10	100%

2. Deskriptif Rekapitulasi Hasil TKSI SD Negeri Belik

a. Kebugaran Jasmani Putra

1) *Child Ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *child ball* putra di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa dengan persentase 40%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 1 siswa dengan persentase 20%, “kurang” sebanyak 2 siswa dengan persentase 40% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 23.

Tabel 23. Rekapitulasi Hasil Tes *Child Ball* Putra di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	2	40 %
Baik	0	0 %
Sedang	1	20 %
Kurang	2	40 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

2) *Tok-tok Ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *tok-tok ball* putra di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0

siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 2 siswa dengan persentase 40%, “kurang” sebanyak 3 siswa dengan persentase 60%, “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 24.

Tabel 24. Rekapitulasi Hasil Tes *Tok-tok Ball* Putra di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Sedang	2	40 %
Kurang	3	60 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

3) *Shuttle Run 4x10m*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *shuttle run 4x10m* putra di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa dengan persentase 40%, “baik” sebanyak 3 siswa dengan persentase 60%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 25.

Tabel 25. Rekapitulasi Hasil Tes *Shuttle Run* Putra di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	2	40 %
Baik	3	60 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

4) *Move The Ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *move the ball* putra di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali sebanyak 0 siswa dengan kategori 0%, “baik” sebanyak 2 siswa dengan persentase 40%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak 3 siswa dengan persentase 60% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 26.

Tabel 26. Rekapitulasi Hasil Tes *Move the ball* Putra di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	2	40 %
Sedang	3	60 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

5) Lari 600m

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani lari 600m putra di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 4 siswa dengan persentase 80%, “baik” sebanyak 1 siswa dengan persentase 20%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak

0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putra di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 27.

Tabel 27. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putra di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	4	80 %
Baik	1	20 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

b. Kebugaran jasmani Putri

1) Child Ball

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *child ball* putri di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 1 siswa dengan persentase 20%, “kurang” sebanyak 4 siswa dengan persentase 80% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 28.

Tabel 28. Rekapitulasi Hasil Tes *Child Ball* Putri di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Sedang	1	20 %
Kurang	4	80 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

2) Tok-tok Ball

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *tok-tok ball* putri di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 3 siswa dengan persentase 60%, “kurang” sebanyak 2 siswa dengan persentase 40% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 29.

Tabel 29. Rekapitulasi Hasil Tes *Tok-tok Ball* Putri di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Sedang	3	60 %
Kurang	2	40 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

3) Shuttle Run 4x10m

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *shuttle run 4x10m* putri di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa dengan persentase 20%, “baik” sebanyak 3 siswa dengan persentase 60%, “sedang” sebanyak 1 siswa dengan persentase 20%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 30.

Tabel 30. Rekapitulasi Hasil Tes *Shuttle Run* Putri di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	1	20 %
Baik	3	60 %
Sedang	1	20 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

4) *Move The Ball*

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani *move the ball* putri di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “baik” sebanyak 4 siswa dengan persentase 80%, “sedang” sebanyak 1 siswa dengan persentase 20%, “kurang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 31.

Tabel 31. Rekapitulasi Hasil Tes *Move The Ball* Putri di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0 %
Baik	4	80 %
Sedang	1	20 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

5) Lari 600m

Deskriptif rekapitulasi hasil skor tes kebugaran jasmani lari 600m putri di SDN Belik diperoleh dengan kategori “baik sekali” sebanyak 5 siswa dengan persentase 100%, “baik” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “sedang” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, “kurang” sebanyak

0 siswa dengan persentase 0% dan “kurang sekali” sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Berikut adalah rekapitulasi hasil serta kategori kebugaran jasmani siswa putri di SDN Belik. Rincian lengkapnya disajikan dalam tabel 32.

Tabel 32. Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600m Putri di SDN Belik

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	5	100 %
Baik	0	0 %
Sedang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
N	5	100%

B. Pembahasan

Berdasarkan faktor yang telah diteliti dalam penelitian ini maka hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V di SDN Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman paling banyak berada di kategori “baik” sebanyak 13 siswa dengan persentase (52,0%). Sedangkan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V di SDN Belik Kabupaten Gunungkidul paling banyak berada di kategori “baik” sebanyak 6 siswa dengan persentase (60%). Hasil ini memperkuat penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan oleh kondisi geografis, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas fisik, gaya hidup, serta dukungan lingkungan sekolah dalam memberikan ruang gerak yang cukup bagi peserta didik (Kaprawi et al., 2016, p. 4).

