

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG
BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

**OLEH:
MUHAMMAD NASRODIN
NIM 21604221014**

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

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG
BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)**

Muhammad Nasrodin
NIM 21604221014

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V (Fase C). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah peserta didik 55 peserta didik yang terdiri atas 32 putra dan 23 putri. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran sesuai dengan pedoman TKSI. Analisis data menggunakan persentase dengan *software* SPSS versi 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani peserta didik (putra dan putri) berada dalam lima kategori, yaitu “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 16,364% (9 siswa), “cukup” sebesar 43,636% (24 siswa), “kurang” sebesar 25,454% (14 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 14,545% (8 siswa). Berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani putra berada di kategori “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa), kategori “baik” sebesar 28,125% (9 siswa), kategori “cukup” sebesar 50,00% (16 siswa), kategori “kurang” sebesar 15,625% (5 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (2 siswa). Berikutnya untuk tingkat kebugaran jasmani putri berada di kategori “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa), kategori “baik” sebesar 0,00% (0 siswa), kategori “cukup” sebesar 34,783% (8 siswa), kategori “kurang” sebesar 39,130% (9 siswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 26,087% (6 siswa).

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Peserta Didik Kelas V, TKSI

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE STUDENTS OF
ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED IN PABELAN VILLAGE,
MUNGKID, MAGELANG BASED ON THE TEST OF PHYSICAL
FITNESS OF INDONESIAN STUDENTS (TKSI)**

ABSTRACT

This research aims to assess the level of physical fitness of fifth-grade students utilizing the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) in elementary schools located in Pabelan Village.

The research methodology was descriptive quantitative study. The research subjects were fifth-grade students (Phase C). This research employed a complete sampling technique including 55 students, comprised 32 male students and 23 female students. The data collection method employed tests and measurements in compliance with the TKSI criteria. The data analysis employed percentages utilizing SPSS software version 27.

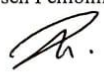
The research findings indicate that the level of physical fitness of students (both male and female) are classified into five levels: "very high" at 0.00% (0 student), "high" at 16.364% (9 students), "medium" at 43.636% (24 students), "low" at 25.454% (14 students), and "very low" at 14.545% (8 students). According to gender, the level of physical fitness of male students are classified as follows: "very high" at 0.00% (0 student), "high" at 28.125% (9 students), "medium" at 50.00% (16 students), "low" at 15.625% (5 students), and "very low" at 6.25% (2 students). The level of physical fitness of female students are categorized as follows: "very high" at 0.00% (0 student), "high" at 0.00% (0 student), "medium" at 34.783% (8 students), "low" at 39.130% (9 students), and "very low" at 26.087% (6 students).

Keywords: Physical Fitness, Fifth Grade Student, TKSI

Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 11 April 2025
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.
NIP 198908252014042003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nasrodin
NIM : 21604221014
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

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

Yogyakarta, 20 Maret 2025



Muhammad Nasrodin
NIM 21604221014

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD
NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG
BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)**

Tugas Akhir Skripsi

**MUHAMMAD NASRODIN
21604221014**

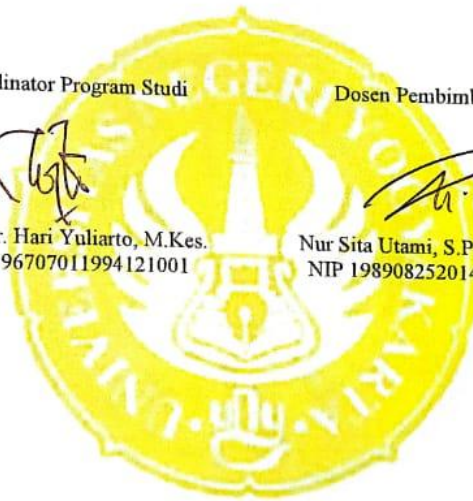
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 20 Maret 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,


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


Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.
NIP 198908252014042003



HALAMAN PENGESAHAN

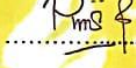
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)

Tugas Akhir Skripsi

MUHAMMAD NASRODIN
NIM 21604221014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 8 Mei 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or Ketua		9/5/2025
Dr. Fiki Sa'adah, M.Pd Sekretaris		9-5-2025
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or Penguji Utama		9-5-2025

Yogyakarta, 09 Mei 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

“Bukan karena hal itu sulit kita tidak berani, tetapi karena kita tidak berani hal itu menjadi sulit.”

(Seneca)

“Jangan pernah menyerah hanya karena jalan yang kamu lalui terasa sulit. Ingatlah, usaha keras dan kesabaran adalah kunci menuju keberhasilan. Setiap tantangan yang kamu hadapi membentuk dirimu menjadi pribadi yang lebih kuat. Tetap fokus pada tujuan, karena hasil yang indah menantimu di ujung perjalanan.”

(Roy T. Bennett)

“Semangat manusia tidak akan pernah berakhir ketika dikalahkan, semangat tersebut berakhir ketika manusia itu menyerah.”

(Ben Stein)

“Ketika kehidupan membawamu ke dalam sebuah badai, jangan berharap badai itu akan segera berlalu. Yakinlah bahwa dirimu akan menjadi kuat.”

(Muhammad Nasrodin)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Mutohar dan Ibu Siti senantiasa memberikan, kasih sayang, perhatian moral dan materiil serta dukungannya dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang tiada henti. Segala bentuk perjuangan dan kerja keras yang telah Bapak dan Ibu curahkan menjadi landasan penting hingga saya dapat mencapai tahap ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan perlindungan dan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
2. Keluarga dan kerabat saya yang senantiasa mendukung, menyemangati dan mendoakan saya dan menjadi motivator terbesar dalam kehidupan saya.
3. Sahabat saya Muhammad Farhan Ariza yang selalu membantu dan memotivasi dalam pembuatan tugas akhir skripsi.
4. Teman-teman Menwa Yudha XLV dan PJSD B 2021 yang senantiasa hadir menyemangati, baik dalam kebahagiaan maupun kesedihan, serta tak henti memberikan dukungan dalam setiap keadaan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, saya sampaikan terimakasih kepada pihak yang membantu dalam proses pembuatan skripsi ini :

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta seluruh dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas dan arahan yang sangat berarti mulai dari tahap pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi yang luar biasa selama proses pendampingan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini untuk kedepannya lebih baik.

5. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru SD Negeri se-Kelurahan Pabelan yang telah berkenan memberi izin, arahan dan ilmunya selama dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar B FIKK angkatan 2021 yang kompak dan telah berjuang dalam perkuliahan sampai saat ini.
7. Keluarga sekaligus rekan-rekan saya UKM Resimen Mahasiswa Pasopati terkhusus Yudha XLV dan Purna Paskibraka Indonesia (PPI) Kabupaten Magelang selama saya kuliah, yang selalu menjadi rekan yang solid dan setia, hingga saya dapat menyelesaikan studi di perkuliahan ini.
8. Teman-teman yang selalu berada di samping saya dan selalu menyemangati selama di perkuliahan ini.
9. Semua pihak, baik yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, atas segala bantuan dan perhatian yang diberikan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

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

Yogyakarta, 20 Maret 2025
Penulis,



Muhammad Nasrodin
NIM 21604221014

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani	10
c. Manfaat Kebugaran Jasmani	19
d. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	24
e. Hakikat Pembelajaran PJOK	31
2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).....	36
3. Karakteristik Peserta Didik Kelas V dan VI.....	41
4. Tingkat Pemakaian <i>Gadget</i> Peserta Didik Kelas V	45
B. Penelitian yang Relevan	50
C. Kerangka Berpikir	54
D. Pertanyaan Penelitian.....	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Jenis dan Desain Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	60
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	61
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	74
G. Teknik Analisis Data	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	81
B. Pembahasan	121
C. Keterbatasan Penelitian	128
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	130
A. Kesimpulan.....	130
B. Implikasi	130
C. Saran.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....	134
LAMPIRAN-LAMPIRAN	141

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Populasi Peserta Didik SD Negeri se-Kelurahan Pabelan	61
Tabel 2.1. Form Penilaian Hasil <i>Child Ball Test</i>	68
Tabel 2.2. Kriteria <i>Child ball test</i>	69
Tabel 3.1. <i>Tok tok Ball</i>	70
Tabel 3.2. <i>Move the Ball</i>	72
Tabel 4.1. Form Penilaian <i>Shuttle Run</i>	73
Tabel 4.2. Form Penilaian hasil Lari 600m	75
Tabel 4. Hasil Uji <i>Validitas</i> dan <i>Reliabilitas</i>	75
Tabel 6. Nilai tes Kebugaran Siswa indonesia (TKSI) fase C Putra.....	81
Tabel 7. Nilai Tes kebugaran Siswa Indonesia Fase C Putri	81
Tabel 8. Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia.....	81
Tabel 9. Populasi Peserta Didik di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan	84
Tabel 10. Nilai tertinggi dan terendah Putra dan Putri dalam TKSI	84
Tabel 11. Hasil Penelitian	85
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putra	86
Tabel 13. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putra	87
Tabel 14. Deskriptif Statistik Lari 600 m putra.....	88
Tabel 15. Norma Penilaian lari 600 m Putra	90
Tabel 16. Deskriptif Statistik <i>Shuttle Run</i> Putra.....	90
Tabel 17. Norma Penilaian <i>Shuttle Run</i> Putra	91
Tabel 18. Deskriptif Statistik <i>Move the Ball</i> Putra	92
Tabel 19. Norma Penilaian <i>Move the Ball</i> Putra	93
Tabel 20. Deskriptif Statistik <i>Tok tok Ball Test</i> Putra	94
Tabel 21. Norma Penilaian <i>Tok tok Ball</i> Putra	95
Tabel 22. Deskriptif <i>Child ball test</i> Putra.....	96
Tabel 23. Norma Penilaian <i>Child ball test</i> Putra	96
Tabel 24. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putri.....	98
Tabel 25. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Putri	98
Tabel 26. Deskriptif Statistik Lari 600m Putri	100

Tabel 27. Norma Penilaian Lari 600m Putri	101
Tabel 28. Deskriptif Statistik <i>Shuttle Run</i> Putri.....	102
Tabel 29. Norma Penilaian <i>Shuttle Run</i> Putri.....	103
Tabel 30. Deskriptif Statistik <i>Move the Ball</i> Putri.....	104
Tabel 31. Norma Penilaian <i>Move the Ball</i> Putri.....	105
Tabel 32. Deskriptif Statistik <i>tok tok Ball</i> Putri.....	106
Tabel 33. Norma Penilaian <i>tok tok Ball</i> Putri.....	107
Tabel 34. Deskriptif Statistik <i>child ball</i> Putri	109
Tabel 35. Norma Penilaian <i>child ball test</i> Putri.....	110
Tabel 36. Deskriptif Statistik Kebugaran Keseluruhan	111
Tabel 37. Norma Penilaian kebugaran Keseluruhan	112
Tabel 38. Deskriptif Statistik Lari 600m keseluruhan.....	114
Tabel 39. Norma Penilaian Lari 600m Keseluruhan	115
Tabel 40. Deskriptif Statistik <i>Shuttle Run</i>	116
Tabel 41. Norma Penilaian <i>Shuttle Run</i>	116
Tabel 42. Deskriptif Statistik <i>Move the Ball</i>	118
Tabel 43. Norma Penilaian <i>Move the Ball</i>	119
Tabel 44. Deskriptif Statistik <i>tok tok Ball</i>	120
Tabel 45. Norma Penilaian <i>tok tok Ball</i>	120
Tabel 46. Deskriptif Statistik <i>child ball</i>	122
Tabel 47. Norma Penilaian <i>child ball</i>	123

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1.1. Data pemakaian <i>Gadget</i> di Dunia.....	49
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir.....	58
Gambar 3.1. <i>Child ball test</i>	64
Gambar 3.2. Ilustrasi <i>child ball test</i>	65
Gambar 4.1. <i>Tok tok Ball</i>	67
Gambar 4.2. Ilustrasi <i>tok tok Ball</i>	68
Gambar 5.1. <i>Move the Ball</i>	69
Gambar 5.2. Ilustrasi <i>Move the Ball</i>	71
Gambar 6.1. <i>Shuttle Run</i>	72
Gambar 6.2. Ilustrasi <i>Shuttle Run</i>	73
Gambar 7.1. Lari 600m.....	74
Gambar 7.2. Ilustrasi lari 600m.....	75
Gambar 8. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putra	87
Gambar 9. Diagram Batang Lari 600m putra.....	89
Gambar 10. Diagram Batang <i>Shuttle Run</i> putra	91
Gambar 11. Diagram Batang <i>Move the Ball</i> Putra	93
Gambar 12. Diagram Batang <i>Tok tok Ball</i> putra	95
Gambar 13. Diagram Batang <i>child ball test</i> putra	97
Gambar 14. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putri.....	99
Gambar 15. Diagram Batang Lari 600m putri.....	101
Gambar 16. Diagram Batang <i>Shuttle Run</i> putri.....	103
Gambar 17. Diagram Batang <i>Move the Ball</i> Putri.....	105
Gambar 18. Diagram Batang <i>Tok tok Ball</i> putri.....	107
Gambar 18.2. Diagram Batang <i>child ball test</i> putri.....	110
Gambar 19. Diagram Batang Kebugaran Jasmani keseluruhan.....	112
Gambar 20. Diagram Batang Lari 600m.....	115
Gambar 21. Diagram Batang <i>Shuttle Run</i>	117
Gambar 22. Diagram Batang <i>Move the Ball</i>	119

Gambar 23. Diagram Batang <i>Tok tok Ball</i>	121
Gambar 24. Diagram Batang <i>child ball test</i>	124
Gambar 25. <i>Child Ball</i>	191
Gambar 26. <i>Tok tok Ball</i>	191
Gambar 27. <i>Move the Ball</i>	192
Gambar 28. <i>Shuttle Run</i>	192
Gambar 29. Lari 600m	193
Gambar 30. SD Negeri Pabelan 2	197
Gambar 31. Peserta Didik SD Negeri Pabelan 2	197
Gambar 32. SD Negeri Pabelan 3	201
Gambar 33. Peserta Didik SD Negeri Pabelan 3	201

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS	145
Lampiran 2. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan TAS	146
Lampiran 3. Formulir Bimbingan Penyusunan TAS.....	147
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	148
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	149
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	150
Lampiran 7. Instrumen Uji Coba	151
Lampiran 8. Instrumen Uji Coba	152
Lampiran 9. Surat keterangan Penelitian dari Sekolah.....	153
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	154
Lampiran 11. Data Peserta Didik Putri SD Negeri se-Kelurahan Pabelan	155
Lampiran 12. Data Peserta Didik Putra SD Negeri se-Kelurahan Pabelan.....	158
Lampiran 13. Format Pengambilan Hasil Tes	164
Lampiran 14. Uji <i>Correlation</i>	165
Lampiran 15. Uji <i>Reliabilitas</i>	167
Lampiran 16. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur	168
Lampiran 17. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur	169
Lampiran 18. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur	170
Lampiran 19. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur	171
Lampiran 20. Lampiran Data Hasil TKSI dan Norma TKSI.....	172
Lampiran 21. Profil Sekolah	198
Lampiran 22. Dokumentasi.....	204

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah dasar ialah bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan guna membentuk karakter, kebugaran fisik, serta keterampilan motorik peserta didik (Cyntia, 2024, p. 2). Selain itu, pola hidup sehat diperkenalkan kepada anak sejak usia dini di sekolah. Oleh sebab itu, setiap sekolah menyelenggarakan kegiatan secara rutin guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya. Pendapat Maria (2021, p.68), salah satu sarana guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik ialah lewat mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, serta Kesehatan (PJOK) yang nantinya akan menguji tingkat kebugaran jasmani yang bisa memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi fisik peserta didik.

Namun, seiring dengan perkembangan zaman, tantangan dalam mengelola kebugaran jasmani peserta didik semakin kompleks. Apalagi di era baru setelah pandemi COVID-19. Di era revolusi industri ini, pemakaian teknologi yang semakin meluas, terutama di kalangan anak-anak, Hal ini membuat mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan perangkat digital mereka daripada terlibat dalam aktivitas fisik (Nurhudayah, 2025, pp. 41-50). Fenomena ini berkontribusi pada meningkatnya gaya hidup sedentari yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani anak-anak, termasuk di lingkungan sekolah dasar. Hal ini menjadi sebuah kekhawatiran, mengingat tingkat kebugaran jasmani yang rendah bisa

memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kesehatan fisik, mental, serta kognitif mereka (Paramitha, 2018, pp.45-46)

Berlandaskan wawancara bersama guru Olahraga SD serta kepala sekolah di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang, fenomena serupa juga bisa ditemukan. Meskipun kegiatan pendidikan jasmani sudah dilaksanakan, namun pengukuran tes kebugaran jasmani secara rutin belum pernah dilaksanakan di sekolah ini. Padahal pengukuran kebugaran jasmani sangat penting guna mengetahui serta mengevaluasi kondisi fisik tubuh peserta didik, yang pada esensinya bisa memberikan wawasan mengenai apa saja evaluasi yang perlu dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK). lewat pengukuran yang sistematis, guru serta pihak sekolah bisa merancang program latihan yang lebih efektif, yang bisa membantu meningkatkan kualitas kesehatan fisik peserta didik.

Pendapat Djoko (2004, p.2), kebugaran jasmani ialah efisiensi tubuh guna melaksanakan aktivitas fisik yang semakin berat serta tidak cepat lelah. Kebugaran jasmani sangat penting sebab bisa memperbaiki kesehatan tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta mempersiapkan anak-anak guna menjalani kehidupan yang aktif serta sehat di masa depan. Selain itu, kebugaran jasmani juga memiliki dampak yang baik terhadap kualitas hidup secara keseluruhan, yang meliputi kesehatan fisik, mental, serta sosial (Yuliyanka, 2024, pp. 795-806). Oleh sebab itu, sangat penting guna menilai tingkat kebugaran fisik peserta didik serta lebih fokus membantu mereka menjadi lebih bugar lewat olahraga yang sesuai.

Di Indonesia, terdapat sebuah bentuk tes kebugaran jasmani yang dikenal selaku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang memiliki karakteristik serta prosedur standar dalam pelaksanaannya. TKJI sudah lama dipakai selaku satu-satunya acuan oleh para guru pendidikan jasmani, namun selama kurang lebih 20 tahun (dua dekade) pemanfaatannya, belum dilaksanakan proses validasi ulang terhadap instrumen tersebut (Kemdikbud, 2021, p. 5). Pusat Pengembangan serta Pemberdayaan Pendidik serta Tenaga Kependidikan (PPPPTK) Pendidikan Jasmani serta Bimbingan serta Konseling didirikan pada tahun 2021 oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi selaku jawaban atas kebutuhan akan penyegaran. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) ialah perangkat baru. Agar sesuai, TKSI sudah lewat proses kajian serta pengembangan yang ketat oleh para profesional. TKSI bisa dipakai selaku panduan guna menyiapkan pengujian kebugaran jasmani, mengelola serta menyimpan data, bahkan memprediksi kemampuan atletik anak di masa mendatang.