Meskipun terdapat perbedaan letak geografis dan aktivitas fisik antara peserta didik di dataran rendah Kabupaten Sleman dan dataran tinggi Kabupaten Gunung Kidul. Secara keseluruhan, hasil yang telah diperoleh dari kelima tes tersebut memberikan pemahaman komprehensif bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta

didik kelas V SDN Tunjungsari 1 dan SDN Belik berada dalam kategori “baik” dan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Diperkuat oleh hasil penelitian dari Saifud Dul Faqor (2013, p. 55) yang menyimpulkan bahwa kondisi geografis, khususnya perbedaan ketinggian tempat tinggal, tidak selalu berpengaruh secara langsung terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti program latihan fisik di sekolah, gaya hidup, dan motivasi individu kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap tingkat kebugaran jasmani daripada faktor geografis semata. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bahwa lingkungan geografis bukan satu-satunya penentu kebugaran jasmani, dan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam meningkatkan kebugaran siswa, baik di dataran tinggi maupun rendah.

Komponen-komponen tes TKSI Fase C yang digunakan dalam penelitian ini telah memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap kondisi kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 dan SD Negeri Belik. Masing-masing komponen memiliki peran penting dalam menilai aspek spesifik dari kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar yang tidak hanya mencerminkan kemampuan fisik, tetapi juga keterkaitan dengan gaya hidup dan lingkungan tempat tinggal mereka. Hasil tes koordinasi melalui *child ball* menunjukkan kemampuan peserta didik dalam mengontrol gerakan tubuh, mengintegrasikan persepsi visual dan gerakan motorik. Tes ini sangat penting terutama dalam fase perkembangan anak, karena koordinasi yang baik mendukung keberhasilan dalam aktivitas pembelajaran berbasis gerak dan olahraga (Gusril, 2004, p. 65).

Dalam aspek ketepatan yang diukur melalui *tok-tok ball*, ditemukan bahwa siswa mampu menunjukkan pengendalian motorik halus yang cukup baik. Aspek ini menunjukkan kemampuan siswa dalam mengarahkan gerakan secara presisi ke sasaran tertentu (Rusli Lutan, 2002, p. 7). Tes kelincahan dengan metode *shuttle run* 4x10 meter ini tidak hanya diperlukan dalam aktivitas olahraga, tetapi juga dalam respons tubuh saat melakukan gerak cepat sehari-hari (Sudarmada, 2012, p. 4).

Dalam hal kekuatan otot yang diukur menggunakan *move the ball*, tes ini menitikberatkan pada kekuatan otot inti, terutama otot perut dan punggung bawah yang menjadi fondasi dalam banyak gerakan dasar. Kekuatan otot yang baik sangat penting dalam mendukung postur tubuh dan mencegah cedera pada anak-anak yang aktif (Djoko Pekik, 2000, p. 2). Terakhir, tes daya tahan kardiovaskular melalui lari 600 meter menjadi indikator kemampuan jantung dan paru-paru dalam menunjang aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama (Gumantan, 2020, p. 3).

Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian (Prayoga & Barikah, 2019, p.14 dan Rudi Aldiyanto et al. 2021, p. 11) yang mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani di daerah dataran tinggi lebih unggul dibandingkan dengan kebugaran di dataran rendah. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utamanya adalah lingkungan yang memiliki peran signifikan dalam menentukan kebugaran jasmani. Abdiyah & Wibowo (2020, p. 175) menyatakan bahwa keterbatasan fasilitas lapangan di sekolah merupakan salah satu kendala dalam proses pembelajaran. Kurangnya

sarana dan prasarana dapat mengurangi antusiasme siswa dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sehingga berdampak pada semangat dan motivasi peserta didik yang kemudian mengakibatkan pembelajaran pendidikan jasmani menjadi kurang efektif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru dan peserta didik di SDN Belik, Kabupaten Gunung Kidul, rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik disebabkan oleh ketiadaan guru PJOK, minimnya sarana dan prasarana, serta tidak adanya lapangan yang memadai untuk pembelajaran PJOK. Kondisi ini berbanding terbalik dengan SDN Tunjungsari 1, yang memiliki sarana prasarana yang lebih lengkap. Dengan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, guru dapat mengoptimalkan penggunaannya dalam proses pembelajaran, sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik dan berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Siedentop (2011, p. 13) yang menyatakan bahwa kualitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh kompetensi guru serta ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung. Selain itu, menurut Depdiknas (2008, p. 45) sarana dan prasarana yang lengkap merupakan komponen penting dalam menunjang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kondisi ini sejalan dengan pernyataan (Prastyawan dan Pulungan, 2022, p.185) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia yang menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh lingkungan pembelajaran yang mendukung, termasuk ketersediaan lapangan, alat olahraga, serta rutinitas aktivitas fisik yang diberikan secara terstruktur oleh guru PJOK.

Ketika lingkungan sekolah tidak mendukung aktivitas fisik secara optimal, maka kebugaran jasmani siswa cenderung rendah, yang pada akhirnya juga dapat memengaruhi kesiapan belajar siswa secara menyeluruh.

Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian dari (Prastyawan dan Pulungan, 2022, p. 187) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Dalam penelitiannya, kebugaran jasmani menyumbang kontribusi terhadap prestasi belajar siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar dan dukungan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga berdampak terhadap kemampuan kognitif dan daya serap materi selama pembelajaran berlangsung. Adapun data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020, p. 245) yang dirilis melalui Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa lebih dari 40% siswa sekolah dasar di Indonesia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Angka ini memperkuat urgensi pelaksanaan asesmen kebugaran seperti TKSI untuk memetakan kondisi aktual siswa dan membantu sekolah menyusun strategi pembelajaran PJOK yang sesuai.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran jasmani di dua sekolah yang diteliti, tetapi juga menegaskan pentingnya peran guru PJOK, fasilitas sekolah, dan kebiasaan hidup aktif dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran PJOK yang efektif harus dirancang tidak hanya berdasarkan kurikulum, tetapi juga dengan

mempertimbangkan kondisi geografis dan lingkungan hidup siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa dari 35 siswa yang mengikuti rangkaian tes TKSI, terdapat 1 peserta didik dalam kategori kurang sekali, 10 peserta didik dalam kategori kurang, 13 peserta didik dalam kategori cukup, 10 peserta didik dalam kategori baik, dan 1 peserta didik dalam kategori baik sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan masih belum optimal, yang dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari serta kesiapan mereka dalam menjalani proses belajar dengan maksimal. Menurut Rusli Lutan (2001, p. 15), kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan dalam belajar, karena tubuh yang bugar akan meningkatkan konsentrasi dan daya tahan saat menerima materi pelajaran.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan faktor lingkungan geografis, kebiasaan aktivitas fisik, dan pola hidup siswa dalam merancang program pembelajaran PJOK yang efektif dan adaptif. Guru PJOK diharapkan dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar dalam menyusun strategi pengajaran yang lebih personal. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga mampu mendorong peserta didik untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani mereka melalui aktivitas yang menyenangkan dan terstruktur. Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa & Haff (2009, p. 28), yang menyatakan bahwa perancangan program latihan harus memperhatikan kondisi individu dan faktor lingkungan agar tercapai hasil yang optimal.

Menurut Balan et al. (2012, p. 1329), pendidikan jasmani menjadi peran utama dalam proses pendidikan anak muda sebagai prioritas pembentukan manusia dan perubahan. Kesehatan jasmani yang baik dapat mendukung proses pembelajaran yang aktif, sehingga materi yang disampaikan oleh guru dapat dengan mudah diterima oleh siswa. Castelli et al. (2007, p. 239) menyatakan bahwa individu yang aktif dan bugar secara jasmani memiliki kinerja yang lebih baik di sekolah. Kinerja yang baik ini dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran yang optimal. Ketika kebugaran jasmani dalam kondisi baik, siswa diharapkan dapat menjalankan aktivitas secara efisien dan produktif, lebih tahan terhadap penyakit, belajar dengan penuh semangat, meraih prestasi maksimal, dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya. Adapun keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengendalikan faktor lain yang memengaruhi kesiapan peserta didik sebelum proses pengambilan data dilakukan yaitu faktor kesiapan fisik dan mental peserta didik.
2. Masih ada kemungkinan bahwa beberapa peserta didik tidak sepenuhnya bersungguh-sungguh dalam melaksanakan rangkaian tes.
3. Keterbatasan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian mengakibatkan masih adanya kesalahan kecil dalam pelaksanaannya,