Dikutip dari kemdikbud (2021, p. 6), TKSI ialah inovasi yang menggabungkan unsur adopsi serta modifikasi, serta ditujukan selaku alternatif tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan tantangan serta perkembangan teknologi di era revolusi industri 4.0. TKSI ialah alat pengukuran yang dirancang guna menilai berbagai komponen kebugaran jasmani yang esensial, yakni daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot perut, daya ledak, kelincahan, serta koordinasi mata serta tangan. Kelima komponen ini dipilih sebab masing-masingnya memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan fisik

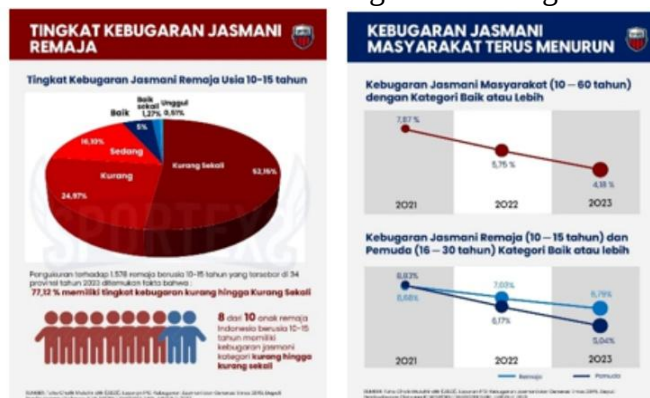
peserta didik dalam beraktivitas sehari-hari, baik di luar maupun di dalam ruang kelas.

Dengan memakai TKSI, pihak sekolah bisa mengetahui sejauh mana peserta didik memiliki tingkat kebugaran yang sesuai dengan standar yang diharapkan. Dengan pemakaian tes ini, guru pendidikan jasmani akan bisa membuat rencana latihan yang lebih individual yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap peserta didik dengan memperoleh pengetahuan yang lebih objektif tentang kesehatan fisik peserta didik. Oleh sebab itu, dengan penelitian TKSI di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan diharapkan bisa memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik serta membantu pihak sekolah dalam merancang kegiatan pembelajaran yang lebih tepat sasaran (Kemdikbud, 2021, pp. 7-9).

Lebih jauh lagi, pendapat Yuddy (2023, pp. 55-64), pengukuran kebugaran jasmani membantu kesehatan fisik anak secara langsung sekaligus memupuk pertumbuhan keterampilan lain seperti kapasitas sosial, emosional, serta kognitif. selaku contoh, anak-anak yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik di kelas, bisa mengikuti pembelajaran dengan lebih baik, serta memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan sekolah. Aktivitas fisik yang dilaksanakan secara teratur bisa merangsang produksi hormon endorfin, yang bisa meningkatkan suasana hati serta mengurangi stres. Hal ini sangat penting guna perkembangan emosional anak-anak yang sedang berada dalam fase pertumbuhan serta perkembangan yang pesat (Mahindru, M., et al, 2023, pp. 1-2).

Namun, kondisi kebugaran jasmani di kalangan anak-anak saat ini memperlihatkan adanya penurunan yang cukup signifikan. Menilik Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 yang dirilis oleh Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora, partisipasi anak dan remaja Indonesia dalam berolahraga menunjukkan tren penurunan dibandingkan dua tahun sebelumnya. Tercatat 8 dari 10 anak dan remaja usia 10-15 tahun memiliki tingkat kebugaran yang “kurang” dan “kurang sekali” (PPID Kemenpora, 2023, p. 12). Penurunan ini turut berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Temuan ini menjadi ironi di tengah upaya pemerintah yang tengah menggencarkan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) guna mewujudkan Indonesia Bugar 2045 (PPID Kemenpora, 2023, p.29).

Gambar 1.2. Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023



Sumber : Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga kemenpora

Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga di masyarakat secara umum juga. Berlandaskan penelitian yang dilaksanakan oleh beberapa ahli, gaya hidup sedentari yang banyak dipengaruhi oleh kebiasaan memakai *gadget* secara berlebihan sudah mengubah cara anak-anak

menghabiskan waktu luangnya (Ishariani, 2019, pp. 1-3). Aktivitas fisik yang seharusnya menjadi kegiatan utama anak-anak di luar sekolah kini banyak tergantikan dengan kegiatan yang lebih pasif, seperti bermain game ataupun menonton televisi. Hal ini mengarah pada peningkatan masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, serta penurunan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Pendapat Muchlisin, A. (2020, p. 17), faktor lain yang memperburuk kondisi tersebut ialah kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, baik di rumah maupun di sekolah. Banyak orang tua yang kurang memperhatikan pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak mereka, sehingga mereka lebih sering membiarkan anak-anak mereka bermain *gadget* tanpa memberikan pengawasan yang cukup. Begitu pula dengan sekolah, meskipun ada mata pelajaran pendidikan jasmani, tidak semua sekolah melaksanakan program tersebut secara optimal, terutama terkait dengan pengukuran serta evaluasi kebugaran jasmani peserta didik.

Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang dengan memakai metode Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik peserta didik serta memberikan rekomendasi yang berguna bagi pihak sekolah guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik lewat program latihan yang lebih efektif serta terstruktur. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan guna mengedukasi masyarakat, orang tua, serta

pihak sekolah mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang perkembangan fisik, mental, serta sosial anak-anak.

Dengan adanya pengukuran yang lebih terstruktur serta penerapan program kebugaran yang berbasis pada hasil pengukuran tersebut, diharapkan kebugaran jasmani peserta didik bisa meningkat secara signifikan. Hal ini pada gilirannya akan membawa dampak positif terhadap kualitas pembelajaran, prestasi akademik, serta kesehatan serta kesejahteraan secara keseluruhan bagi anak-anak. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih baik khususnya di SD daerah Mungkid, Magelang, guna menciptakan generasi yang lebih sehat serta aktif.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang tersebut bisa diidentifikasi permasalahan seperti dibawah ini:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan oleh peserta didik.
2. Kurangnya kebugaran jasmani bisa mempengaruhi rasa cepat lelah saat belajar.
3. Masih perlu perhatian guna peningkatan ketersediaan serta cara memodifikasi alat pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar yang ada di wilayah se- Kelurahan Pabelan.
4. Generasi anak zaman *now* yang serba akan teknologi sehingga berdampak pada kurang tingkat kebugaran jasmaninya anak-anak.

C. Batasan Masalah

Berlandaskan latar belakang serta identifikasi masalah memperlihatkan perlunya pembatasan masalah. Oleh sebab itu, penelitian ini difokuskan pada Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD se- Kelurahan Pabelan, Kabupaten Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

D. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah di atas, maka bisa dirumuskan permasalahan seperti dibawah ini: “Seberapa baik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan?”

E. Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah guna mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Fase C di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat bagi sekolah serta masyarakat. Berikut ini ialah beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini bisa dijadikan acuan serta referensi guna penelitian selanjutnya.
 - b. Hasil penelitian ini bisa menjadi pedoman bagi sekolah dalam melaksanakan penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani.

- c. Bisa menjadi acuan bagi guru PJOK dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik
- d. Evaluasi bagi guru PJOK guna mengedukasi orang tua mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
- e. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa PJOK FIKK UNY.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik, peserta didik akan lebih giat melaksanakan olahraga yang disukainya, sehingga pada akhirnya bisa terwujud pola hidup sehat serta bugar.

b. Bagi Guru

Para pengajar pendidikan jasmani bisa memanfaatkan penelitian ini selaku bahan penilaian selama proses belajar mengajar PJOK guna mengawasi serta meningkatkan kesehatan jasmani peserta didiknya.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini bisa menjadi pedoman dalam penyelenggaraan ujian pendidikan jasmani di sekolah serta pembuatan program yang tepat guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini berpotensi guna memperluas wawasan serta menerapkan apa yang sudah dipelajari di perguruan tinggi.
- 2) Penelitian ini bisa menjadi sumber daya serta pelatihan guna posisi mengajar di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Komponen penting dari kebugaran fisik ialah kebugaran fisik. Ketika seseorang bugar secara fisik, mereka bisa menyelesaikan tugas harian ataupun pekerjaan fisik tanpa merasa terlalu lelah serta masih memiliki stamina guna melaksanakan hal-hal lain selama waktu luang mereka. Kapasitas tubuh seseorang guna melaksanakan tugas sehari-hari yang tidak terduga tanpa merasa sangat lelah dikenal selaku kebugaran fisik, hal ini disampaikan oleh Dr. Gillaspay dari *University of Phoenix* serta *Ashford University*.

Tingkat kebugaran bisa diartikan selaku kapasitas individu guna menjalankan berbagai kegiatan secara efisien serta memiliki sisa cadangan energi yang cukup guna menghadapi aktivitas yang tak terduga (Suharjana, 2018; Wulandari & Jariono, 2022). Kebugaran jasmani ialah keadaan fisik serta kesehatan tubuh yang prima, sehingga seseorang mampu menjalankan berbagai aktivitas fisik dengan cara yang efektif serta efisien. Kebugaran ini mencakup kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik bisa menjalankan berbagai aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, cedera, ataupun gangguan kesehatan. Hartono,

dkk (2013, p. 21) Oleh sebab itu, kemampuan guna melaksanakan tugas ataupun rutinitas sehari-hari dalam kondisi fisik yang optimal tanpa merasa terlalu lelah bisa didefinisikan selaku kebugaran fisik. Lebih jauh, mereka yang bugar secara fisik akan memiliki cadangan energi guna terlibat dalam aktivitas lain di kemudian hari.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Setiap bentuk kebugaran memiliki keterkaitan yang erat serta tidak bisa dipisahkan satu sama lain dalam upaya meningkatkan kebugaran tubuh serta menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh. Oleh sebab itu, kinerja yang optimal dari setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang kesehatan fisik seseorang. Pendapat Kurniawan (2017, p.13), secara umum, ada dua komponen kebugaran jasmani. Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, serta kelenturan ialah empat komponen utama kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, ini ialah komponen pertama.

Komponen kedua ialah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kinerja serta mencakup unsur-unsur keseimbangan, kelincahan, koordinasi, serta kecepatan gerak (Suharjana, 2013, p.21). Daya tahan kardiorespirasi (jantung serta paru), kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan, daya ledak otot, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi ialah beberapa komponen kebugaran jasmani (Ngatman & Andriyani, 2017, p. 128).

Sedangkan pendapat Wiarto (2013, p. 5) menjelaskan bahwasannya pengukuran kebugaran jasmani difokuskan pada penilaian terhadap aspek-aspek utama yang membentuk kebugaran itu sendiri. Dua aspek utama yang menjadi perhatian dalam pengukuran kebugaran jasmani meliputi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) serta kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan olahraga (*skill-related fitness*), sebagaimana juga dijelaskan oleh Ngatman & Andriyani (2017, pp. 11-15) seperti dibawah ini :

1) Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan, meliputi :

a) Kekuatan Otot (*Strength*)

Suharjanah (2013, p. 56) menyebutkan bahwasanya kekuatan otot ialah kesanggupan tubuh guna mengeluarkan tenaga semaksimal mungkin. Di sisi lain, kekuatan bisa diartikan selaku kapasitas maksimal seseorang dalam mengangkat ataupun melaksanakan sebuah beban kerja fisik. Salah satu kesalahan yang umum ialah menganggap bahwasannya kekuatan seluruh tubuh tercermin dari kekuatan otot-otot tertentu (Alfarizal, 2023, p. 9). Maka itu, kesimpulannya, guna menjaga kebugaran jasmani sangat berharga bagi seseorang guna melatih semua otot tubuh agar kemampuan fisik masimal bisa tercapai.

b) Daya Tahan Jantung Paru (*Aerobic Endurance*)

Pendapat Arjuna (2019, p. 2) Kemampuan tubuh guna berolahraga dalam jangka waktu lama dengan pasokan oksigen yang efisien disebut daya tahan jantung paru (*aerobic endurance*). Proses ini melibatkan kerja sistem kardiovaskular serta pernapasan dalam memompa oksigen ke seluruh tubuh. Pendapat Mardiyono (2017, p. 47), peningkatan daya tahan kardiopulmoner (daya tahan jantung paru) bisa dilaksanakan lewat latihan fisik yang teratur yang meningkatkan kapasitas paru-paru serta efisiensi jantung dalam memompa darah. Latihan seperti lari jarak jauh serta aerobik, membantu meningkatkan volume oksigen yang diserap tubuh, hal ini meningkatkan kapasitas tubuh guna bertahan lebih lama dalam aktivitas fisik. Selain itu, daya tahan kardiopulmoner yang baik bisa meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, serta meningkatkan sistem pernapasan serta sirkulasi darah.

Terdapat dua jenis daya tahan kardiopulmoner. Jenis pertama dikenal selaku daya tahan aerobik umum, sedangkan jenis kedua disebut daya tahan aerobik spesifik.

a) Kemampuan tubuh guna mempertahankan partisipasi dalam aktivitas ringan hingga sedang seperti bersepeda serta berjalan disebut daya tahan aerobik umum. Sementara itu, b)

daya tahan aerobik spesifik melibatkan kemampuan tubuh guna mempertahankan intensitas tinggi dalam olahraga tertentu, seperti berlari jarak jauh ataupun berenang dalam waktu yang lama. Widodo (2021, p. 54) menambahkan bahwasannya kedua jenis daya tahan ini sangat bergantung pada latihan yang terfokus pada peningkatan efisiensi jantung serta paru-paru. Latihan aerobik yang teratur bisa memperkuat kedua jenis daya tahan ini, mengurangi kelelahan, serta meningkatkan kapasitas tubuh guna menangani aktivitas fisik dengan lebih baik.

c) Fleksibilitas (*flexibility*)

Pendapat Wilmore, Costill & Kenney (2020, p. 122) Fleksibilitas ialah kemampuan otot guna meregang ataupun memanjang sehingga memungkinkan terjadinya pergerakan sendi secara optimal serta efisien. Aspek ini berperan penting dalam pencegahan cedera serta mendukung peningkatan performa dalam aktivitas fisik serta olahraga. Fleksibilitas mengacu pada kemampuan persendian guna bergerak secara maksimal dalam batas ruang gerakanya. Tingkat fleksibilitas memperlihatkan sejauh mana sendi bisa melaksanakan gerakan sesuai dengan kapasitas gerak yang memungkinkan (*range of movement*).

d) Daya tahan Otot (*muscle power*)

Kemampuan otot menghasilkan tenaga ataupun kekuatan saat melaksanakan gerakan ataupun aktivitas fisik tertentu disebut dengan daya tahan otot. Hal ini melibatkan kontraksi otot secara efektif serta efisien guna menghasilkan gerakan ataupun menambah beban dalam periode waktu yang singkat. Daya tahan otot penting sebab memungkinkan individu guna melaksanakan aktivitas fisik berulang ataupun berkepanjangan tanpa cepat lelah, terutama dalam tugas-tugas harian maupun olahraga (Baechle & Earle, 2015, p. 8).

e) Komposisi Tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh merujuk pada perbandingan antara massa lemak serta massa bebas lemak dalam tubuh, yang meliputi jaringan otot, tulang, serta cairan tubuh. Ini ialah indikator penting dalam menilai kebugaran serta status kesehatan yang dikemukakan oleh Thompson et al. (2021, p. 110). Mengacu pada proporsi relatif dari berbagai komponen tubuh, seperti lemak, otot, tulang, serta jaringan tubuh lainnya. Ini memberikan gambaran tentang bagaimana massa tubuh terdistribusi dalam tubuh individu. Komposisi tubuh memainkan peran penting dalam kesehatan serta kinerja fisik, sebab proporsi lemak tubuh yang seimbang serta kandungan otot yang cukup sangat berpengaruh

terhadap kesehatan serta kemampuan tubuh guna menjalankan berbagai aktivitas.

2) Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan keterampilan, meliputi :

a) Kecepatan (*Speed*)

Pendapat Harsono (2015, p. 216) kecepatan ialah kemampuan individu guna memberikan respons terhadap sebuah rangsangan dalam kurun waktu yang sangat cepat. Dengan demikian, kecepatan juga bisa diartikan selaku kapasitas individu guna melaksanakan rangkaian gerakan yang serupa secara berurutan dalam waktu singkat, ataupun menyelesaikan sebuah jarak/tempuh dalam durasi yang singkat. Kemampuan guna bergerak dengan cepat dari satu lokasi ke lokasi lain disebut kecepatan.

Kecepatan tidak hanya tentang gerak (seperti berlari), kecepatan juga mengacu pada reaksi, akselerasi, serta perubahan arah (*agility*) (Prof. Verkhoshansky, 2017, P.7). Kecepatan tersebut bersifat lokomotor, seperti melaksanakan gerakan yang berulangulang seperti dalam lari ataupun gerakan tubuh tertentu, seperti saat melaksanakan pukulan. Kecepatan memiliki peran yang penting tidak hanya bagi anak-anak ketika bermain di sekolah ataupun di rumah, tetapi juga bagi orang dewasa guna menjaga mobilitas.

b) Kelincahan (*agility*)

Pendapat Paul et al. (2019, P.17) kelincahan ialah respons gerak dinamis terhadap rangsangan eksternal (visual, auditori, ataupun taktil) yang memerlukan percepatan, deselerasi, serta perubahan arah. Kelincahan ialah aspek penting dari kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam aktivitas yang memerlukan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Kemampuan guna menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan situasi dalam pertandingan membuat kelincahan menjadi komponen gerak yang penting, terutama dalam jenis olahraga yang memerlukan respon cepat terhadap situasi yang berubah-ubah. Contohnya bisa ditemukan dalam permainan seperti menjala ikan, kucing serta tikus, hijau hitam, serta permainan sejenis lainnya. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan guna menyentuh lawan ataupun menghindari, maka semakin baik tingkat kelincahan seseorang.

c) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*coordination*) merujuk pada kemampuan guna mengatur gerakan tubuh secara efisien serta terkoordinasi, baik bagian tubuh maupun dalam rangkaian gerakan yang kompleks. Melibatkan kerjasama antara saraf, otot, serta sistem sensorik guna menghasilkan

gerakan yang halus, presisi, serta efektif. Koordinasi memainkan peran penting dalam aktivitas fisik serta olahraga, serta dalam menjalankan tugas sehari-hari. selaku contoh : anak dalam melaksanakan lemparan tangkap bola dalam *child ball test* TKSI diperlukan koordinasi seluruh badan yang terlibat pada saat seorang anak melempar serta menangkap bola. Jikalau seorang anak bisa bergerak dengan mudah serta terkendali, bisa dikatakan ia memiliki koordinasi yang baik.

d) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan ialah aspek penting dalam kebugaran fungsional, yang menunjang kemampuan tubuh guna tetap stabil selama aktivitas atletik ataupun kegiatan harian (Hoffman, Jay R., 2015, P.164). Keseimbangan ialah kemampuan guna mempertahankan posisi tubuh secara stabil, baik saat dalam keadaan diam (statis) maupun saat bergerak (dinamis). Kemampuan ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk sistem visual serta vestibular yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh.

e) Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak ialah satu komponen penting dalam aspek *biomotorik*. Kombinasi kekuatan serta kecepatan, ketika otot menghasilkan gaya maksimum pada kecepatan

maksimum, dikenal selaku daya ledak. Power ialah sejumlah komponen gerakan otot bekerja sama guna menghasilkan tenaga, serta ketika kedua gaya tersebut bekerja secara bersamaan, hasilnya ialah kekuatan ledakan yang terkolaborasi.

f) Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*)

Kemampuan guna memulai memulai respon fisik secara cepat setelah menerima rangsang disebut kecepatan reaksi. Sedangkan, waktu yang dibutuhkan guna menyelesaikan tindakan setelah respons dimulai dianggap selaku waktu reaksi/gerakan dengan cepat, baik gerakan yang sama maupun berbeda.