minimnya pengalaman dalam mendidik, sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 1 Kabupaten Sleman dan SD Negeri Belik Kabupaten Gunungkidul, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Di SDN Tunjungsari 1 berada di kategori “baik sekali” sebesar 4% (1 siswa), kategori “baik” sebesar 52% (13 siswa), kategori “sedang” sebesar 44% (11 siswa), kategori “kurang” sebesar 0% (0 siswa) dan kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Di SDN Belik berada di kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa), kategori “baik” sebesar 60% (6 siswa), kategori “sedang” sebesar 40,0% (4 siswa), kategori “kurang” sebesar 0% (0 siswa) dan kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, penelitian ini memiliki implikasi bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pembelajaran PJOK, yaitu:

1. Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik siswa.
2. Peserta didik diharapkan lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah,
3. Hasil dan analisis dalam penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dengan demikian,

peserta didik yang masih memiliki kebugaran jasmani kurang dapat terdorong untuk meningkatkan kondisi fisiknya agar lebih baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Sekolah

Diharapkan dapat menyediakan dan meningkatkan sarana serta prasarana olahraga yang memadai guna mendukung pembelajaran PJOK dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

2. Untuk Guru PJOK

Perlu mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif agar peserta didik lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

3. Untuk Peserta Didik

Diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah, guna meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Untuk Orang Tua

Sebaiknya memberikan dukungan kepada anak-anak untuk menjalani gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga di lingkungan rumah.

5. Untuk Pemerintah atau Pihak Terkait

Diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap ketersediaan fasilitas olahraga di sekolah-sekolah serta memastikan adanya tenaga pendidik PJOK yang kompeten.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdiyah, K. I., & Wibowo, S. (2020). Perbandingan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Di Dataran Tinggi Dengan Siswa Di Dataran Rendah Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 175-178.
- Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137-141.
- Ahlan (2024). Olahraga di Era Digital: Menjaga Kesehatan Di Tengah Gempuran Teknologi. Kompasiana, 1-4.
- Aldiyanto, R., Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2021). Perbandingan tingkat norma kebugaran jasmani remaja usia 16–19 tahun (usia sma) berdasarkan letak geografis. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1-13.
- Ali Maksum. 2008. Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Surabaya: Unesa University Press
- Apriyani, R., Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2022). Minat Siswa Teradap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 12 Kota Jambi Pada Masa New Normal. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 3
- Azwar, S. (2016). Norma Pinilaian Forehand drive dan Backhand drive Tenis Meja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Bachtiar, B., Aulia, S. N., & Nuraeni, H. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR UMMI Semester 5 Angkatan 2019. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 16-22.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ditinjau dari keikutsertaan dalam ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89-97.
- Balan, V., Marinescu, G., Ticala, L., & Shaao, M. (2012). Physical Education–Longlife Learning Factor. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46: 1328-1332.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Castelli, M., Hillman, H., Buck, M., & Erwin, E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third-and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2): 239-252.
- Darmawan, D. (2016). Peranan motivasi kerja, komitmen organisasi dan budaya organisasi terhadap kepuasan kerja. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia*, 2(3), 109-118.

- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9
- Gusril. (2004). Perkembangan motorik pada masa anak-anak. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60-73.
- 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.
- Irianto, D. P. (2000). Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan aman. *Yogyakarta: CV Andi Offset*.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 25(3), 245–258.
- Kushartanti, W., & Aifo, M. (2008). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Klinik Terapi Fisik*.
- Lutan, R. (2002). Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan di sepanjang hayat. *Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR*.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia. *Ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3, 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhamad, M., Hanif, A. S., & Haqiyah, A. (2022). Statistika dalam pendidikan dan olahraga. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers
- Nosa, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5).
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).