Dari komponen-komponen kebugaran jasmani yang sudah disebutkan di atas, jelaslah bahwasannya setiap unsur memiliki peranan yang signifikan dalam menjaga kesehatan serta performa fisik seseorang. Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan. Artinya, tidak hanya latihan yang lebih sering dari seminggu sekali di luar jam pelajaran, tetapi latihan yang lebih konsisten. Latihan serta penerapan yang tepat dari setiap komponen kebugaran jasmani bisa meningkatkan kesehatan, mobilitas, serta kinerja fisik secara keseluruhan, sehingga juga meningkatkan daya tahan fisik.

c. Manfaat Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik yang konsisten memberikan manfaat positif bagi tubuh, seperti memperkuat kekuatan otot, mengurangi berat badan yang berlebihan, serta meningkatkan kesehatan tubuh. Hal ini terbukti menurunkan tekanan darah, meningkatkan asupan oksigen dalam tubuh, serta mencegah penyakit jantung. Selain itu, rutinitas latihan fisik juga bisa meningkatkan ketahanan fisik, sehingga tubuh lebih siap menghadapi tantangan fisik (Ruhayati & Fatmah, 2011, p. 22). Sedangkan pendapat Yazid (2018, p. 14) manfaat dari kebugaran jasmani bermanfaat dalam meningkatkan daya tahan tubuh saat menjalani aktivitas kreatif, serta bisa menunjang peningkatan produktivitas kerja.

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

- 1) Golongan Terkait Pekerjaan :
 - a) Bagi Atlet, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan performa serta capaian optimal dalam olahraga.
 - b) Bagi karyawan, kebugaran jasmani berkontribusi pada peningkatan efisiensi serta produktivitas dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan.
 - c) Bagi pelajar serta mahasiswa, kebugaran jasmani bermanfaat dalam menunjang konsentrasi, stamina, serta daya pikir yang

pada akhirnya berdampak positif terhadap prestasi akademik.

2) Golongan terkait kondisi :

- a) Bagi individu dengan cacat, dipakai selaku sarana rehabilitasi guna membantu pemulihan kondisi fisik.
- b) Bagi ibu hamil, penting guna mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin, serta mempersiapkan kondisi fisik yang lebih baik dalam melahirkan.

3) Golongan terkait Usia :

- a) Bagi anak-anak, memiliki peran yang krusial dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal, baik dari segi fisik ataupun motorik.
- b) Bagi orang tua, bermanfaat dalam mempertahankan kebugaran tubuh, menjaga fungsi fisik tetap stabil, serta membantu mencegah berbagai penyakit.

Pendapat Santosa & Desik (2013, pp. 71-72), latihan yang dilaksanakan secara rutin bisa memberikan sejumlah manfaat, diantaranya seperti dibawah ini :

- 1) Peningkatan kesehatan jantung serta paru-paru
- 2) Meningkatkan kebugaran fisik
- 3) Peningkatan massa otot yang lebih berkembang.
- 4) Pengurangan jumlah lemak dalam tubuh.
- 5) Memperbaiki kualitas tidur

6) Penguatan tulang serta sendi yang lebih fleksibel

Pendapat Piercy. et al. (2018, pp. 20-21), secara umum, aktivitas fisik secara rutin dengan intensitas yang tepat serta durasi yang cukup, akan memberikan berbagai manfaat, di antaranya :

1) Meningkatkan kesehatan jantung

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan daya tahan kardiorespiratori, memperkuat fungsi jantung, serta memperlancar sirkulasi darah. Dengan peningkatan tersebut, risiko terhadap penyakit jantung koroner, hipertensi, serta serangan otak (stroke) bisa berkurang. Aktivitas fisik yang dilaksanakan secara teratur juga membantu menjaga elastisitas pembuluh darah serta meningkatkan efisiensi kerja paru-paru serta sistem peredaran darah.

2) Meningkatkan kesehatan mental (*mental health*)

Aktivitas fisik terbukti bisa merangsang tubuh guna menghasilkan endorfin, yakni hormon alami yang sering disebut selaku "hormon kebahagiaan". Endorfin berperan dalam menciptakan perasaan positif, mengurangi tingkat stres, meredakan kecemasan, serta membantu meringankan gejala depresi. Dengan meningkatnya kadar endorfin, suasana hati seseorang cenderung menjadi lebih stabil serta positif. Oleh sebab itu, olahraga rutin tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peranan penting guna menjaga kesehatan mental.

3) Pengelolaan berat badan

Latihan fisik yang dilaksanakan secara teratur berperan dalam membakar kalori serta meningkatkan laju metabolisme tubuh, sehingga berkontribusi pada penurunan berat badan serta pengendalian kadar lemak tubuh.

4) Meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas (*strength and flexibility*)

Latihan kekuatan (*strength training*) memiliki peranan vital dalam membentuk massa otot serta meningkatkan kekuatan tulang. Peningkatan ini sangat bermanfaat dalam mencegah kondisi seperti sarcopenia (penurunan massa otot) serta osteoporosis, terutama seiring bertambahnya usia. Sementara latihan fleksibilitas meningkatkan jangkauan gerak sendi serta mengurangi potensi cedera.

5) Meningkatkan kualitas tidur

Melakukan aktivitas fisik secara rutin terbukti bisa meningkatkan kualitas tidur. Latihan fisik membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, mempercepat proses tidur, serta memperpanjang durasi tidur nyenyak (*deep sleep*) yang sangat penting bagi pemulihan tubuh. Oleh sebab itu, aktivitas fisik bisa memperbaiki kualitas tidur serta mendukung kesehatan secara menyeluruh.

6) Meningkatkan daya tahan tubuh

Dengan meningkatkan daya tahan tubuh, seseorang akan memiliki banyak energi guna menyelesaikan aktivitas harian serta menghadapi tantangan fisik.

7) Meningkatkan konsentrasi serta produktivitas

Latihan fisik secara teratur mampu meningkatkan aliran darah serta oksigen ke otak, yang berpengaruh positif pada fungsi kognitif seperti konsentrasi, fokus, serta daya ingat. Dengan demikian, olahraga tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga bisa meningkatkan produktivitas dalam bekerja, belajar, maupun aktivitas sehari-hari.

8) Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

Kesehatan fisik serta mental yang sehat selaku hasil dari kebugaran jasmani memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

9) Meningkatkan *longevity*

Aktivitas fisik yang teratur bisa membantu menurunkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk kanker, penyakit ginjal, penyakit jantung, serta lain-lain. Gaya hidup aktif serta sehat, termasuk rutinitas olahraga fisik, sudah terbukti meningkatkan umur panjang ataupun angka harapan hidup seseorang (*longevity*). Selain itu, olahraga menjaga fungsi tubuh, kekuatan otot, serta mobilitas tubuh seiring bertambahnya usia, sehingga

meningkatkan kualitas hidup serta memperpanjang usia harapan hidup yang sehat serta produktif.

10) Meningkatkan hubungan sosial

Terlibat dalam olahraga bersama teman, keluarga, ataupun rekan kerja membantu mempererat interaksi sosial, membangun rasa kebersamaan, serta meningkatkan keterampilan komunikasi serta kerja sama tim. Selain itu, bergabung dalam komunitas olahraga ataupun klub kebugaran bisa memperluas jaringan pertemanan serta menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat serta aktif.

Berlandaskan dari berbagai manfaat kebugaran jasmani yang sudah diuraikan bahwasannya menjaga ataupun meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang sangatlah penting serta bermanfaat. Kesehatan serta kinerja fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisiknya. Kebugaran tersebut akan langsung dirasakan oleh setiap individu yang rutin fokus serta memperhatikan kondisi fisiknya. Manfaat kebugaran jasmani akan terlihat jelas serta berdampak positif pada kehidupan sehari-hari masyarakat ketika mereka berada dalam kondisi fisik yang prima serta performa yang terbaik..

d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Sehat jasmani serta rohani yang cukup baik guna melaksanakan tugas sehari-hari secara normal tanpa merasa lelah yang berlebihan disebut dengan kebugaran jasmani. Pola hidup sehat ialah salah satu komponen

yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Setiap perilaku, baik terlihat maupun tidak, yang mendukung gaya hidup sehat dianggap selaku bagian dari gaya hidup sehat (Kriswanto dkk., 2019, p. 21). Menurut salah satu pendapat (Puspitasari & Rizky, 2021, p. 34), indeks massa tubuh seseorang, kondisi fisik, tingkat aktivitas fisik, gaya hidup, rutinitas sehari-hari, asupan gizi yang cukup, serta motivasi yang tinggi ialah beberapa unsur yang bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Sementara itu, sudut pandang Puspitasari & Rizky (2021, p. 34), beberapa faktor bisa memengaruhi tingkat kebugaran seseorang, seperti indeks massa tubuh, kondisi fisik, tingkat aktivitas, gaya hidup, rutinitas harian, asupan gizi yang cukup, serta motivasi yang tinggi. Sedangkan pendapat Endang & Agus (2010, p. 27), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran tubuh termasuk masalah kesehatan, latihan fisik, gizi, serta keturunan. Guna mencapai kebugaran tubuh optimal, penting guna merencanakan program latihan dengan mempertimbangkan jumlah latihan, repetisi, waktu serta durasi latihan, serta frekuensi latihan.

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

1) Faktor Usia

Salah satu komponen penting yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani ialah faktor usia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami sejumlah perubahan fisiologis, seperti penurunan massa

serta kekuatan otot (*sarcopenia*), peningkatan komposisi lemak tubuh, serta penurunan kapasitas paru-paru serta efisiensi sistem kardiovaskular. Meskipun proses penuaan ini bersifat alami, berbagai studi memperlihatkan bahwasannya penurunan kebugaran jasmani bisa diperlambat dengan rutin melaksanakan aktivitas fisik, menjaga pola makan yang seimbang, serta menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Dengan demikian, individu lanjut usia tetap bisa mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang baik serta menjalani hidup secara lebih sehat.

2) Faktor Jenis Kelamin

Perbedaan biologis antara pria serta wanita mempengaruhi kebugaran jasmani. Secara umum, laki-laki biasanya memiliki massa otot yang lebih kuat serta besar serta kadar hormon testosteron yang lebih tinggi, yang memberikan keunggulan dalam aspek kekuatan fisik. Sebaliknya, perempuan umumnya memiliki karakteristik struktur tubuh yang berbeda, termasuk rentang gerak sendi yang lebih fleksibel. Namun, hal ini tidak menjadi penghalang bagi wanita bisa mengembangkan kebugaran jasmani yang maksimal. lewat program latihan yang disesuaikan serta pola hidup sehat, baik pria maupun wanita bisa meningkatkan kapasitas fisik masing-masing sesuai dengan potensi tubuhnya.

3) Faktor Genetik

Faktor genetik berperan penting dalam menentukan kemampuan fisik seseorang. Meskipun individu bisa mewarisi kecenderungan genetik yang memengaruhi kebugaran jasmani, faktor lingkungan serta gaya hidup sehari-hari juga turut memberikan pengaruh yang signifikan.

4) Faktor Pola Makan

Pola makan yang seimbang serta bergizi sangat penting guna mendukung kebugaran jasmani. Pola makan memiliki dampak besar terhadap kebugaran jasmani sebab asupan gizi yang tepat memberikan energi yang dibutuhkan tubuh guna menjalankan aktivitas fisik dengan maksimal. Nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin serta mineral mendukung proses metabolisme, pemulihan otot, serta daya tahan tubuh. Pola makan yang seimbang bisa meningkatkan performa fisik, mempercepat pemulihan setelah berolahraga, serta menjaga keseimbangan energi. Sebaliknya, konsumsi makanan tinggi gula serta lemak jenuh bisa mengganggu keseimbangan energi, memperburuk kesehatan jantung, serta menurunkan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya memengaruhi kebugaran jasmani secara keseluruhan.

5) Faktor Kebiasaan Merokok

Merokok ialah salah satu kebiasaan buruk yang berdampak negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Zat berbahaya dalam rokok, seperti nikotin, karbon monoksida, serta tar, bisa merusak

jaringan paru-paru, menurunkan kapasitas aerobik, serta mengurangi efisiensi sistem pernapasan serta sirkulasi darah. Selain itu, merokok juga memperlambat pemulihan tubuh setelah beraktivitas fisik ataupun berolahraga, yang pada saatnya menghambat peningkatan kondisi fisik. Merokok juga meningkatkan risiko penyakit jantung serta gangguan pernapasan serta berbagai masalah kesehatan.

6) Faktor Program Latihan

Program latihan yang terencana dengan baik serta dilaksanakan secara konsisten ialah faktor utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan aerobik, kekuatan, fleksibilitas, serta keseimbangan ialah komponen penting dalam program latihan yang efektif. guna mencapai tujuan, program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik seseorang serta tujuan mereka.

Menurut beberapa sudut pandang di atas, masyarakat harus memiliki kesehatan fisik serta mental yang baik agar mereka bisa melaksanakan tugas sehari-hari tanpa lelah yang berlebihan. Gaya hidup sehat, termasuk perilaku sehat, sangat penting guna menjaga kesehatan fisik seseorang. Faktor-faktor seperti indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, kondisi fisik secara keseluruhan, pola kegiatan sehari-hari, olahraga, asupan gizi, serta motivasi guna tetap aktif semuanya berkontribusi terhadap tingkat kebugaran. Selain itu, ada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, pola makan, serta kebiasaan merokok juga memengaruhi kapasitas tubuh dalam mempertahankan kebugaran fisik. Oleh sebab itu,

menjaga kebugaran jasmani lewat program latihan yang teratur, terukur, serta disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi tubuh masing-masing ialah langkah penting dalam mencapai kesehatan jasmani yang optimal serta berkelanjutan. Dengan memahami interaksi antara faktor-faktor ini diharapkan bisa guna meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

e. Hakikat Guru PJOK

Berlandaskan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru serta Dosen, Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, serta Kesehatan (PJOK) memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter serta kebugaran fisik peserta didik. Guru PJOK tidak hanya mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga mendidik peserta didik guna menghargai pentingnya hidup sehat serta menjaga kebugaran tubuh. Menurut Mardiyono (2017, p. 34), guru PJOK berfungsi selaku fasilitator yang menumbuhkan kebiasaan hidup sehat lewat aktivitas fisik yang bisa memperkuat tubuh serta mental. Aktivitas fisik yang dimaksud dalam konteks ini meliputi berbagai macam olahraga yang bertujuan guna meningkatkan daya tahan tubuh serta memperbaiki kualitas kesehatan secara menyeluruh.

Lebih jauh lagi, guru PJOK juga berperan selaku pendidik yang membangun nilai-nilai karakter peserta didik, seperti kerjasama, disiplin, serta semangat sportif. Seperti yang diungkapkan oleh Prasetyo (2020, p. 56), pembelajaran olahraga tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga memerlukan pengajaran tentang etika, moral, serta interaksi sosial. Guru

PJOK diharapkan bisa menciptakan lingkungan yang mendukung peserta didik dalam berkompetisi secara sehat serta saling menghargai satu sama lain. Oleh sebab itu, kemampuan guna mengintegrasikan pendidikan jasmani dengan nilai-nilai sosial yang baik menjadi bagian dari tugas utama seorang guru PJOK.

Guru PJOK juga memainkan peran krusial dalam membantu peserta didik mengatasi masalah kesehatan yang berkaitan dengan gaya hidup sedentari yang banyak dialami oleh generasi muda. Berlandaskan penelitian dari Widodo (2021, p. 45), kebiasaan kurang bergerak yang terjadi pada anak-anak serta remaja bisa meningkatkan risiko obesitas serta penyakit kronis di masa depan. Oleh sebab itu, guru PJOK memiliki tugas guna membimbing peserta didik agar lebih aktif dalam bergerak lewat pembelajaran yang menyenangkan serta relevan dengan perkembangan zaman. selaku pendidik yang mengutamakan kesehatan serta kebugaran, guru PJOK menjadi garda terdepan dalam upaya pencegahan penyakit terkait pola hidup yang tidak sehat di kalangan anak-anak serta remaja.

Seorang guru memiliki kewajiban serta tanggung jawab khusus yang membedakan karier mereka dari pekerjaan lain. Kompetensi yang dibutuhkan guna melaksanakan pekerjaan terkait erat dengan tugas ini. Kompetensi yang dimaksud ialah seperangkat ilmu pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*), serta keterampilan (*psikomotor*) yang harus dimiliki serta dikuasai seorang guru guna memenuhi tanggung jawab profesionalnya (Winarni & Lismadiana, 2020, p. 102). Tujuan utama

profesi guru ialah mendidik peserta didik agar memperoleh pengetahuan, sikap, serta keterampilan yang bisa membantu bangsa di masa depan. Menurut Kanca (2018, p. 21), Guru PJOK ialah tenaga profesional yang mengajar serta mendidik peserta didik di bidang pendidikan jasmani, olahraga, serta kesehatan.

Dari berbagai definisi yang ada, bisa ditarik kesimpulan bahwasannya guru berperan selaku mitra bagi peserta didik dalam mencapai kebaikan. Guru memiliki peran dalam mendidik, membimbing, mengajarkan, serta mengarahkan peserta didik guna menjadi lebih baik, serta menyampaikan pengetahuan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

f. Hakikat Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)

a. Pengertian Pembelajaran

Melalui interaksi dengan lingkungannya, pembelajaran ialah proses yang berupaya mengubah kapasitas individu. Haryanto (2020, p. 18) menegaskan bahwasannya pembelajaran ialah proses dimana makhluk individu beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga mengarah pada transformasi pribadi yang bertahan lama. Konsep ini berpendapat bahwasannya belajar tidak hanya sekedar berkaitan dengan pengumpulan pengetahuan, tetapi juga mencakup perubahan tingkah laku serta bakat seseorang.

Proses pembelajaran berlangsung lewat interaksi antara dua unsur utama, yakni individu selaku pembelajar serta lingkungan selaku sumber pembelajaran. Interaksi ini tidak hanya menghasilkan perubahan pada aspek kognitif ataupun pengetahuan, tetapi juga memengaruhi perubahan perilaku serta keterampilan. selaku contoh, dalam pembelajaran, stimuli dari lingkungan akan mempengaruhi individu guna bereaksi ataupun beradaptasi, yang kemudian memunculkan respons ataupun perubahan perilaku. Haryanto (2020, pp. 18-27), menggambarkan bahwasannya ini ialah proses yang berkesinambungan antara pengelolaan isi pembelajaran serta pengelolaan energi mental yang terlibat dalam pembelajaran tersebut.

Selain itu, pendapat Yulia (2023, pp. 45-60), pembelajaran bisa dipahami selaku variabel perantara dalam proses perubahan perilaku. Dalam konteks ini, variabel bebas (*independent variable*) memengaruhi variabel perantara, yakni proses belajar, yang selanjutnya menghasilkan perubahan pada variabel terikat berupa perilaku yang bisa diamati. Pembelajaran memiliki peran krusial tidak hanya dalam menghasilkan pengetahuan baru, tetapi juga membentuk sikap, keterampilan, serta perilaku yang bersifat lebih berkelanjutan. Hal ini memperlihatkan bahwasannya proses pembelajaran tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, melainkan juga menyentuh dimensi afektif serta psikomotorik. Dengan demikian, pembelajaran berperan selaku agen transformasi yang menyeluruh, memengaruhi

cara individu memahami, merasakan, serta merespons lingkungan di sekitarnya.