- Pramudita, Sahya (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 1 dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok. Universitas Negeri Semarang. 23-24.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). *Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18(2), 185–193.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Prayoga, H. D., & Barikah, A. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir). Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 2(1), 14. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2026>
- Purwanto, S. (2009). Statistika Untuk Ekonomi Dan Keuangan Modern Edisi 3 Buku 2. Jakarta. Salemba Empat.
- Renggo, Y. R., & Kom, S. (2022). Populasi Dan Sampel Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi*, 43.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 66(1), 55-61.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutraind: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13-18.
- Rudi Aldiyanto, Rima Febrianti, & Arif Rohman Hakim. (2021). Perbandingan Tingkat Norma Kebugaran Jasmani Remaja Usia 16 –19 Tahun (Usia Sma) Berdasarkan Letak Geografis. JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1383>.
- Rumawatine, Z., ME, M. P. C., & NS, C. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Mega Press Nusantara.
- Sabik, R., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 194-199.
- Samsudin. (2008). Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/M. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Sepriadi, Sepriadi, and Hendri Neldi. “Kontribusi Status Gizi terhadap Kesegaran Jasmani.” *Jurnal Performa Olahraga*, vol. 3, no. 01, 2018, doi:[10.24036/kepel.v3i01.9](https://doi.org/10.24036/kepel.v3i01.9).
- Soedjatmiko, S. (2015). Membentuk karakter siswa sekolah dasar menggunakan pendidikan jasmani dan olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57-64.
- Sudijono, A. (2015). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Suryabrata, Sumadi, Pengembangan Alat Ukur Psikologis, Yogyakarta: Andi, 2000

- Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE C. (2021) Buku Panduan TKSI Fase C. diakses pada 11 Desember 2024 melalui <https://www.scribd.com/document/698569342/TKSI-FASE-C>
- Theosambona, G. S., YULIAWAN, D., & BEKTI, R. A. (2023). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Daerah Dataran Rendah Dan Tinggi Di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- TKSI Kemdikbud. (2021). Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Diakses pada 11 Desember 2024 melalui <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>
- Widi, R. Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. J.K. GUnes. 2011; 8 (1): 27-34.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.
- Yahya, A. A., & Sufitrono, S. (2020). Pembelajaran metode drill untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah pada permainan bolavoli siswa smpn 2 mare kabupaten bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1-9.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian SDN Tunjungsari 1



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/35/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

7 Januari 2025

Yth . **SD NEGERI TUNJUNGSARI 1**
kledokan, Selomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571

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

Nama	: Alifa Bintang Setia Hati
NIM	: 21604224016
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI TUNJUNGSARI 1 DAN SD NEGERI BELIK TAHUN AJARAN 2024/2025
Waktu Penelitian	: 20 Januari - 17 Februari 2025

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SDN Belik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/34/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

7 Januari 2025

Yth. **SD NEGERI BELIK**
Nagde Ande, Purwodadi, Kec. Tepus, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta
55881

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

Nama : Alifa Bintang Setia Hati
NIM : 21604224016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI TUNJUNGSARI 1 DAN SD NEGERI BELIK TAHUN AJARAN 2024/2025
Waktu Penelitian : 14 Januari - 16 Februari 2025

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.

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

2
 Kledokan, Selomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571

website: <http://sdntunjungsari1kalasan.sch.id/> Surel: tunjungsari1@gmail.com

Kepala Sekolah
SD N Tunjungsi 1

SUWARJI, S.PD.SD
NIP. 19690403 200501 1 015

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri Belik



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI BELIK TEPUS

ꦱꦺꦤꦺꦤꦺꦫꦶꦏꦠꦼꦥꦸꦱ

Alamat: Duwet, Purwodadi, Tepus, Gunungkidul, 55881

Posel : sdnbelik.tepus@gmail.com, Laman : <http://sdbeliktepus.pendidikan.gunungkidulkab.co.id>

Nomor : 03/ SP/ SD Blk/ II/ 2025
Lamp. : -
Perihal : Surat Persetujuan

Tepus, 04 Februari 2025

Kepada Yth.

Dekan Universitas Negeri Yogyakarta

C.q Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

di Yogyakarta

Dengan hormat,

Memperhatikan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan nomor B/ 34/ UN34.16/ PT.01.04/ 2025 tentang Izin Penelitian, dengan ini saya:

Nama : Karyadi, S.Pd., M.Pd.