Berlandaskan penjelasan diatas, bisa disimpulkan bahwasannya pembelajaran ialah sebuah proses sadar serta terencana yang dilaksanakan pendidik guna membantu peserta didik mencapai pengalaman belajar yang bermakna. Proses ini ditandai dengan perubahan perilaku, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik, selaku hasil perolehan kemampuan baru. Perubahan-perubahan tersebut bersifat relatif permanen serta muncul lewat serangkaian kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara sistematis, langsung serta terarah. Oleh sebab itu, pembelajaran tidak hanya berkonsentrasi pada transfer pengetahuan, itu juga berkonsentrasi pada pembentukan karakter serta keterampilan yang penting bagi kehidupan peserta didik.

b. Hakikat Pembelajaran PJOK

Setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) serta Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) diberikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga, serta Kesehatan (PJOK). Dalam rangka menunjang perkembangan tubuh, memelihara kesehatan, serta meningkatkan kebugaran jasmani, PJOK meliputi latihan jasmani serta pembentukan pola hidup sehat. Selain itu, PJOK berupaya guna mendorong pengembangan keterampilan serta pertumbuhan pribadi yang

komprehensif (Sridadi et al., 2020, p. 192). Peserta didik diharapkan memperoleh kemampuan lewat latihan fisik ini yang akan membantu mereka mengisi waktu luang serta terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental serta hidup sehat (Kustiawan et al., 2020).

Pembelajaran PJOK memiliki peran fundamental dalam perkembangan fisik serta mental peserta didik. Pendidikan ini lebih dari sekadar kegiatan fisik, tetapi juga mencakup pembelajaran yang berfokus pada peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan karakter serta keterampilan sosial. Menurut Sutrisno (2020, p.78), PJOK bertujuan guna membekali peserta didik dengan pengetahuan, keterampilan, serta kebiasaan hidup sehat yang mendukung mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani, yakni mengembangkan pandangan positif terhadap kebugaran jasmani serta pola gaya hidup sehat di samping keterampilan jasmani.

Konsep utama dalam pembelajaran PJOK ialah keseimbangan antara aspek fisik serta afektif. Selain keterampilan motorik, pembelajaran PJOK juga menekankan pentingnya pengembangan nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, serta tanggung jawab dalam konteks sosial. Sebagaimana dijelaskan oleh Rahardjo (2017, p.10), lewat kegiatan olahraga, peserta didik bisa belajar guna berkolaborasi dalam tim, menghargai perbedaan, serta memahami pentingnya usaha

serta ketekunan. Oleh sebab itu, PJOK tidak hanya menjadi sarana guna memperbaiki kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi arena guna membangun karakter peserta didik yang kuat serta resilient.

Dalam konteks pendidikan formal, keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh strategi dalam mengelola kelas serta menyediakan bahan ajar dilaksanakan oleh guru. Aspek kreativitas dalam pembelajaran menjadi kunci guna menarik perhatian peserta didik serta menjaga motivasi mereka tetap tinggi. Tinjauan dari penelitian yang dilaksanakan oleh Widodo (2021, p. 98) memperlihatkan bahwasannya metode pembelajaran yang interaktif serta berbasis teknologi bisa meningkatkan partisipasi peserta didik dalam kelas PJOK. Dengan memakai media pembelajaran yang menarik, seperti video olahraga ataupun aplikasi kebugaran, guru bisa memperkaya pengalaman belajar peserta didik, menjadikannya lebih menyenangkan serta relevan dengan perkembangan zaman.

Selain itu, evaluasi dalam pembelajaran PJOK perlu dilaksanakan secara holistik, yang tidak hanya mengukur hasil fisik seperti kemampuan berlari ataupun kekuatan, tetapi juga aspek mental serta emosional peserta didik. Penilaian terhadap perkembangan peserta didik dalam aspek afektif, seperti motivasi serta sikap terhadap olahraga, menjadi faktor penting yang harus diperhatikan. Seperti yang dijelaskan oleh Dyson (2014, p. 365), pembelajaran PJOK yang efektif tidak hanya mengukur keterampilan motorik peserta didik,

tetapi juga mengembangkan rasa percaya diri, pemahaman akan pentingnya kebugaran, serta komitmen peserta didik terhadap gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Hal ini memperlihatkan bahwasannya pembelajaran PJOK memiliki dampak jangka panjang yang positif bagi perkembangan individu dalam berbagai dimensi kehidupan.

2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Saat ini terdapat beragam instrumen tes serta pengukuran kebugaran jasmani yang sudah distandardisasi, masing-masing dengan prosedur serta jenis tes yang disesuaikan dengan karakteristik individu yang diuji. Di seluruh dunia, terdapat banyak pilihan tes kebugaran jasmani, seperti tes *AAHPER Youth Fitness*, *Texas Youth Fitness*, serta *South Carolina Test* yang dipakai di Amerika, *NAPFA (The National Physical Fitness Award/Assessment)* di Singapura, *Manitoba Physical Performance* di Kanada, *Australian Student Fitness Test* di Australia, serta *ASCPFT* yang diterapkan di negara-negara Asia (Kemdikbud, 2021, p. 1).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang selama ini sudah dipakai selaku tolok ukur guna menilai tingkat kebugaran seseorang, ialah satu-satunya ujian yang dipakai oleh instruktur olahraga di Indonesia. Namun, setelah hampir 20 (dua puluh) tahun digunakan, belum ada validasi ulang. Berlandaskan data yang dikumpulkan dari instruktur PJOK di sekolah dasar, sekolah menengah pertama, serta sekolah menengah atas, belum ditemukan tes kebugaran lain yang dibuat

husus bagi peserta didik Indonesia. TKJI yang sering dipakai oleh guru-guru PJOK, saat ini perlu pembaharuan agar disesuaikan dengan karakteristik serta kebugaran peserta didik di Indonesia saat ini. Kebutuhan akan instrumen tes kebugaran jasmani yang *update*, valid, praktis, serta efektif guna peserta didik Indonesia zaman sekarang disampaikan oleh guru-guru PJOK selaku alternatif lain yang bisa diterapkan. Faktor-faktor ini menjadi dasar pengembangan TKSI, yang kini dianggap selaku kebutuhan penting bagi peserta didik serta guru PJOK di Indonesia (Kemdikbud, 2021, p. 5).

Untuk menggantikan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, serta Teknologi, Pusat Pengembangan serta Pemberdayaan Pendidik serta Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani serta Bimbingan serta Konseling (PPPPTK PENJAS serta BK) menciptakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada tahun 2021. Para pakar di masing-masing domain melaksanakan penelitian serta pengembangan guna menciptakan TKSI dengan tetap berpegang pada praktik terbaik yang ada. Instrumen ini tidak hanya berfungsi selaku pedoman dalam pelaksanaan tes serta latihan kebugaran jasmani, tetapi juga selaku sarana dalam proses pencatatan, pengolahan, serta penyimpanan data hasil pengukuran secara sistematis (Suhardi, 2021, p. 4)

Berdasarkan TKSI Kemdikbud (2021, p.6), TKSI ialah singkatan dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia, yakni sebuah program tes

kebugaran jasmani yang dirancang guna mengukur kemampuan fisik peserta didik di jenjang seluruh pendidikan. Selain itu, TKSI juga diharapkan bisa berfungsi selaku alat prediksi dalam mengidentifikasi serta mengembangkan potensi peserta didik yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga. TKSI akan berfungsi selaku basis data yang cukup besar yang melacak kebugaran peserta didik di seluruh Indonesia. Data ini kemudian bisa dipakai guna menginformasikan keputusan kebijakan tentang peningkatan kecakapan instruktur PJOK, kesehatan serta kebugaran, pembinaan olahraga berbasis bakat, serta isu-isu lainnya. TKSI ialah ujian kebugaran peserta didik yang inovatif, diadaptasi, serta banyak digunakan. Pada periode revolusi industri keempat, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) diharapkan menjadi pilihan utama guna menilai kebugaran fisik peserta didik. Diharapkan bahwasannya Widyaiswara PJOK, dosen, praktisi, pelatih olahraga, serta instruktur SD/MI, SMP/MTs, serta SMA/MA/SMK/MAK akan memakai pedoman pengembangan TKSI selaku panduan saat memakai instrumen TKSI.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan alat ukur kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia untuk menilai dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah. TKSI terdiri dari lima komponen utama, yaitu kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, daya tahan kardiorespirasi, serta koordinasi tangan-mata.

Instrumen ini telah diperbarui dan dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan nasional dan konteks perkembangan peserta didik.

TKSI terdiri dari beberapa fase seperti dibawah ini: (1) TKSI Fase A, ditujukan guna peserta didik SD kelas 1-2, yang mencakup pembuatan draf awal sebanyak 20 instrumen, pengujian awal pada kelompok kecil dengan 16 instrumen, serta uji coba lapangan pada kelompok besar memakai 16 instrumen; (2) TKSI Fase B, guna peserta didik SD kelas 3-4, melibatkan penyusunan draf awal 20 instrumen, pengujian pada kelompok kecil dengan 20 instrumen, serta uji coba lapangan pada kelompok besar yang semua instrumennya valid; (3) TKSI Fase C, guna peserta didik SD kelas 5-6, dengan pembuatan draf awal 26 instrumen, pengujian pada kelompok kecil dengan 20 instrumen, serta uji coba lapangan pada kelompok besar dengan 16 instrumen yang valid; (4) TKSI Fase D, diperuntukkan bagi peserta didik SMP, yang melibatkan penyusunan draf awal 20 instrumen, pengujian awal pada kelompok kecil dengan 20 instrumen, serta uji coba lapangan pada kelompok besar dengan 16 instrumen yang valid; serta (5) TKSI Fase EF, disiapkan guna peserta didik SMA/SMK, dengan pembuatan draf awal 20 instrumen, pengujian awal pada kelompok kecil dengan 20 instrumen, serta uji coba lapangan pada kelompok besar dengan 17 instrumen yang valid.

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

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

Dari berbagai tes yang tersedia, peneliti memutuskan guna memakai TKSI, yang terdiri dari serangkaian tes yang tercantum dalam buku panduannya. Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) ialah seperangkat tes kebugaran yang harus dilaksanakan secara utuh, tanpa ada pengurangan ataupun penambahan item tes pada instrumen guna SD/MI fase C (Kemdikbud, 2021).

3. Karakteristik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar

Perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental sangat penting pada masa Sekolah Dasar. Kiswanto (2017, p. 33) mengungkapkan bahwasannya "usia sekolah dasar ialah waktu di mana anak-anak sebaiknya lebih banyak bermain daripada hanya diam. Pada tahap ini, berbagai aspek kecerdasan, termasuk intelektual, emosional, serta spiritual, berkembang pesat, sehingga informasi bisa diserap dengan cepat serta menjadi landasan bagi pembentukan karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif anak."

Peserta didik di kelas V Sekolah Dasar berusia antara 10 hingga 11 tahun, yang ialah periode penting dalam tahap pertumbuhan serta perkembangan anak. Pada usia ini, anak-anak mengalami perubahan yang signifikan yang akan mempengaruhi pembentukan karakter serta kepribadian mereka. Usia antara 10 hingga 12 tahun dianggap selaku waktu yang optimal guna mengembangkan keterampilan motorik halus serta kasar, serta kontrol terhadap gerakan tubuh (Rahmawati, 2018, p. 32). Masa Sekolah Dasar sering dianggap selaku fase pembelajaran yang

paling sesuai, di mana anak lebih siap guna menerima pendidikan dibandingkan dengan usia sebelumnya maupun sesudahnya (Santoso & Wijaya, 2020, p. 40).

Karakteristik peserta didik di sekolah dasar secara umum cenderung masih senang bermain. Oleh sebab itu kegiatan pembelajaran harus disesuaikan dengan kebutuhan anak, serta guru harus mampu merancang ataupun memodifikasi materi pembelajaran yang bisa diterima oleh peserta didik (Riva Komala Sari et al., 2021, p. 5599-5600). Anak sekolah dasar memiliki karakteristik yang unik, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun moral. Masa kanak-kanak juga dianggap selaku periode kritis dalam pembentukan fondasi serta kepribadian, yang akan berpengaruh pada pengalaman mereka.

Pendapat Sugiyanto (2021, p.3), karakteristik anak pada usia sekolah dasar dalam aspek perkembangan jasmani serta psikomotorik ialah seperti dibawah ini:

a. Perkembangan Jasmani

- 1) Peningkatan Kekuatan Fisik: Anak-anak kelas V SD mulai memiliki stamina yang lebih baik serta bisa mengikuti aktivitas fisik lebih lama (Mardiyono, 2017, p. 33).
- 2) Pertumbuhan Tubuh: Mereka mengalami peningkatan tinggi badan yang stabil, sekitar 4-6 cm per tahun (Mardiyono, 2016, p. 24).

- 3) Koordinasi serta Keseimbangan: Anak-anak semakin mampu mengontrol gerakan tubuh dengan presisi dalam aktivitas fisik (Prasetyo, 2020, p. 50).
- 4) Penguatan Otot serta Tulang: Sistem otot serta tulang anak semakin kuat, mendukung aktivitas fisik intens (Widodo, 2021, p. 40).
- 5) Pada usia 10 tahun, anak laki-laki biasanya memiliki tubuh yang sedikit lebih besar dibandingkan anak perempuan. Namun, setelah itu, keunggulan dalam hal tinggi badan mulai dimiliki oleh anak perempuan. Sekitar usia 15 tahun, pertumbuhan tersebut akan dikejar oleh anak laki-laki serta tinggi badan yang lebih besar akan tetap dimiliki oleh mereka dibandingkan dengan anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Kemampuan Motorik Kasar: Anak-anak lebih mahir dalam berlari serta melompat dengan koordinasi yang lebih baik (Mardiyono, 2017, p. 36).
- 2) Kemampuan Motorik Halus: Anak-anak mulai bisa melaksanakan keterampilan manual yang lebih rumit, seperti menulis serta menggambar dengan lebih rapi (Prasetyo, 2020, p. 52).
- 3) Mengikuti Instruksi: Anak-anak bisa mengikuti instruksi yang lebih kompleks dalam aktivitas fisik (Widodo, 2021, p. 43).

- 4) Berkembangnya koordinasi mata serta tangan (*visio-motorik*) dengan baik.
- 5) Kecepatan Reaksi: Kecepatan reaksi anak-anak meningkat, membantu mereka merespons perubahan situasi dengan cepat (Mardiyono, 2017, p. 38).
- 6) Keterampilan Sosial: Anak-anak belajar bekerja sama serta berkomunikasi lebih baik lewat aktivitas fisik (Prasetyo, 2020, p. 59).

Dari uraian tersebut, bisa diambil kesimpulan peserta didik kelas V SD mulai memperlihatkan perubahan dalam berbagai aspek, seperti mental, sosial, spiritual, serta kemampuan psikomotorik. Perubahan ini turut didukung oleh perkembangan fisik yang secara bertahap terus mengalami pertumbuhan. Pada tahap ini, peserta didik berada dalam masa transisi dari masa anak-anak menuju awal remaja, sebuah fase yang ditandai dengan berbagai dinamika perkembangan. Oleh sebab itu, peran guru menjadi sangat krusial selaku pembimbing serta motivator dalam membantu peserta didik membentuk karakter serta mengarahkan mereka menuju pencapaian tujuan di masa mendatang.

Peserta didik di kelas V memperlihatkan perkembangan yang sangat penting di berbagai area. Secara fisik, mereka mengalami pertumbuhan tubuh yang pesat serta peningkatan kekuatan fisik yang cukup berarti (Sutrisno, 2015, p. 45). Dalam hal

kognitif, mereka mulai bisa memahami konsep-konsep yang lebih rumit serta mulai memperlihatkan minat yang lebih fokus pada mata pelajaran tertentu. Secara sosial, mereka semakin aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bekerja sama dalam kelompok (Ardiana, 2017, p. 22). Di sisi emosional, mereka mengalami perubahan dalam hal kemampuan guna menyesuaikan diri, mengendalikan emosi, serta menangani situasi emosional dengan lebih baik. Semua karakteristik perkembangan ini ialah bagian dari fase alami dalam perkembangan peserta didik kelas V, yang perlu dipahami oleh pengajar serta orang tua guna mendukung tumbuh kembang mereka dengan cara yang optimal.

4. Tingkat pemakaian *Gadget* Peserta Didik Kelas V di era saat ini

Dalam bahasa Indonesia, "*gadget*" mengacu pada alat elektronik berukuran kecil yang dibuat guna menjalankan fungsi-fungsi tertentu secara spesifik (Sutrisno & Rahman, 2021, pp. 71-82). Di era globalisasi ini apalagi setelah era pandemi COVID-19, perkembangan teknologi semakin pesat serta memberikan dampak besar bagi kehidupan, termasuk pada anak-anak. *Gadget* menawarkan berbagai fitur menarik, seperti permainan interaktif, games, video daring, hingga aplikasi edukatif. Kombinasi tampilan visual yang menarik, pemakaian warna cerah, serta karakter animasi yang disukai anak-anak menjadikan *gadget* selaku media yang digemari oleh mereka (Fatichah & Madyawati, 2023, p. 126).

Namun, pemakaian *gadget* yang terlalu sering bisa memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak, khususnya dalam aspek kebugaran jasmani. Beberapa penelitian memperlihatkan bahwasannya pemakaian *gadget* secara berlebihan bisa menyebabkan penurunan minat belajar serta aktivitas fisik, paparan radiasi yang berisiko yang bisa mengganggu fungsi saraf otak, serta membatasi interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitarnya (Nurhidayah et al., 2021, p. 72).

Berlandaskan hasil wawancara dengan salah satu guru pada 13 Februari 2025, ditemukan fakta bahwasannya banyak peserta didik menghabiskan waktu bermain *gadget*, terutama guna game daring serta media sosial. Kondisi ini memperlihatkan bahwasannya kecanduan *gadget* di kalangan anak-anak menjadi perhatian serius yang perlu ditangani dengan bijak. Oleh sebab itu, perlu pengawasan serta edukasi edukatif dari orang tua agar pemakaian *gadget* bisa lebih terkontrol serta bermanfaat bagi perkembangan anak.

Menurut laporan data UNICEF tahun 2022, pemakaian perangkat elektronik oleh anak-anak usia 9–15 tahun di seluruh dunia semakin meningkat secara global. Tercatat sekitar 5,35 miliar anak ataupun sekitar 93,52% dari populasi dalam kelompok usia tersebut, aktif memakai *gadget* dalam kegiatan sehari-hari mereka (UNICEF, 2023, p. 36). Fenomena yang sama juga terjadi di Indonesia, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2022–2023. Survei tersebut memperlihatkan

bahwasannya jumlah pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 215,63 juta orang. Jikalau dibandingkan dengan total populasi Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 yang mencapai 278,69 juta jiwa, maka sekitar 77% penduduk Indonesia sudah mengakses layanan internet (APJII, 2024, p. 7).