NIP : 196808261992031004

Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Alifa Bintang Setia Hati

NIM : 21604224016

Program Studi: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1

Untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri Belik Tepus mulai 14 Januari – 16 Februari 2025.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Kepala Sekolah

Karyadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 1968 08261992031004

Lampiran 5. Surat Permohonan Bimbingan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 5/P.JSD/I/2025

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Alifa Bintang Setia Hati
NIM : 21604224016
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari I dan SD Negeri Belik Tahun Ajaran 2024/2025.

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, 14 Januari 2025
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 6. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : ALIFA BINTANG SETIA HATI
Dosen Pembimbing : Dr. Aris Fajar Rimbudi, M.Or
NIM : 21604224016
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Judul TA : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS V DI SD NEGERI TUNJUNGSARI 1 KABUPATEN SLEMAN
DAN SD NEGERI BELIK KABUPATEN GUNUNGKIDUL

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Senin, 9/9/24	Bimbingan Judul	Revisi Judul	<i>[Signature]</i>
2.	Rabu, 11/9/24	Bimbingan Judul	Revisi Judul	<i>[Signature]</i>
3.	Jumat, 27/9/24	Bimbingan Judul & teori	Lanjut proposal	<i>[Signature]</i>
4.	Senin, 30/9/24	Bab 1 & 2	Lanjut bab 3	<i>[Signature]</i>
5.	Jumat, 4/10/24	Bab 1, 2, 3	Revisi bab 3	<i>[Signature]</i>
6.	Senin, 23/12/24	Bab 1, 2, 3	Revisi bab 1-3	<i>[Signature]</i>
7.	Senin, 30/12/24	Instrumen tes	Lanjut ambil data	<i>[Signature]</i>
8.	Kamis, 2/1/25	Instrumen tes & kalibrasi alat	Lanjut ambil data	<i>[Signature]</i>
9.	Kamis, 6/2/25	Bab IV	Revisi bab 4	<i>[Signature]</i>
10.	Selasa, 18/2/25	Bimbingan bab 4 & 5	Revisi bab 4 & 5	<i>[Signature]</i>
11.	Selasa, 25/2/25	Bimbingan bab 4 & 5	Revisi bab 4 & 5	<i>[Signature]</i>
	3 - 3 - 2025		Restapan Horn Shurpri	<i>[Signature]</i>

Yogyakarta, 25 Feb 2025

Mengetahui
Koord.Prodi SI PJSD

[Signature]

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

Mahasiswa,

[Signature]

Alifa Bintang S.H
NIM. 21604224016

Lampiran 7. Sertifikat Hasil Uji Kalibrasi *Stopwatch*

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559			
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN VERIFICATION CERTIFICATE			
Nomor : 0002 / MLS / U / SW – 001 / I / 2025 Number			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order : 003U</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 14 Januari 2025</td> </tr> </table>		No. Order : 003U	Diterima tgl : 14 Januari 2025
No. Order : 003U			
Diterima tgl : 14 Januari 2025			
NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH) Measuring Instrument			
Merek/Buatan Trade Mark/Manufacture Tipe/Model Type/Model Nomor Seri Serial Number Kapasitas / Daya Baca Capacity / Readability	: FS : XJ-009A : - : 60 menit / 0,01 sekon		
PEMILIK Owner ALAMAT Address	: ALIFA BINTANG SETIA HATI : Tamanmartani, Kalasan, Sleman		
METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN Method, Standard and Traceability			
Metode Acuan Reference Method Standar Standard Ketertelusuran Traceability	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument : Stop watch Casio HS-70 W : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045		
HASIL PENGUJIAN Verification Result	: Lihat sebaliknya		
Sleman, 15 Januari 2025   Enny Sumi Ratihayu, S.E., M.M. NIP 19730414 199103 2 001			
F.011a.T	Halaman 1 dari 2 halaman		

DATA PENGUJIAN**Verification Data**

- Tanggal pengujian : 14 Januari 2025
Date of Verification
- Diuji oleh : Dinar Sri Bawono, A.Md. / NIP 19960929 202012 1 010
Location of Verification
- 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**