Berlandaskan survei yang dilaksanakan oleh *The Asian Parent Insight* (2014, pp. 3-5), yang melibatkan 2.417 orang tua di lima negara Asia Tenggara (Singapura, Thailand, Filipina, Malaysia, serta Indonesia), mengungkapkan bahwasannya sebanyak 98% anak berusia 3 hingga 8 tahun sudah memakai *gadget*. Sebagian besar anak memakai perangkat milik orang tua mereka (67%), sementara sisanya memakai *gadget* milik saudara ataupun anggota keluarga lain (18%), serta hanya sebagian kecil yang memiliki perangkat sendiri (14%).

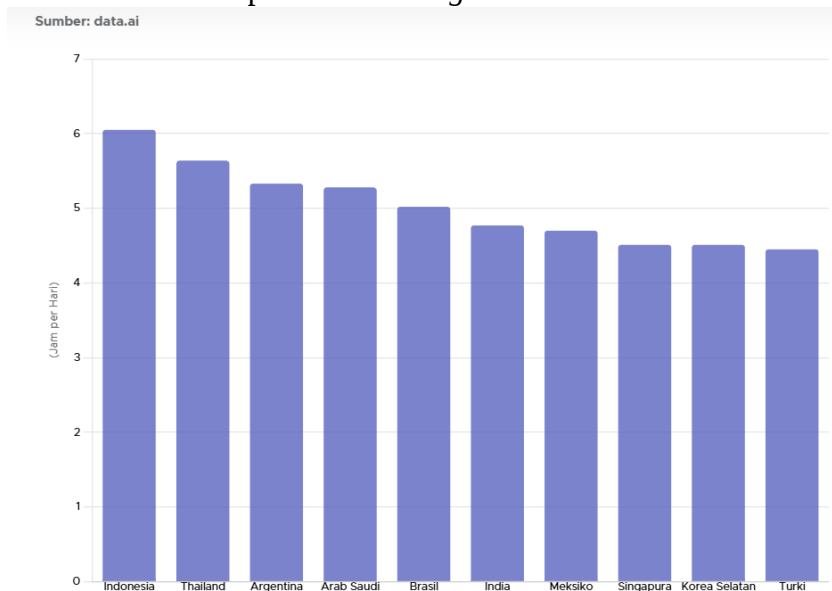
Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia tahun 2022, sebanyak 24,96% peserta didik PAUD & SD memiliki akses internet, dan 33,44% di antaranya telah menggunakan ponsel atau perangkat digital lainnya. Angka ini meningkat pada kelompok usia 5 hingga 6 tahun, di mana 52,76% anak telah memiliki ponsel dan 39,97% memiliki akses terhadap internet. Data ini menunjukkan adanya tren peningkatan akses dan penggunaan teknologi digital sejak usia dini (BPS, 2022, p. 3).

Peningkatan jumlah pengguna *gadget*, terutama di kalangan anak usia sekolah, menimbulkan kekhawatiran terkait pemakaian yang berlebihan serta tidak terkontrol. Beberapa penelitian memperlihatkan

bahwasannya kondisi ini bisa memicu gangguan mental emosional serta berkurangnya aktivitas fisik pada anak usia prasekolah hingga usia sekolah (Zakaria et al., 2023, p.1). Pada anak-anak usia prasekolah serta sekolah, World Health Organization (WHO) mencatat bahwasannya prevalensi gangguan kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik di seluruh dunia berkisar antara 10–16% (WHO, 2024, p.12).

Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS) 2022 tercatat bahwasannya sekitar 69,39% anak sudah memakai *handphone* (HP) guna mengakses internet, ataupun setara dengan 167,36 juta jiwa. Di Jawa Timur, persentase pengguna internet pada anak-anak mencapai 77,22%, sementara di Kabupaten Magelang sekitar 30% penduduk ialah anak-anak serta remaja berusia (0-18 tahun) (BPS RI, 2024).

Gambar 1.1. Data pemakaian *Gadget* Dunia



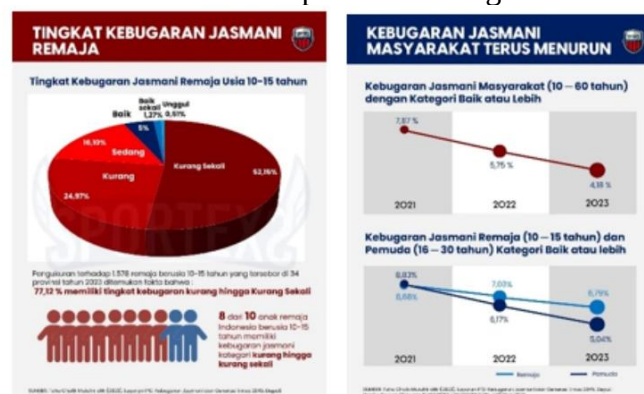
Rerata waktu pemakaian *gadget* mereka berkisar antara 4–6 jam setiap hari. Kondisi ini mengindikasikan adanya pemakaian *gadget* yang

tidak terkontrol menjadi fenomena yang perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam kaitannya dengan perkembangan fisik anak-anak.

Dalam beberapa tahun terakhir, pemakaian *gadget* secara berlebihan menjadi perhatian serius sebab berdampak negatif terhadap perkembangan anak, seperti menurunnya interaksi sosial, rendahnya tingkat kebugaran jasmani, serta masalah kesehatan secara umum. Pendapat Chusna (2017, pp. 315-330) serta Marzuki et al. (2022, pp. 10763–10768), *gadget* bisa memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan anak.

Untuk mendapat manfaat pemakaian *gadget* bagi anak, orang tua memiliki peran penting dalam mengatur pemakaian *gadget*. Rahayu et al. (2021, p. 21) menyarankan agar orang tua menetapkan batasan waktu pemakaian *gadget*, melibatkan anak dalam aktivitas fisik yang menyenangkan di luar ruangan, serta memberikan edukasi kepada anak mengenai risiko dari pemakaian *gadget* secara berlebihan.

Gambar 1.2. Indeks Laporan Pembangunan Olahraga Tahun 2023



Sumber : Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga Kemenpora

5. Menurunnya Tingkat Kebugaran Jasmani Anak

Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora merilis Laporan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) Tahun 2023 yang mengungkapkan bahwasannya kondisi partisipasi olahraga dan tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia. Dalam laporan tersebut, diketahui bahwa partisipasi anak dalam kegiatan olahraga mengalami penurunan signifikan dibandingkan dua tahun sebelumnya. Dilaporkan bahwasannya 8 dari 10 anak dan remaja usia 10-15 tahun tingkat kebugaran jasmaninya berada di level “kurang” dan “kurang sekali.” Penurunan ini tidak hanya berdampak pada aspek kuantitas keterlibatan anak, tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani, yang diukur menggunakan metode *Multistage Fitness Test (MFT)* atau yang dikenal sebagai “beep test”.

Temuan ini menjadi perhatian serius mengingat pemerintah tengah mengupayakan program Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) sebagai langkah strategis menuju Indonesia Bugar 2045. Penurunan partisipasi olahraga menunjukkan adanya tantangan besar dalam membudayakan gaya hidup aktif di tengah masyarakat. Dan menjadi perhatian bagi kalangan pendidik dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan memiliki manfaat penting selaku landasan serta acuan dalam memperjelas arah serta fokus penelitian. Adapun beberapa penelitian yang relevan antara lain seperti dibawah ini.

1. Penelitian yang dilaksanakan Isnan Noor Alfian (2023, p. 2), yang berjudul *“Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Kelas Khusus Olahraga Smpn 13 Kota Yogyakarta”*. Penelitian ini memakai metode deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini ialah guna mengetahui serta mengkarakterisasi profil kebugaran jasmani siswa SMP yang terdaftar dalam kelas olahraga khusus (KKO). Seluruh 61 peserta penelitian ialah peserta didik KKO di SMPN 13 Kota Yogyakarta, dengan 15 peserta didik perempuan serta 46 peserta didik laki-laki selaku populasi. Total sampling ialah strategi pengambilan sampel yang digunakan, artinya setiap anggota populasi berperan selaku responden dalam penelitian ini. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) berfungsi selaku alat pengumpul data utama. Teknik analisis persentase deskriptif dipakai guna pengolahan data guna mengetahui distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa pada sejumlah kategori. Survei menemukan bahwasannya kebugaran jasmani siswa laki-laki terdistribusi seperti dibawah ini: 2 siswa memiliki kategori sangat baik sejumlah 4,35%, 13 siswa memiliki kategori baik sejumlah 28,26%, 18 siswa memiliki kategori cukup sejumlah 39,13%, 10 siswa memiliki kategori kurang sejumlah 21,74%, serta 3 siswa memiliki kategori sangat kurang sejumlah 6,52%. Rerata tingkat kebugaran jasmani

siswa laki-laki ditemukan sejumlah 250,00. Sebaliknya, profil kebugaran jasmani siswa perempuan memperlihatkan bahwasannya tidak ada yang termasuk dalam kelompok sangat kurang (0%), dengan satu siswa termasuk dalam kategori sangat baik (6,67%), tiga siswa dalam kategori baik (20,00%), lima siswa dalam kategori cukup (33,33%), serta enam siswa dalam kategori perlu (40,00%). Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan termasuk dalam kisaran "cukup", seperti yang terlihat dari skor rerata mereka sejumlah 249,99.

2. Penelitian yang dilaksanakan Wida Widi Prasetyo (2019, p. 45), yang berjudul "*Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V serta VI Di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019/2020*". Strategi deskriptif kuantitatif dipakai dalam penelitian ini. Tujuan utama penelitian ini ialah memetakan serta menilai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menurut usia serta tingkat kelas. Revisi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010, yang dibuat khusus guna anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun, berfungsi selaku alat pengumpulan data. Semua siswa di kelas IV, V, serta VI SD Negeri 1 Mertasari menjadi populasi penelitian. Sebanyak 78 anak dipilih selaku sampel memakai pendekatan purposive sampling, serta kriteria usia mereka sesuai dengan persyaratan usia guna memakai TKJI. guna melihat distribusi tingkat kebugaran jasmani dalam berbagai kategori, analisis data dilaksanakan dengan memakai teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Berlandaskan hasil tes kebugaran, mayoritas siswa masuk

dalam kelompok rendah. Secara spesifik, 29 siswa masuk dalam kategori "Sangat Buruk" (37,18%), 28 siswa masuk dalam kategori "Buruk" (35,90%), serta 21 siswa masuk dalam kategori "Sedang" (26,72%). Kategori "Baik" serta "Sangat Baik" masing-masing tidak memiliki siswa. Singkatnya, kebugaran jasmani masuk dalam rentang "cukup".

3. Penelitian yang dilaksanakan Fajar Danti Pratiwi (2024, p. 66), yang berjudul "*Analisis Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Didik fase C di SD Negeri se-Kelurahan Palbapang*". Tujuan dari penelitian ini ialah guna mengkarakterisasi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Fase C, ataupun kelas V serta VI, memakai metodologi deskriptif kuantitatif. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) versi 2021, yang dibuat khusus guna mengevaluasi kebugaran jasmani siswa di tingkat terakhir sekolah dasar, dipakai guna mengumpulkan data guna penelitian ini. Siswa di kelas V serta VI dari sekolah dasar negeri di lingkungan Desa Palbapang ialah populasi penelitian. Peneliti mengidentifikasi 124 siswa yang memenuhi persyaratan guna sampel dengan memakai pendekatan pengambilan sampel lengkap. guna mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani ke dalam lima kelompok utama, data diperiksa memakai teknik statistik deskriptif serta disajikan dalam bentuk persentase. Hasil survei memperlihatkan bahwasannya kebugaran jasmani siswa laki-laki terdistribusi seperti dibawah ini: 3 siswa memiliki kategori sangat baik sejumlah 5,17%, 19 siswa memiliki kategori baik sejumlah 32,76%, 18 siswa memiliki kategori cukup sejumlah 31,03%, 13 siswa memiliki

kategori kurang sejumlah 22,41%, serta 5 siswa memiliki kategori sangat kurang sejumlah 8,62%. Siswa perempuan, di sisi lain, memiliki hasil yang agak berbeda: 9,09% dalam kategori sangat baik (6 siswa), 19,70% dalam kategori baik (13 siswa), 37,88% dalam kategori cukup (25 siswa), 25,76% dalam kategori membutuhkan (17 siswa), serta 7,58% dalam kategori sangat kurang (5 siswa). Ditetapkan bahwasannya kategori cukup hingga kurang masih mendominasi tingkat kebugaran jasmani anak-anak di sekolah dasar negeri Desa Palbapang.

4. Penelitian oleh Ahdiyah Hanna Rizkiyani (2020, pp. 55-60) berjudul *“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kelapa Dua”* mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V dengan memakai teknik deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 35 siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua. Subjek dipilih dengan metode total sampling, yakni seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Alat pengumpul data yang dipakai ialah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) versi terbaru yang dibuat khusus guna anak usia 10-12 tahun. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasannya 0% siswa masuk dalam kategori "sangat baik", 34% masuk dalam kategori "baik", 54% masuk dalam kategori "sedang", 11% masuk dalam kategori "kurang", serta 0% masuk dalam kategori "sangat kurang". Secara ringkas, kebugaran jasmani siswa masuk dalam rentang "sedang".
5. Penelitian oleh Muhamad Yakup Wilji Sando, M. Anis Zawawi, Wing Prasetya Kurniawan (2023, pp. 2-9) – *"Survei Tingkat Kebugaran Jasmani*

Siswa Kelas V serta VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023". Penelitian ini memakai metode survei yang dipadukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ialah siswa kelas V serta VI SD Negeri Sidomulyo 2 yang berjumlah 45 orang, guna bisa memakai seluruh populasi selaku sampel penelitian, peneliti memakai pendekatan total sampling. Pada Tahap C, dipakai Tes Kebugaran Fisik Siswa Indonesia (TKSI) yang disesuaikan dengan usia serta tingkat kelas anak guna mengukur tingkat kebugaran jasmani mereka. Data dianalisis memakai teknik statistik deskriptif berbasis persentase guna mengidentifikasi distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa ke dalam lima kategori. Hasil pengukuran memperlihatkan bahwasannya sebanyak 4,44% siswa (2 orang) termasuk dalam kategori "Baik Sekali", 17,78% (8 siswa) dalam kategori "Baik", mayoritas ataupun 48,89% (22 siswa) berada pada kategori "Sedang", kemudian 28,89% (13 siswa) diklasifikasikan dalam kategori "Kurang", serta tidak ada siswa (0%) yang berada pada kategori "Kurang Sekali". Disimpulkan bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V serta VI di SD Negeri Sidomulyo 2 secara umum berada pada kategori "Sedang".

C. Kerangka Berpikir

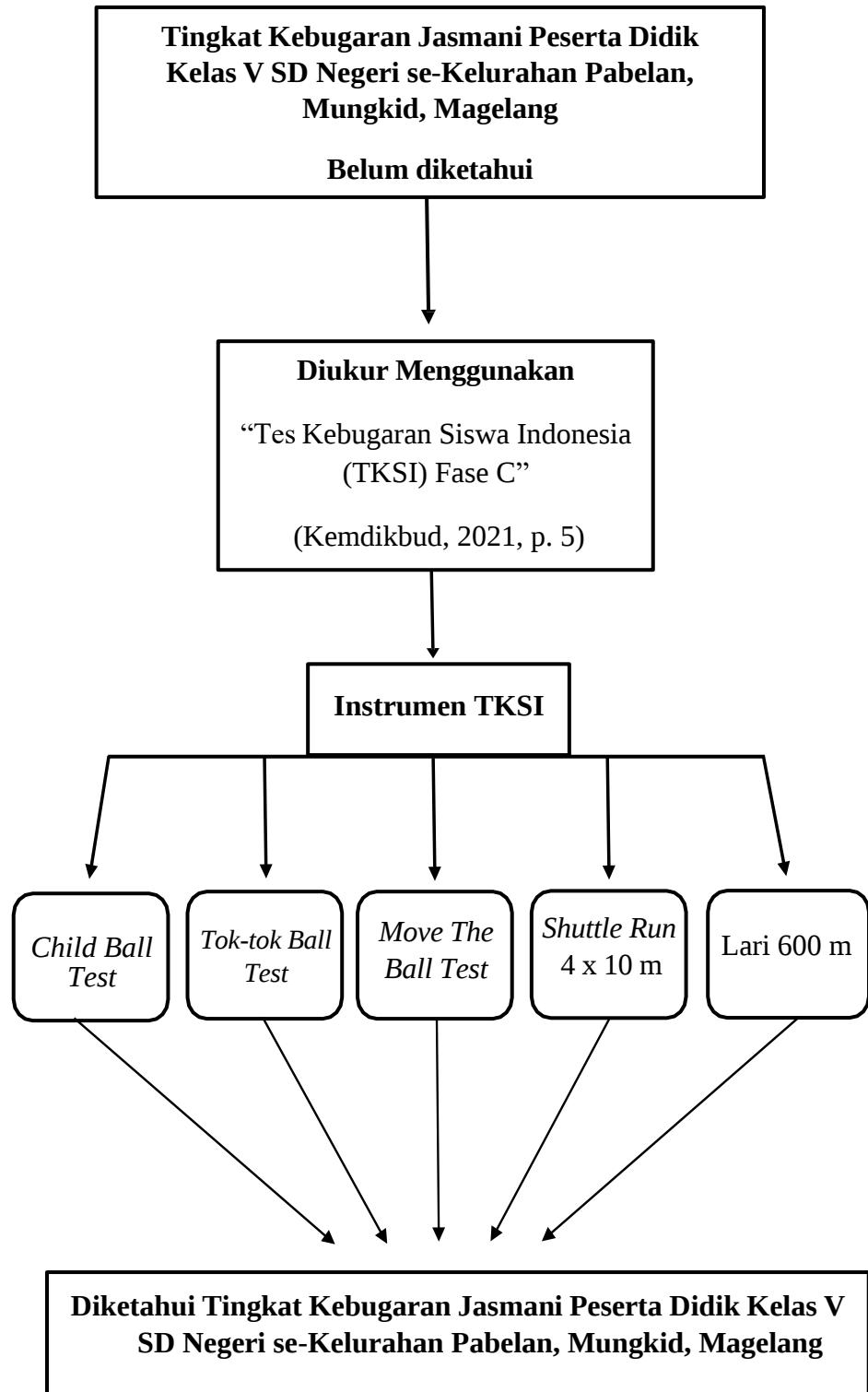
Pandemi COVID-19 sudah memasuki era baru, sudah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan serta kalangan peserta didik yang terlibat dalam kegiatan olahraga. Sebelumnya pembatasan sosial serta peralihan ke pembelajaran daring mengakibatkan penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik, sementara pemakaian *gadget* meningkat pesat. serta kebiasaan kecanduan *gadget* ini terus berlanjut di kalangan anak-anak hingga saat ini. Penelitian memperlihatkan bahwasannya peningkatan durasi pemakaian *gadget* selama pandemi berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik pada remaja. Oleh sebab itu, pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik menjadi sangat penting guna mengetahui bagaimana kebugaran setiap peserta didik terutama di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan yang belum pernah dilaksanakan Tes Kebugaran sebelum-sebelumnya.

Dalam konteks ini, evaluasi kebugaran jasmani peserta didik menjadi sangat penting. Dalam menilai kebugaran jasmani peserta didik, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) terbukti menjadi instrumen yang layak serta bisa dipercaya (reliabel). TKSI memiliki validitas yang baik dalam menilai kebugaran jasmani siswa, menurut penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya mengonfirmasi bahwasannya TKSI memiliki validitas tinggi dalam menilai kebugaran jasmani peserta didik. Lima komponen TKSI tersebut ialah: *Child ball test*, *Tok tok ball test*, *move ball test*, *shuttle run 8 x 10 m*, *600 m run test*.

Dengan dilaksanakannya Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), diperoleh gambaran menyeluruh mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Hasil tes ini dapat dimanfaatkan oleh guru, pelatih, maupun peserta didik sebagai alat evaluasi untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik ke tingkat baik hingga sangat baik. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung keberhasilan akademik, prestasi olahraga, serta kesehatan secara menyeluruh.

Kerangka berpikir digambarkan seperti dibawah ini :

Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif memakai data numerik guna menyajikan gambaran yang tidak bias tentang sebuah fenomena. Tahapan pengumpulan data, analisis data, serta penyajian hasil secara metodis serta mudah dipahami semuanya tercakup dalam proses ini (Arikunto, 2019, p. 97). Survei ialah strategi yang dipakai dalam penelitian ini dengan tujuan guna mengumpulkan data secara objektif serta metodis. Metode pengujian serta pengukuran dipakai dalam proses pengumpulan data penelitian ini. Seluruh siswa kelas V SD Negeri di lingkungan Desa Pabelan menjadi populasi penelitian. Alat ukur yang dipakai ialah Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Tahap C yang diperuntukkan bagi siswa kelas V. Data hasil pengukuran kemudian dijabarkan ke dalam kelompok tingkat kebugaran jasmani memakai tabel kategorisasi TKSI. Selain itu, dilaksanakan analisis deskriptif data dengan pendekatan persentase guna mengetahui derajat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri di Desa Pabelan, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang.

B. Tempat serta Waktu Penelitian

Tempat penelitian yakni di SD se- Kelurahan Pabelan yang meliputi SD Negeri Pabelan 1 serta SD Negeri Pabelan 3 (*regrouping* menjadi SD Negeri Pabelan 3) serta SD Negeri Pabelan 2. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Secara umum, sebuah populasi terdiri dari seluruh elemen sebuah penelitian, baik partisipan maupun objek, yang memiliki karakteristik serta ciri tertentu terkait penelitian yang sedang dikaji. Pada dasarnya, populasi mencakup seluruh anggota sebuah kelompok, baik itu manusia, hewan, peristiwa, maupun benda, yang berada dalam satu lingkungan secara terencana serta menjadi sasaran utama guna diambil kesimpulan berlandaskan hasil akhir penelitian (Nur, F.A., 2023, p. 18). Sedangkan pendapat Roflin & Liberty (2021, pp. 4-5), dalam konteks penelitian, populasi ialah semua nilai, hasil perhitungan, ataupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, yang terkait dengan atribut tertentu dari setiap anggota koleksi yang komprehensif serta ditentukan secara tepat. Dengan demikian, siswa kelas V di Sekolah Dasar Kelurahan Pabelan ialah populasi penelitian.

Populasi dari penelitian ini ialah peserta didik kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, yang meliputi SD Negeri Pabelan 1, SD Negeri Pabelan 2, serta SD Negeri Pabelan 3. Namun dalam hal ini, SD Negeri Pabelan 1 serta SD Negeri Pabelan 3 dilaksanakan *regrouping* menjadi satu sekolahan yakni “SD Negeri Pabelan 3” menjadi kelas 5A serta 5B. Berlandaskan DINDIKBUD-13/07/2021, *regrouping* ialah penggabungan beberapa Sekolah Dasar (SD) menjadi satu dalam rangka efisiensi anggaran pendidikan serta peningkatan efektivitas serta mutu

pendidikan. *Regrouping* juga bisa diartikan selaku upaya penyatuan dua ataupun lebih unit SD ke dalam satu lembaga ataupun institusi yang dikelola dalam satu sistem pengelolaan yang terintegrasi.

Populasi SD Negeri Pabelan 3 kelas 5A serta 5B berjumlah 18 serta 17 peserta didik, sedangkan SD Negeri Pabelan 2 berjumlah 20 peserta didik. Tabel berikut memperlihatkan rincian populasi penelitian:

Tabel 1. Populasi Peserta Didik di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

No	Nama Sekolah	Peserta Didik		Total
		Putra	Putri	
1	SD Negeri Pabelan 3, Kelas 5A	13	5	18
2	SD Negeri Pabelan 3, Kelas 5B	11	6	17
3	SD Negeri Pabelan 2	8	12	20
Total		32	23	55

2. Sampel

Sampel ialah bagian dari populasi yang dipilih guna dijadikan objek penelitian yang mewakili keseluruhan populasi. Sampel, ataupun yang sering disebut selaku contoh, mewakili populasi dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti serta dipakai guna memperkirakan kondisi populasi secara keseluruhan (Rosmala, 2021, p. 22). Sampel bagian dari keseluruhan populasi yang dipilih guna menjadi objek penelitian, dengan harapan mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara akurat. Dalam konteks penelitian ilmiah, sampel memiliki dua makna penting. Pertama, setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama guna terpilih menjadi anggota sampel. Kedua, sampel berfungsi selaku representasi kecil dari populasi, sehingga ukurannya harus cukup guna mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan. Sampel dalam

penelitian ini terdiri dari peserta didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan yang berjumlah 55 peserta didik.

Arikunto S. (2015, p. 52) menjelaskan bahwasannya ketika jumlah subjek penelitian tidak lebih dari 100 orang, lebih baik memakai seluruh subjek yang ada selaku responden. Dengan demikian, penelitian tersebut dikategorikan selaku penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel memakai *total sampling*. Pendapat Melda dkk (2022, p. 29), *total sampling* ialah teknik pengambilan sampel yang datanya memakai semua anggota populasi selaku sampel. Semakin banyak sampel yang digunakan, semakin kecil kemungkinan terjadinya kesalahan. Teknik ini dianggap sangat akurat serta tidak mudah terpengaruh oleh kesalahan sampel. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang mengikuti seluruh rangkaian tes serta pengukuran sebanyak 55 peserta didik, terdiri dari 32 putra serta 23 putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan.

D. Definisi Operasional Variabel

Karakteristik partisipan penelitian yang diukur disebut variabel (Roflin & Liberty, 2021, p. 2). Pendapat Sugiyono (2021, p. 67) variabel penelitian pada hakikatnya ialah segala sesuatu yang bisa dilihat serta diidentifikasi oleh peneliti selaku subjek penelitian guna mengumpulkan data yang relevan tentangnya serta dari situ kemudian ditarik simpulan. Penelitian ini memakai variabel tunggal, yakni Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Secara operasional, peserta didik dianggap bugar secara fisik jikalau mereka bisa menyelesaikan tugas harian dengan baik

tanpa mengalami kelelahan berlebihan, tetapi masih memiliki energi tersisa guna aktivitas lain. Pengukuran kebugaran dilaksanakan memakai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang mencakup lima komponen tes, yakni:

- 1) Koordinasi – *Child ball*
- 2) Ketepatan – *Tok-Tok Ball*
- 3) Kekuatan Otot – *Move the ball*
- 4) Kelincahan – *Shuttle run 4 x 10 m*
- 5) Daya Tahan Kardiovaskuler – Lari 600 m

E. Instrumen Penelitian serta Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah sebuah alat yang dipakai guna memperoleh, mengolah, serta menginterpretasikan menilai variabel penelitian dari para responden. Meskipun sudah ada instrumen yang tersedia guna mengukur variabel, terkadang peneliti perlu membuat alat ukur sendiri agar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam Penelitian ini memakai lima komponen tes kebugaran jasmani selaku instrumen utama pengumpulan data, yang sudah disesuaikan berlandaskan buku petunjuk Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, serta Teknologi (2021, p. 5). Adapun kelima komponen tersebut meliputi:

1) Tes Koordinasi / *Child ball*

Gambar 3.1. *Child Ball Test*



Sumber : Kemdikbud (2021, p.7)

a. Deskripsi :

Child ball dipakai guna mengukur tes kebugaran koordinasi motorik. Tes ini dilaksanakan dengan cara satu tangan dipakai guna melemparkan bola ke dinding, kemudian menerima bola yang memantul kembali dengan kedua tangan, peserta tes serta dinding dipisahkan oleh jarak 2 (dua) meter. Peserta dianggap gagal jikalau tidak bisa menangkap bola yang memantul dari dinding. Tes ini ialah modifikasi dari penelitian berjudul *Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old with a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer* (Kemdikbud : 2021)

b. Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi mata serta tangan siswa.

c. Peralatan

- 1) Bola tenis
- 2) Peluit
- 3) *Stopwatch*
- 4) Lakban
- 5) Dinding dengan permukaan rata

6) Formulir serta alat tulis

Tabel 2.1. Form Penilaian Hasil *Child Ball Test*

No.	Nama Siswa	Score
1.		
2.		
3.		
dst		

d. Prosedur pelaksanaan Tes

Gambar 3.2. Ilustrasi *Child Ball Test*



Sumber : Midjourney.com

1) Persiapan Tes

- Menyiapkan dinding dengan menandai garis mendatar pada ketinggian 2 meter dari lantai selaku acuan lemparan bola.
- Membuat batas lempar yang berjarak 2 m dari dinding selaku posisi awal peserta.
- Menyiapkan bola tenis sejumlah 5 buah selaku alat yang akan dipakai dalam tes.
- Menyiapkan *stopwatch* guna mengukur waktu.
- Menyiapkan peluit selaku tanda mulai serta selesai.
- Menyiapkan formulir tes guna mencatat hasil peserta.

2) Pelaksanaan Tes

- Siswa berdiri di garis batas lemparan yang berjarak 2 meter dari dinding selaku posisi awal.
- Saat aba-aba “Ya”, siswa melempar bola ke dinding memakai 1 (satu) tangan dengan posisi tangan berada di

samping atas kepala, kemudian menangkap bola dengan dua tangan setelah bola memantul dari dinding.

- c) Siswa melaksanakan tes selama 30 detik.
- d) Lemparan bola harus mencapai minimal setinggi garis batas yang sudah ditentukan.

3) Cara Memberi Skor

- a) Dihitung berapa kali lemparan yang berhasil ditangkap oleh siswa dihitung dalam waktu 30 detik.
- b) Lemparan tidak dihitung jika :
 - Bola tidak ditangkap dengan dua tangan.
 - Bola sudah menyentuh lantai sebelum ditangkap.
 - Lemparan bola berada di bawah garis batas 2 meter.
- c) Penguji membandingkan hasil yang diperoleh sesuai dengan norma tes yang sudah ditentukan guna evaluasi kebugaran.

e. Validitas serta Reabilitas tes

Validitas serta reliabilitas pengujian: Instrumen uji Child Ball memiliki nilai validitas sejumlah 0,511 (valid). Nilai r yang diestimasikan $> r$ tabel dengan $\alpha = 0,05$ dipakai guna membuat keputusan validitas. Nilai dependabilitasnya sedang, yakni sejumlah 0,494.

f. Norma Tes

Tabel 2.2. Kriteria *Child Ball Test*

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

2) Tes Ketepatan / Tok Tok *Ball*

Gambar 4.1. Tok tok *Ball* Test



Sumber : Kemdikbud (2021, p. 9)

a. Deskripsi :

Tok Tok *Ball* ialah tes yang dirancang guna melatih serta mengukur tingkat ketepatan dalam melempar bola tenis. Peserta akan melempar bola ke sasaran berupa lingkaran ataupun keranjang dengan diameter 30 cm. Dalam tes ini, bola dilemparkan dari bawah memakai satu tangan.

b. Tujuan

Mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa.

c. Peralatan

- 1) Bola tenis 10 buah
- 2) Keranjang berdiameter 30 cm
- 3) Kapur/lakban guna menandai area
- 4) Peluit selaku tanda mulai serta selesai
- 5) Formulir tes serta alat tulis guna mencatat hasil

Tabel 3.1. Form Penilaian Hasil Tok tok *Ball* Test

No.	Nama Siswa	Score
1.		
2.		
3.		
Dst		

d. Prosedur pelaksanaan tes

Gambar 4.1. Ilustrasi *Tok tok Ball Test*



Sumber : Midjourney.com

- 1) Siapkan sepuluh bola tenis.
 - 2) Siapkan keranjang.
 - 3) Siapkan permukaan datar guna area pengujian.
 - 4) Buat garis lempar sejauh tiga meter dari target.
 - 5) Gunakan peluit guna memperlihatkan awal serta akhir.
 - 5) Formulir pengujian serta alat tulis guna mendokumentasikan temuan.
 - 6) Siapkan alat pengujian tambahan yang diperlukan.
- e. Pelaksanaan
- 1) Di belakang garis lempar, murid berdiri.
 - 2) Murid melaksanakan sepuluh kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran ketika penguji berkata, "Ya".
- f. Cara memberi Skor
- 1) Pemeriksa mencatat berapa banyak bola yang berhasil masuk ke sasaran (lingkaran ataupun keranjang).
 - 2) Hasil tersebut dibandingkan dengan norma ujian, yang menyatakan bahwasannya semakin banyak bola yang dimasukkan siswa ke sasaran, semakin akurat hasilnya.

g. Norma Tes

Tabel 3.2. Kriteria *Tok-tok Ball Test*

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

3) Tes Kekuatan Otot (Otot Perut) / *Move the ball*

Gambar 5.1. *Move The Ball*



Sumber : Kemdikbud (2021, p. 14)

a. Deskripsi

Move the ball ialah modifikasi dari gerakan baring duduk yang dirancang guna melatih kekuatan otot perut. Tes ini dilaksanakan dengan cara memindahkan bola sebanyak-banyaknya dari antara kedua kaki ke atas kepala sambil berada dalam posisi terlentang. Durasi pelaksanaan tes ini ialah 30 detik. Tes ini ialah modifikasi dari (Mackenzie, 2005, pp. 35-38). *“101 Performance Evaluation Tests”*. London: Electric World plc.

b. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan otot perut.

c. Peralatan

- 1) Matras/ lantai yang datar
- 2) Bola plastik warna warni
- 3) Kardus/box ukuran 30 cm x 30 cm tinggi 10 cm/Holahop/ban bekas (menyesuaikan kebutuhan)
- 4) *Stopwatch*

- 5) Formulir tes serta alat tulis
- d. Prosedur pelaksanaan Tes
 1. Persiapan tes
 - a. Menyiapkan matras/lantai yang rata
 - b. Menyiapkan kardus/box/holahop/ban bekas (menyesuaikan kebutuhan)
 - c. Menyiapkan *stopwatch*
 - d. Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan
 - e. Menyiapkan formulir tes serta alat tulis

Tabel 3.1. Form Penilaian Hasil *Move The Ball*

No.	Nama Siswa	Repetisi
1.		
2.		
3.		
dst		

2. Pelaksanaan Tes

Gambar 5.2. Ilustrasi *Move the Ball*



Sumber : Midjourney.com

- a. Siswa berbaring telentang di matras ataupun permukaan lantai yang datar.
- b. Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki disamping kanan serta kiri ban motor/kardus/holahop.
- c. Kedua tangan terentang lurus keatas.
- d. Penguji memberi aba-aba “Ya”, kemudian siswa mengangkat tubuh serta mengambil 1 bola dengan kedua tangan.
- e. Meletakkan bola dengan kedua tangan ke atas

kepala menyentuh matras (pada saat posisi telentang di matras).

- f. Gerakan dilaksanakan berulang kali tanpa jeda selama 30 detik.

3. Pencatatan Skor

- a. Penguji mencatat jumlah bola yang berhasil dipindahkan oleh siswa selama 30 detik.
- b. Penguji mengkonversi jumlah pengulangan yang diperoleh siswa berlandaskan norma tes yang sudah ditetapkan.

e. Skor serta Norma Tes

Tabel 4.2. Kriteria *Move the Ball*

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

4) Tes Kelincahan/*Shuttle run* 4 x 10 m

Gambar 6.1. Shuttle Run 4 x 10 m



Sumber : Kemdikbud (2021, p. 30)

a. Deskripsi

Digunakan guna menilai kelincahan dengan meminta peserta menggerakkan empat bola sambil berlari cepat sejauh empat kali sepuluh meter di antara dua garis sejajar. Tes ini diambil dari tes Lari 4 x 10 m.

b. Tujuan

Tes *Shuttle run* ini dipakai guna mengukur kelincahan

c. Peralatan

- 1) Lintasan lapangan yang tidak licin serta rata (*safety*)
- 2) Penanda (kapur/lakban)
- 3) Meteran
- 4) *Stopwatch*
- 5) Peluit
- 6) Bola tenis/Bola plastik/Balok selaku benda yang dipindahkan
- 7) Wadah/*box*
- 8) Formulir tes guna mencatat hasil

Tabel 4.1. Form Penilaian Hasil *Shuttle Run*

No.	Nama Siswa	Score
1.		
2.		
Dst.		

d. Prosedur Pelaksanaan tes

Gambar 6.2. Ilustrasi *Shuttle Run*



Sumber : Midjourney.com

1. Persiapan Tes

- a. Membuat lintasan sepanjang 10 meter, beri tanda pada garis start serta finish.
- b. Menempatkan 4 bola pada wadah dengan jarak 30 cm dari ujung lintasan.
- c. Meletakkan keranjang/*box* pada jarak 30 cm di belakang garis start.
- d. Menyiapkan formulir tes serta alat tulis guna mencatat hasil.

- e. Menyiapkan semua alat yang akan dipakai guna tes.
2. Pelaksanaan Tes
 - a. Siswa berdiri di belakang garis start.
 - b. Penguji memberi instruksi aba-aba "Ya" sambil menghidupkan *stopwatch*.
 - c. Siswa berlari, mengambil 1 bola, lalu meletakkannya kembali di keranjang di garis start.
 - d. Siswa mengulangi proses tersebut hingga semua bola berpindah ke garis start.
 - e. Penguji menghentikan *stopwatch* serta mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.
3. Pencatatan Skor
 - a. a. Setelah siswa berhasil memindahkan setiap bola, pemeriksa mencatat waktunya.
 - b. Pemeriksa membandingkan waktu yang tercatat dengan standar yang sudah ditentukan.
- e. Norma tes

Tabel 5.2. Kriteria *Shuttle Run 4 x 10 m*

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

5) Tes Daya Tahan Cardiovascular : lari 600m

Gambar 7.1. Lari 600 m



Sumber : Kemdikbud (2021, p. 16)

a. Deskripsi

Tes lari ini dilaksanakan dengan jarak tempuh 600 meter. Tes ini diadaptasi dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dirancang guna anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun. Jakarta: Puskesjarkes, Depdiknas (2002, p. 45)

b. Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung serta paru-paru (Kardiovaskuler)

c. Peralatan

- 1) Lintasan lari yang rata, tidak licin serta safety sejauh 600 m
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Formulir serta alat tulis

Tabel 5.1. Form Perolehan

No.	Nama Siswa	Waktu
1.		
2.		
3.		
dst		

d. Prosedur Pelaksanaan tes

Gambar 7.2. Ilustrasi Lari 600 m



Sumber : Midjourney.com

1. Persiapan Tes

- a. Menyiapkan lintasan tes dengan jarak 600 meter.
- b. Menyiapkan bendera start selaku penanda awal tes.
- c. Menyiapkan formulir tes beserta alat tulis guna pencatatan hasil.
- d. Menyiapkan *stopwatch* serta peluit selaku alat pengukur waktu serta pemberi instruksi.
- e. Menyiapkan peralatan tambahan lain yang diperlukan selama pelaksanaan tes.