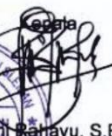
Nilai Penunjukan Alat Uji (sekon)	Nilai Penunjukan Standar (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
0:0'59"99	0:00'59"975	0,015	0,025
0:2'00"21	0:02'00"201	0,009	0,007
0:2'59"93	0:02'59"905	0,025	0,014
0:4'00"30	0:04'00"274	0,026	0,011
0:2'59"93	0:05'00"085	-0,005	-0,002
0:6'00"18	0:06'00"158	-0,017	-0,006
0:7'00"24	0:07'00"240	0	0
0:8'00"02	0:08'00"027	-0,007	-0,001
0:9'00"18	0:09'00"159	0,021	0,004
0:10'00"21	0:10'00"199	0,011	0,002

Penanggung Jawab Teknik,



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

Lampiran 8. Sertifikat Hasil Uji Kalibrasi Meteran

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559			
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN VERIFICATION CERTIFICATE			
Nomor : 0001 / MLS / U / UP - 001 / I / 2025 Number			
NAMA ALAT : ALAT UKUR PANJANG Measuring Instrument	<table border="1"> <tr> <td>No. Order : 003U</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 14 Januari 2025</td> </tr> </table>	No. Order : 003U	Diterima tgl : 14 Januari 2025
No. Order : 003U			
Diterima tgl : 14 Januari 2025			
Merek/Buatan : Corolla Trade Mark/Manufacture Tipe/Model : CB010275 Type/Model Nomor Seri : Serial Number Kapasitas / Daya Baca : 7,5 m / 1 mm Capacity / Readability			
PEMILIK : ALIFA BINTANG SETIA HATI Owner ALAMAT : Tamanmartani, Kalasan, Sleman Address			
METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN Method, Standard and Traceability			
Metode Acuan : SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012 Reference Method Standar : Tongkat Duga 3 m Standard Ketertelusuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-123-IDN Traceability			
HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya Verification Result			
Sleman, 15 Januari 2025   Rany Satrio Rahayu, S.E., M.M. NIP 19730414 199103 2 001			
F.011a.T	Halaman 1 dari 2 halaman		

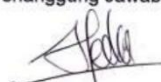
DATA PENGUJIAN**Verification Data**

- Tanggal pengujian : 14 Januari 2025
Date of Verification
- Diuji oleh : 1. Pratti Ningrum, S.Si. / NIP 19880510 201903 2 010
2. Dinar Sri Bawono, A.Md. / NIP 19960929 202012 1 010
Location of Verification
- Lokasi Pengujian : Laboratorium UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman
Location of Verification
- Kondisi Ruangan : Suhu : $26 \pm 2^{\circ}\text{C}$
Kelembaban : $54 \pm 10\%$
Environment condition of Verification

HASIL PENGUJIAN**Verification Result**

Nilai Penunjukan Uji (cm)	Nilai Penunjukan Standar (cm)
0,0	0,0
100,0	100,0
200,0	200,0
300,0	300,0
400,0	400,0
500,0	500,0
600,0	600,0
700,0	700,0
750,0	750,0

Penanggung Jawab Teknik,



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

Lampiran 9. Formulir Pengambilan Hasil Tes

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN Tunjungsari 1 Dan SDN Belik Tahun Ajaran 2024/2025									
No	Nama	Jenis Kelamin	Child Ball	Tok-tok Ball	Shuttle Run	Move The Ball	Lari 600m	Total	Kategori
			Score	Score	Score (Detik)	Score	Score (Menit)		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Lampiran 10. Data Hasil Penelitian SDN Tunjungsari 1