2. Pelaksanaan Tes

- a. Siswa berdiri di belakang garis start dalam posisi siap berlari.
- b. Penguji memberi aba-aba "Ya" sambil menghidupkan *stopwatch*, siswa berlari
- c. Siswa berlari sejauh **600 meter** tanpa berhenti.
- d. Penguji mencatat waktu tempuh siswa setelah melewati garis finish.

3. Pencatatan Skor

e. Norma tes

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini ialah TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) Fase C, yang memakai teknik pengambilan data memakai tes serta pengukuran. Sesuai dengan petunjuk pelaksanaan TKSI yang sudah ditetapkan, seluruh populasi serta sampel subjek akan menjalani serangkaian tes secara berurutan selama tahap ini. Berikut ini ialah mekanismenya: (1) Mencari serta observasi data siswa kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. (2) Melaksanakan Survei Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). (3) Kemudian peneliti mengumpulkan data hasil pelaksanaan Tes Kebugaran. (4) Setelah data terkumpul, peneliti mengolah data memakai analisis statistik serta kemudian menarik kesimpulan serta memberikan saran berlandaskan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang dikelompokkan dalam kategori sangat baik (SB), baik (B), cukup (C), kurang (K), serta sangat kurang (SK).

b. Validitas serta Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas, sebagaimana didefinisikan oleh Sukmawati serta Putra (2019: 30), ialah proses menilai seberapa baik sebuah alat penelitian bisa mengukur subjek penelitian. Istilah "validitas" mengacu pada tingkat di mana sebuah alat ukur bisa dianggap tepat serta akurat dalam menjalankan tujuannya. Dengan kata lain, validitas memperlihatkan kesesuaian antara alat pengukur dengan tujuan serta target pengukuran (Widiastuti, 2015, p. 8). Jadi validitas ialah cara guna menilai keakuratan sebuah skala dengan mengacu pada rujukannya. Dalam penelitian ini, Uji validitas yang dipakai ialah uji validitas isi (*content validity*), yakni uji yang dilaksanakan dengan meminta pendapat para ahli guna menilai apakah item-item tes yang dipakai sudah sesuai dengan tujuan pengukuran (Wahyu & Filda, 2021, p. 7). Berikut ini ialah hasil dari uji validitas instrumen tes disajikan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Tes

No	Item Tes	r hitung	r tabel	Ket
1	Lari 600m	0,721	0,361	VALID
2	<i>Shuttle run</i>	0,427	0,361	VALID
3	<i>Move the ball</i>	0,600	0,361	VALID
4	<i>Tok-tok Ball</i>	0,716	0,361	VALID
5	<i>Child ball</i>	0,822	0,361	VALID

Berlandaskan data pada tabel 4 di atas, instrumen tes di atas dikatakan valid yang dipakai guna penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Pendapat Arikunto (2019, p. 86), reliabilitas merujuk pada sejauh mana sebuah alat ukur bisa dipercaya serta konsisten dalam mengumpulkan data, yang memperlihatkan bahwasannya alat tersebut sudah memenuhi kriteria selaku instrumen pengukuran baik yang bisa diandalkan. Namun pada intinya, reabilitas ialah seberapa jauh hasil penelitian bisa diandalkan. sebuah syarat instrumen bisa dinyatakan reliabel ataupun konsisten dalam pengukuran jikalau memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,6$ (Taherdoost, 2018, p. 6492). Pada penelitian ini memakai *Alpha Cronbach* sejumlah 0,685 yang termasuk dalam kategori reliabel. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen TKSI

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.685	5

Berlandaskan hasil analisis pada Tabel 5 diketahui nilai koefisien *reliabilitas Cronbach's Alpha* sejumlah 0,685. bisa disimpulkan bahwasannya instrumen yang dipakai dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik sebab angka tersebut sudah melebihi kriteria minimal yakni 0,60.

c. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul dengan baik, selanjutnya dilaksanakan analisis guna mendapatkan temuan-temuan yang relevan. lewat hasil-hasil statistik seperti mean, simpangan baku, varians, maksimum, minimum, total, range, kurtosis, serta skewness (kemiringan distribusi), analisis statistik

deskriptif memberikan gambaran ataupun deskripsi dari data yang terkumpul (Sugiyono, 2019, p. 112). guna memudahkan perhitungan statistik pada tahap pengolahan data, peneliti memakai program komputer seperti Microsoft Excel 2016 serta SPSS versi 27. Tes Kebugaran Jasmani Siswa (TKSI) Tahap C ialah standar skor yang disarankan guna dipakai dalam tes kebugaran jasmani ini bagi siswa kelas V Sekolah Dasar, menurut Kemdikbud (2021, p.14). Proses guna mengkategorikan kebugaran jasmani siswa memakai pedoman penilaian TKSI Tahap C ialah seperti dibawah ini:

A. Hasil Kasar

Hasil kasar ialah hasil yang pertama kali diperoleh dari setiap item tes yang dilaksanakan oleh peserta anak-anak disebut selaku hasil mentah. Namun demikian, tingkat kebugaran jasmani anak tidak bisa langsung ditentukan hanya berlandaskan nilai tersebut, sebab setiap item tes memiliki satuan pengukuran yang berbeda-beda. Misalnya:

- a) *Tes shuttle run 4 x 10 meter* serta lari 600 meter memakai satuan waktu, yakni dalam (detik serta menit)
- b) Sedangkan pada tes seperti *childball test*, *tok-tok ball test*, serta *move the ball*, satuan yang dipakai berupa jumlah gerakan ataupun skor berlandaskan frekuensi (berapa kali gerakan dilakukan).

B. Nilai Tes

Untuk menganalisis hasil secara menyeluruh, data harus dikonversi ke dalam satuan yang sama sebab masih memakai satuan pengukuran yang berbeda. Satuan ukuran pengganti itu ialah “skor” (tabel

1 serta 2). Hasil kasar setiap tes diubah menjadi poin skor, berikutnya ialah menjumlahkan poin skor dari kelima tes tersebut. Hasil total penjumlahan tersebut dipakai selaku dasar dalam menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa, dengan merujuk pada Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia yang disajikan dalam berikut (Tabel 6).

Tabel 6. Nilai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Putra

Skor	<i>Child Ball</i>	<i>Toktok Ball</i>	<i>Move the Ball</i>	<i>Shuttle Run 4x10m</i>	<i>Lari 600m</i>	Kategori
5	≥ 17	≥ 8	≥ 17	≤ 23.18	$\leq$ 02:52.00	Baik Sekali
4	14 - 16	6 - 7	14-16	23.19- 27.19	02:53.00– 04:57.00	Baik
3	11 - 13	3 - 5	12-13	27.20- 30.18	04:58.00- 05:27.00	Cukup
2	8 - 10	1 - 2	10-11	30.19- 34.20	05:28.00- 06:63.00	Kurang
1	≤ 7	= 0	≤ 9	≥ 34.21	$\geq$ 06:64.00	Kurang Sekali

(Sumber : Kemdikbud, 2021, p. 18)

Tabel 7. Nilai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Putri

Skor	Child Ball	Toktok Ball	Move the Ball	Shuttle Run 4x10m	Lari 600m	Kategori
5	≥ 14	≥ 7	≥ 16	≤ 24.58	$\leq$ 03:55.00	Baik Sekali
4	11 - 13	5 - 6	13 - 15	24.59- 28.29	03:55.00- 04:79.00	Baik
3	8 - 10	3 - 4	10 - 12	28.30- 31.02	04:80.00- 06:04.00	Cukup
2	5 - 7	1 - 2	8 - 10	31.03- 35.74	06:05.00- 07:30.00	Kurang
1	≤ 4	$= 0$	≤ 7	≥ 35.76	$\geq$ 07:31.00	Kurang Sekali

(Sumber : Kemdikbud, 2021, p. 18)

Tabel 8. Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22 - 25	Sangat Baik	(BS)
2	18 - 21	Baik	(B)
3	14 - 17	Cukup	(S)
4	10 - 13	Kurang	(K)
5	5 - 9	Sangat Kurang	(KS)

(Sumber: Kemendikbud, 2021, p.14)

Berlandaskan hasil perhitungan, jumlah peserta tes yang terdistribusi dalam kategori “Kurang Sekali” (KS), “Kurang” (K), “Cukup” (C), “Baik” (B) serta “Sangat” (SB), yang mencerminkan distribusi keseluruhan dari kategori-kategori tersebut. Data tersebut disajikan dalam bentuk persentase, yang dihitung memakai rumus yang sudah dijelaskan sebelumnya (Zulman serta Sepriadi, 2024, p. 83) seperti dibawah ini:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi (jumlah siswa yang menjadi objek penelitian)

N = Jumlah nilai tes Kebugaran Siswa Indonesia yang meliputi kategori :

kurang sekali, kurang, cukup, baik, dan baik sekali.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Penelitian

Penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)” yang dilaksanakan SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Subyek penelitian yang dipakai ialah siswa kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan sebanyak 55 peserta (terdapat pada tabel 9. di bawah). Penelitian dilaksanakan pada hari Bulan Februari 2024.

Tabel 9. Populasi Peserta Didik di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

No	Nama Sekolah	Peserta Didik		Total
		Putra	Putri	
1	SD Negeri Pabelan 2, Kelas 5A	13	5	18
2	SD Negeri Pabelan 2, Kelas 5B	11	6	17
3	SD Negeri Pabelan 3	8	12	20
Total		32	23	55

Berlandaskan hasil penelitian, kesimpulan, data peserta didik kelas V yang mendapati nilai tinggi serta rendah di tes TKSI dilihat pada tabel 10 :

Tabel 10. Nilai Tertinggi serta Terendah Putra serta Putri Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang

Keterangan	Putra	Putri	Keseluruhan
<i>N</i>	32	23	55
<i>Maximum</i>	21	17	21
<i>Minimum</i>	5	8	5
<i>Mean</i>	15,593	12,1739	14,1636
<i>Median</i>	16,00	12,33	14,2667 ^a
<i>Modus</i>	15	14	15

<i>Std. Deviation</i>	3,740445	2,34816	3,62994
-----------------------	----------	---------	---------

B. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yakni peserta didik kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan yang terdiri dari 32 peserta didik putra serta 23 peserta didik putri. Menurut Kemdikbud (2021, p. 10) menjelaskan bahwasannya guna peserta didik kelas V serta VI guna rentang usia 10-12 tahun, instrumen penelitian yang dipakai memakai TKSI Fase-C.

Data yang diperoleh dari tes serta pengukuran TKSI Fase C meliputi beberapa jenis tes kebugaran, yakni: lari 600 meter (untuk mengukur daya tahan *kardiovaskuler*), *shuttle run* 4x10 meter (untuk mengukur kelincahan), *move the ball* (untuk mengukur kekuatan), *tok-tok ball* (untuk mengukur ketepatan), serta *child ball* (untuk mengukur koordinasi). Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari tes tersebut disajikan dalam bentuk nilai rerata (*Mean*), nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi (SD), serta sebagainya.

Seluruh nilai yang diperoleh dari hasil tes serta pengukuran kemudian dikonversikan ke dalam bentuk skor 1 hingga 5, sesuai dengan norma penilaian TKSI, serta dikategorikan ke dalam lima kategori, yakni: “Sangat Baik” (SB), “Baik” (B), “Sedang” (S), “Kurang” (K), serta “Kurang Sekali” (KS). Setelah kategori ditentukan, Hasil akhir ujian kebugaran jasmani guna siswa putra serta putri ditentukan dengan menghitung nilai rerata serta simpangan baku. Sebab adanya variasi satuan ukur, maka data skor dimanfaatkan guna menyamakan data. Hasil analisis perhitungan data ialah seperti dibawah ini:

1. Kebugaran Jasmani Putra

Nilai Kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri di Desa Pabelan diperoleh nilai rerata (*Mean*) sejumlah 15.593, median (*Middle*) sejumlah 16,00, modus (nilai yang sering muncul) sejumlah 15,00, simpangan baku (SD) sejumlah 3,740445, nilai minimum (terendah) sejumlah 5,00, serta nilai maksimum (tertinggi) sejumlah 21,00. Berikut ini ialah hasil nilai serta tampilan klasifikasi Kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri di Desa Pabelan. Secara lengkap bisa dilihat pada Tabel 12 seperti dibawah ini:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putra Kelas V Fase C di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	15.593
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std, Deviation</i>	3.740445
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	21,00
<i>range</i>	16,00

Tabel 12 berikut ini menampilkan Norma Penilaian Tingkat Kesegaran

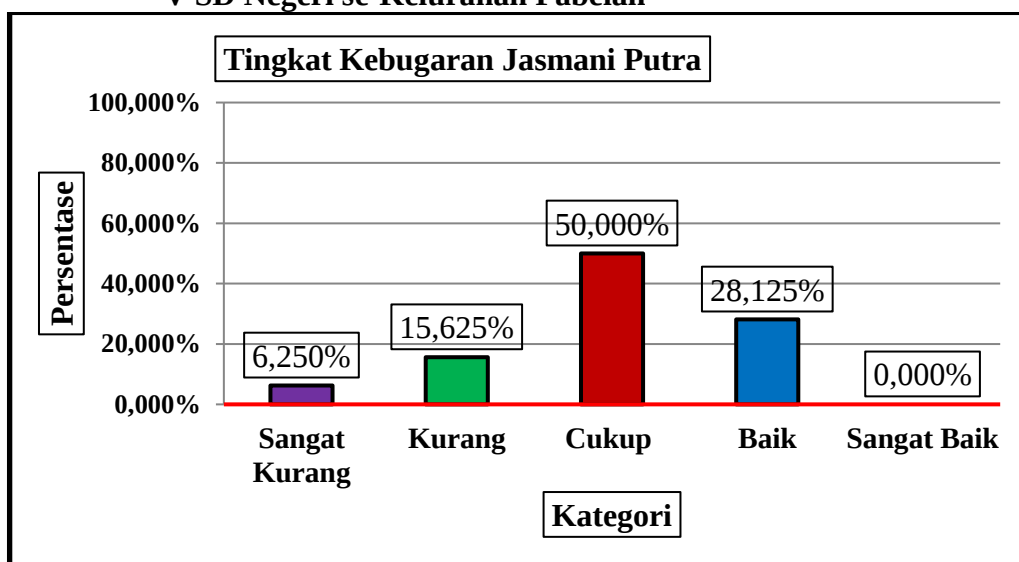
Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri di Desa Pabelan:

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Putra Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan berbasis TKSI

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$22 \leq X \leq 25$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$18 \leq X \leq 21$	Baik	9	28,125%
3	$14 \leq X \leq 17$	Cukup	16	50,00%
4	$10 \leq X \leq 13$	Kurang	5	15,625%
5	$5 \leq X \leq 9$	Sangat Kurang	2	6,250%
Jumlah			32	100%

Berlandaskan pada Norma Penilaian pada tabel 13 di atas, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 8. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putra Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Jasmani TKSI Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “Sangat Kurang” sejumlah 6.250% (2 siswa), kategori “Kurang” sejumlah 15.625% (5 siswa), kategori “Sedang” sejumlah 50.000% (16 siswa), kategori “Baik” sejumlah 28.125% (9 siswa), serta kategori “Sangat Baik” sejumlah 0.000% (0 siswa).

a. Lari 600m

Deskriptif statistik yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 4.7565, Median (Nilai tengah) 4.9550, Mode (Nilai yang sering muncul) 2,50^a, Standar Deviasi (SD) 1,36590, Nilai terendah (*Minimum*) 2,50, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 7,19. Hasil skor yang

diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Tabel 14 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Lari 600m Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	4.7565
<i>Median</i>	4.9550
<i>Mode</i>	2,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,36590
<i>Minimum</i>	2,50
<i>Maximum</i>	7,19
<i>range</i>	4,69

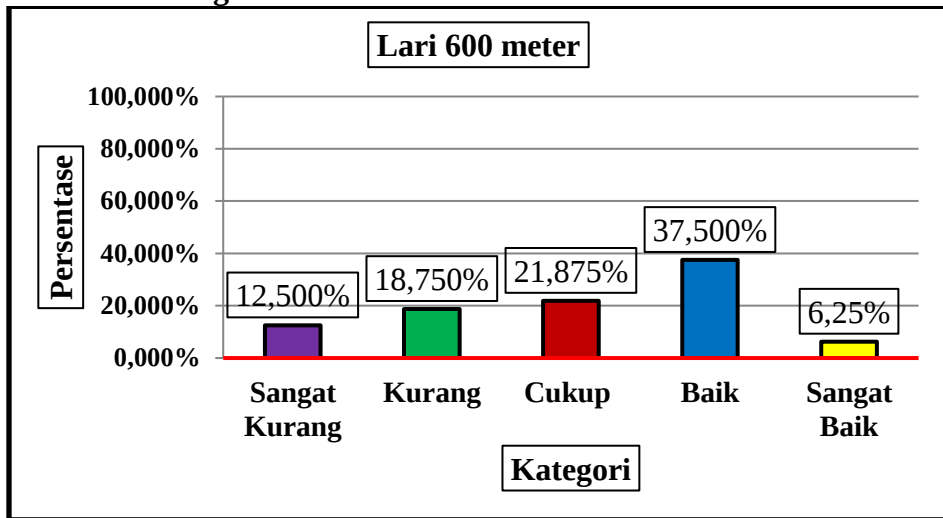
Berlandaskan deskriptif statistik pada tabel 14 di atas, tingkat Kebugaran Peserta Didik kelas V SD se-Kelurahan Pabelan, Mungkid berlandaskan hasil data bisa dilihat pada tabel 15 seperti dibawah ini:

Tabel 9. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600 m Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 2,52$	Sangat Baik	2	6,250%
2	$2,53 \leq X \leq 4,57$	Baik	12	37,500%
3	$4,58 \leq X \leq 5,27$	Cukup	7	21,875%
4	$5,28 \leq X \leq 6,63$	Kurang	6	18,750%
5	$X \geq 6,64$	Kurang Sekali	4	12,500%
Jumlah			32	100%

Berlandaskan pada Norma Penilaian pada tabel 15 di atas, Berlandaskan norma penilaian pada tabel 15, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini :

Gambar 5. Diagram Lari 600 m Putra



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Lari 600m putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori 'sangat kurang' sejumlah 12.500% (4 siswa), kategori 'kurang' sejumlah 18.750% (6 siswa), kategori 'sedang' sejumlah 21.875% (7 siswa), kategori 'baik' sejumlah 37.500% (12 siswa), serta kategori 'sangat baik' sejumlah 6.250% (2 siswa).

b. Shuttle run 4 x 10m

Deskriptif hasil skor tes *Shuttle run* 4x10m Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 29.2934, Median (Nilai tengah) 28.745, Mode (Nilai yang sering muncul) 25,04^a, Standar Deviasi (SD) 3.329358, Nilai terendah (*Minimum*) 25.040, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 40.46. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Tabel 16 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini :

Tabel 16. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Putra Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	29.2934
<i>Median</i>	28.745
<i>Mode</i>	25,04 ^a
<i>Std, Deviation</i>	3.329358
<i>Minimum</i>	40.46
<i>Maximum</i>	15,42

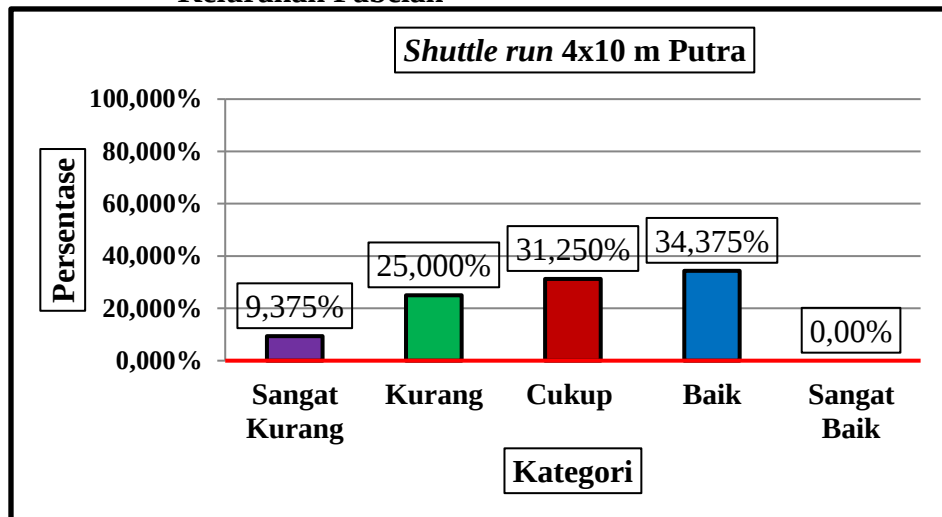
Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4 x 10m Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan disajikan pada tabel 17 berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 23,18$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$23,19 \leq X \leq 27,19$	Baik	11	34,375%
3	$27,20 \leq X \leq 30,18$	Cukup	10	31,250%
4	$30,19 \leq X \leq 34,20$	Kurang	8	25,000%
5	$X \geq 34,21$	Sangat Kurang	3	9,375%
Jumlah			32	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel data 17, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram yang disajikan pada gambar 10 seperti dibawah ini:

Gambar 10. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran *Shuttle run* Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori ‘Sangat Kurang’ sejumlah 9.375% (3 siswa), kategori ‘Kurang’ sejumlah 25.000% (8 siswa), kategori ‘Sedang’ sejumlah 31.250% (10 siswa), kategori ‘Baik’ sejumlah 34.375% (11 siswa), serta kategori ‘Sangat Baik’ sejumlah 0.000% (0 siswa)."