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN Tunjungsari 1														
No	Nama	Jenis Kelamin	Child Ball		Tok-tok Ball		Shuttle Run		Move The Ball		Lari 600m		Total	Kategori
			Data Kasar	Score	Data Kasar	Score	Data Kasar	Score	Data Kasar	Score	Data Kasar	Score		
1	Salman	L	18	5	4	3	22.1	5	14	4	2.4	5	22	Sangat Baik
2	Lathif	L	17	5	4	3	22.69	5	9	1	2.33	5	19	Baik
3	Zidan	L	13	3	3	3	25.96	4	10	2	3.13	4	16	Sedang
4	Yunanda	L	11	3	1	2	24.4	4	10	2	4.01	4	15	Sedang
5	Davin	L	20	5	3	3	22.96	5	12	3	2.27	5	21	Baik
6	Abi	L	15	4	3	3	22.47	5	10	2	2.41	5	19	Baik
7	Alfaro	L	18	5	4	3	26.2	4	10	2	3.31	4	18	Baik
8	Erix	L	18	5	3	3	23.19	4	14	4	2.25	5	21	Baik
9	Alfin	L	17	5	4	3	27.07	4	10	2	3.26	4	18	Baik
10	Alfan	L	21	5	3	3	23.04	5	13	3	4.22	4	20	Baik
11	Zhafran	L	20	5	3	3	25.07	4	10	2	2.43	5	19	Baik
12	Raiz	L	17	5	1	2	24.21	4	11	3	2.49	5	19	Baik
13	Afrizal	L	14	4	7	4	23.56	4	11	3	3.09	4	19	Baik
14	Zaki	L	13	3	3	3	26.91	4	12	3	3.32	4	17	Sedang
15	Febriano	L	8	2	2	2	25.56	4	13	3	4.16	4	15	Sedang
16	Indah	P	16	5	3	3	30.36	3	10	3	3.5	5	19	Baik
17	Anjania	P	3	1	0	1	28.17	4	10	3	3.33	5	14	Sedang
18	Nabila	P	6	1	2	3	25.31	4	10	3	3.05	5	16	Sedang
19	Gendis	P	8	1	0	1	26.58	4	10	3	3.03	5	14	Sedang
20	Nimas	P	8	1	1	2	24.89	4	11	3	2.18	5	15	Sedang
21	Halya	P	4	1	0	1	27.61	4	11	3	3	5	14	Sedang
22	Aninda	P	9	2	2	3	29.52	3	10	3	3.03	5	16	Sedang
23	Callysta	P	25	5	3	3	25.86	4	13	4	2.06	5	21	Baik
24	Fransisca	P	8	1	2	3	25.86	4	12	4	2.56	5	17	Sedang
25	Sekar	P	17	5	1	2	27.32	4	11	3	3.39	5	19	Baik

Lampiran 11. Data Hasil Penelitian SDN Belik

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN Belik														
No	Nama	Jenis Kelamin	Child Ball		Tok-tok Ball		Shuttle Run		Move The Ball		Lari 600m		Total	Kategori
			Data Kasar	Score	Data Kasar	Score	Data Kasar	Score	Data Kasar	Score	Data Kasar	Score		
1	Kuncoro	L	10	2	4	3	22.47	5	13	3	2.41	5	18	Baik
2	Rafael	L	18	5	2	2	23.19	4	15	4	2.37	5	20	Baik
3	Naufal	L	17	5	2	2	22.15	5	15	4	2.38	5	21	Baik
4	Galih	L	10	2	1	2	25.1	4	13	3	2.55	4	15	Sedang
5	Diyo	L	13	3	3	3	24.12	4	13	3	2.36	5	18	Baik
6	Asifha	P	7	1	1	2	28.16	4	14	4	2.55	5	16	Sedang
7	Alika	P	12	3	2	3	25.14	4	12	4	3.4	5	19	Baik
8	Roren	P	7	1	2	3	24.1	5	15	4	2.59	5	18	Baik
9	Refita	P	7	1	3	3	25.3	4	12	4	2.59	5	17	Sedang
10	Nurul	P	8	1	1	2	31.2	3	10	3	3.45	5	14	Sedang

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
Gambar 7. Pemanasan SDN Tunjungsari 1



Gambar 8. Pemanasan SDN Belik



Gambar 9. *Child Ball* SDN Tunjungsari 1



Gambar 10. *Child Ball* SDN Belik



Gambar 11. *Tok-tok Ball* SDN Tunjungsari 1



Gambar 12. *Tok-tok Ball* SDN Belik



Gambar 13. *Shuttle Run 4x10* SDN Tunjungsari 1



Gambar 14. *Shuttle Run 4x10* SDN Belik



Gambar 15. *Move The Ball* SDN Tunjungsari 1



Gambar 16. *Move The Ball* SDN Belik



Gambar 17. Lari 600m SDN Tunjungsari 1



Gambar 18. Lari 600m SDN Belik