Interpretasi:

- 1) Mayoritas siswa berada di kategori ‘Baik’ (34.375%) serta ‘Sedang’ (31.250%).
- 2) Hampir 25% siswa memiliki kebugaran ‘Kurang’, serta 9.375% ‘Sangat Kurang..
- 3) Tidak ada siswa yang mencapai kategori Sangat Baik.

c. *Move the ball*

Deskriptif hasil skor tes *Move the ball* Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Ratarata) 15.750, Median (Nilai tengah) 16,00, Mode (Nilai yang sering muncul) 20,00, Standar Deviasi (SD) 3,69830, Nilai terendah (*Minimum*) 6,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 20,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 18 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Move the ball* Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	15.750
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	20,00
<i>Std, Deviation</i>	3,69830
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	20,00
<i>range</i>	14,00

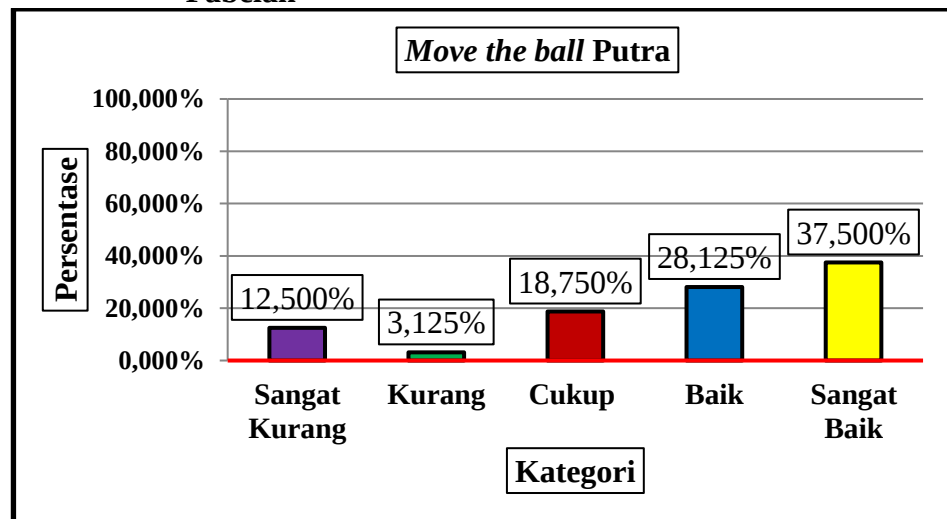
Berlandaskan Norma Penilaian pada tabel 18 di atas, Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan berlandaskan faktor konsep disajikan pada tabel 19 seperti dibawah ini:

Tabel 19. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Move the ball* Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 17$	Sangat Baik	12	37,500%
2	$14 \leq X \leq 16$	Baik	9	28,125%
3	$12 \leq X \leq 13$	Sedang	6	18,750%
4	$10 \leq X \leq 11$	Kurang	1	3,125%
5	$X \leq 9$	Sangat Kurang	2	12,500%
Jumlah			32	100%

Berlandaskan deskriptif statistik pada tabel 19 di atas, tingkat Kebugaran Peserta Didik kelas V SD se-Kelurahan Pabelan, Mungkid berlandaskan hasil data bisa dilihat pada gambar 11 seperti dibawah ini:

Gambar 10. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Move the ball* Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran *Move the ball* Test Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “sangat kurang” sejumlah 12,500% (2 siswa), kategori “kurang” sejumlah 3,125% (1 siswa), kategori “sedang” sejumlah 18,750% (6 siswa), kategori “baik” sejumlah 28,125% (9 siswa), serta kategori “sangat baik” sejumlah 37,500% (12 siswa).

d. Tok-Tok *Ball*

Deskriptif hasil skor tes Tok-tok *Ball* Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Ratarata) 1,50, Median (Nilai tengah) 1,00, Mode (Nilai yang sering muncul) 1,00, Standar Deviasi (SD) 1,21814, Nilai terendah (*Minimum*) 0,00, serta Nilai

Tertinggi (*Maximum*) 5,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 20 memperlihatkan hasil seperti dibawah ini:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Tok-Tok Ball Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	1,50
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1,00
<i>Std, Deviation</i>	1,21814
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	5,00
<i>range</i>	5,00

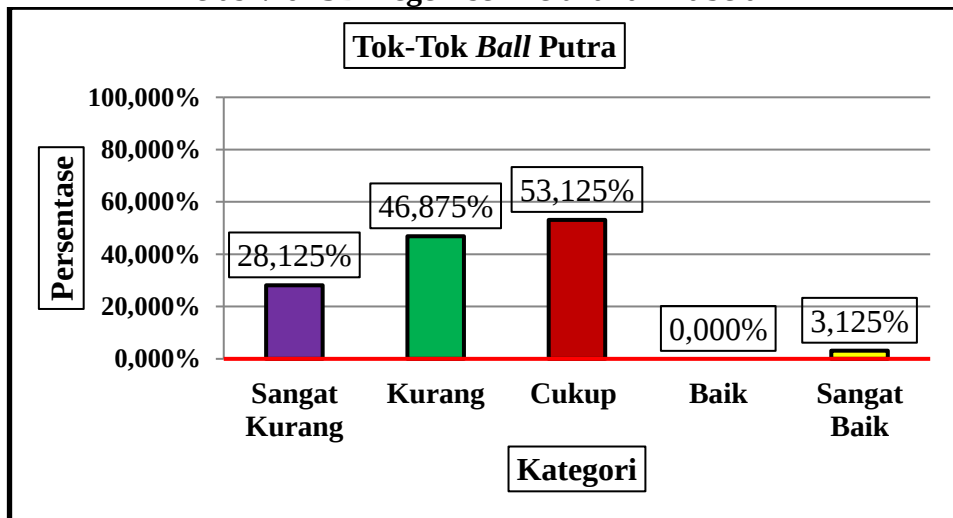
Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan Tok-Tok Test bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Tok-Tok Ball Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 8$	Sangat Baik	1	3,125%
2	$6 \leq X \leq 7$	Baik	0	0,000%
3	$3 \leq X \leq 5$	Sedang	7	21,875%
4	$1 \leq X \leq 2$	Kurang	15	46,875%
5	$X = 0$	Sangat Kurang	9	28,125%
Jumlah			32	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel 21, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 12. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Tok-Tok *Ball* Putra Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Tok-Tok *Ball* Test Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “sangat kurang” sejumlah 28.125% (9 siswa), kategori “kurang” sejumlah 46.875% (15 siswa), kategori “sedang” sejumlah 21.875% (7 siswa), kategori “baik” sejumlah 0.000% (0 siswa), serta kategori “sangat baik” sejumlah 3.125% (1 siswa).

e. *Child ball* Test

Deskriptif hasil skor tes *Child ball* Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 13,750, Median (Nilai tengah) 13.500, Mode (Nilai yang sering muncul) 9,00^a, Standar Deviasi (SD) 4,85931, Nilai terendah (*Minimum*) 0,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 23,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 27 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Child ball Test* Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	13,750
<i>Median</i>	13.500
<i>Mode</i>	9,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4.859311
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	23,00
<i>range</i>	23,00

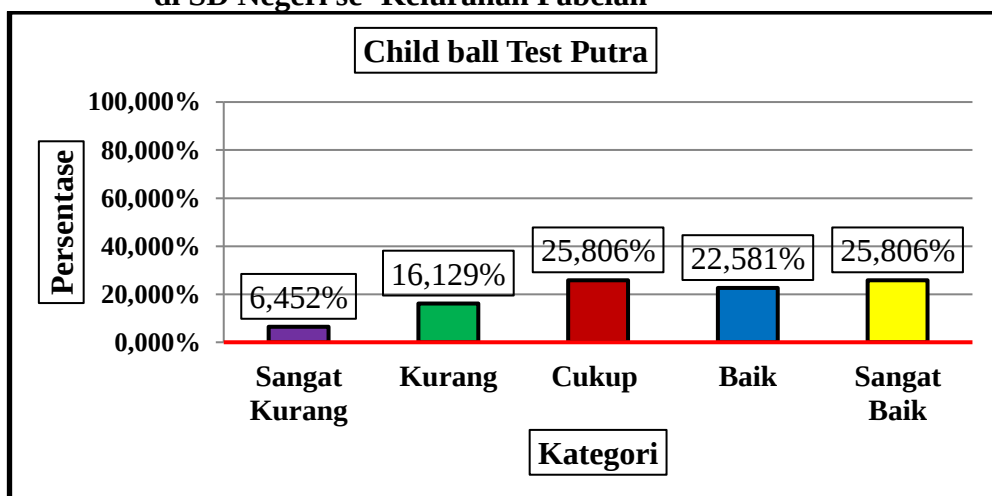
Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se- Kelurahan Pabelan *Child Ball Test* bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 28. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Child ball Test* Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 17$	Sangat Baik	8	25.806%
2	$14 < X \leq 16$	Baik	7	22.581%
3	$11 < X \leq 13$	Cukup	8	25.806%
4	$8 < X \leq 10$	Kurang	5	16.129%
5	$X \leq 7$	Sangat Kurang	2	6.452%
Jumlah			32	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel 23, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 7. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Child ball Test* Putra Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas, Kebugaran *Child ball Test* Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan memperlihatkan distribusi seperti dibawah ini: Kategori “Sangat Kurang” sejumlah 6.452% (2 siswa), Kategori “Kurang” sejumlah 16.129% (5 siswa), Kategori “Sedang” sejumlah 25.806% (8 siswa), Kategori “Baik” sejumlah 22.581% (7 siswa), Kategori “Sangat Baik” sejumlah 25.806% (8 siswa).

2. Kebugaran Jasmani Putri

Deskriptif hasil skor Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 12,1739, Median (Nilai tengah) 12,33^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 14,00, Standar Deviasi (SD) 2,34816, Nilai terendah (*Minimum*) 8,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 17,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 24 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Putri Kelas V Fase C di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	12,1739
<i>Median</i>	12,33 ^a
<i>Mode</i>	14,00
<i>Std, Deviation</i>	2,34816
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	17,00
<i>range</i>	9,00

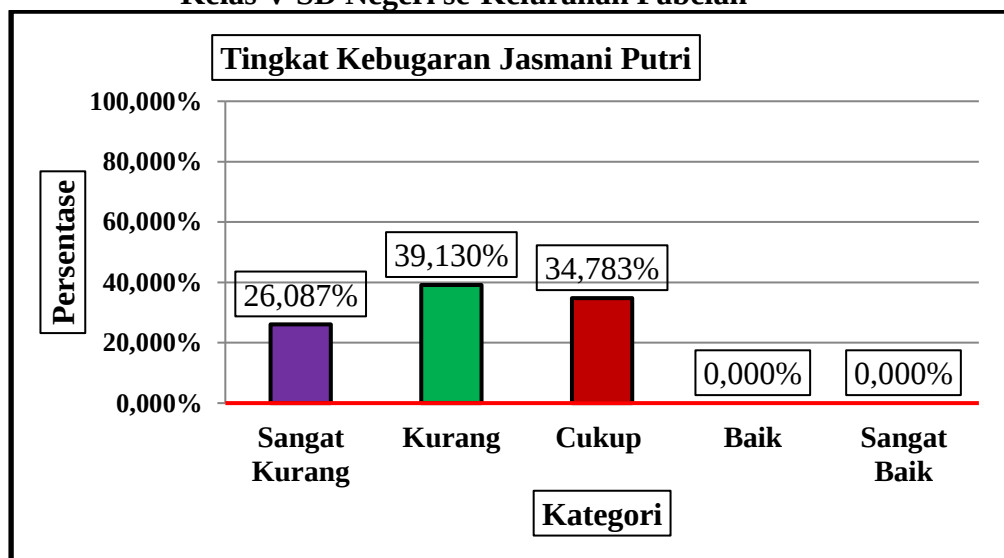
Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan disajikan pada tabel 25 berikut:

Tabel 25. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Putri Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan berbasis TKSI

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$22 \leq X \leq 25$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$18 \leq X \leq 21$	Baik	0	0,00%
3	$14 \leq X \leq 17$	Cukup	8	34,783%
4	$10 \leq X \leq 13$	Kurang	9	39,130%
5	$5 \leq X \leq 9$	Sangat Kurang	6	26,087%
Jumlah			23	100%

Berlandaskan pada Norma Penilaian pada tabel 25 di atas, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 14. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Putri Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas, tingkat kebugaran jasmani siswi Sekolah Dasar Negeri di Desa Pabelan tergolong dalam kategori “Sangat Buruk” (26,087%), “Buruk” (39,130%), “Sedang” (34,783%), “Baik” (0,000%), serta “Sangat Baik” (0,000%).

Catatan :

- 1) Tidak ada siswa yang masuk kategori ‘Baik’ ataupun ‘Baik Sekali’ (skor 18-25).
- 2) Mayoritas siswa berada di kategori ‘Kurang’ (39,130%) serta ‘Sedang’ (34,783%).

a. Lari 600m

Deskriptif statistik yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 6,623913, Median (Nilai tengah) 7,2000^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 7,33^b, Standar Deviasi (SD) 1,195122, Nilai terendah (*Minimum*) 3,24, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 7,50. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 26 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 26. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Lari 600m Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	6,6239
<i>Median</i>	7,2000 ^a
<i>Mode</i>	7,33 ^b
<i>Std, Deviation</i>	1,199512
<i>Minimum</i>	3,24
<i>Maximum</i>	7,50
<i>range</i>	4,26

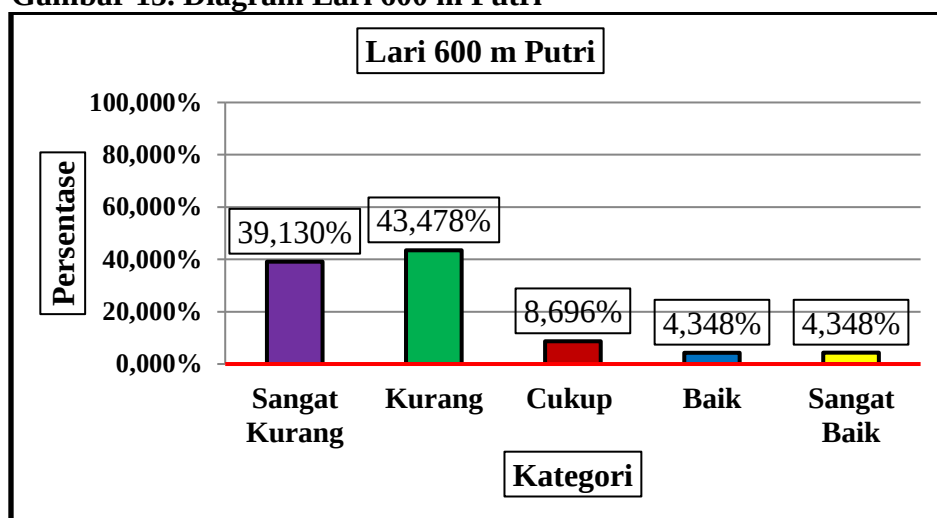
Tingkat kebugaran lari 600 meter anak sekolah dasar kelas V di Desa Pabelan, Kecamatan Mungkid, disajikan pada tabel 27 seperti dibawah ini yang didasarkan pada statistik deskriptif pada tabel 27 di atas:

Tabel 27. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600 m Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 03,55$	Sangat Baik	1	4,348%
2	$03,55 \leq X \leq 04,79$	Baik	1	4,348%
3	$04,80 \leq X \leq 06,04$	Cukup	2	8,696%
4	$06,05 \leq X \leq 07,30$	Kurang	10	43,478%
5	$X \geq 07,31$	Kurang Sekali	9	39,130%
Jumlah			23	100%

Berlandaskan pada Norma Penilaian pada tabel 27 di atas, Berlandaskan norma penilaian pada tabel 27, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini :

Gambar 15. Diagram Lari 600 m Putri



Berlandaskan tabel di atas, Kebugaran Lari 600m Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan memperlihatkan distribusi seperti dibawah ini : Kategori “Kurang Sekali” sejumlah 39,130% (9 siswa), Kategori “Kurang” sejumlah 43,478% (10 siswa), Kategori “Sedang” sejumlah

8,696% (2 siswa), Kategori “Baik” sejumlah 4,348% (1 siswa), Kategori “Baik Sekali” sejumlah 4,348% (1 siswa).

Interpretasi :

- 1) Dominasi Kategori “Kurang”: Sekitar 82,608% (Kurang + Kurang Sekali) siswa memiliki kebugaran di bawah standar.
- 2) Hanya 8,696% siswa dalam kategori “Sedang”, serta 8,696% dalam kategori “Baik”/”Baik Sekali”.

b. Shuttle run 4 x 10m

Deskriptif hasil skor tes *Shuttle run* 4x10m Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 32,883043, Median (Nilai tengah) 32,7800^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 30,01, Standar Deviasi (SD) 3,583242, Nilai terendah (*Minimum*) 26,45, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 39,74. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 28 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini :

Tabel 28. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Putri Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	32,883043
<i>Median</i>	32,7800 ^a
<i>Mode</i>	30,01
<i>Std, Deviation</i>	3,583242
<i>Minimum</i>	26,45
<i>Maximum</i>	39,74
<i>range</i>	13,29

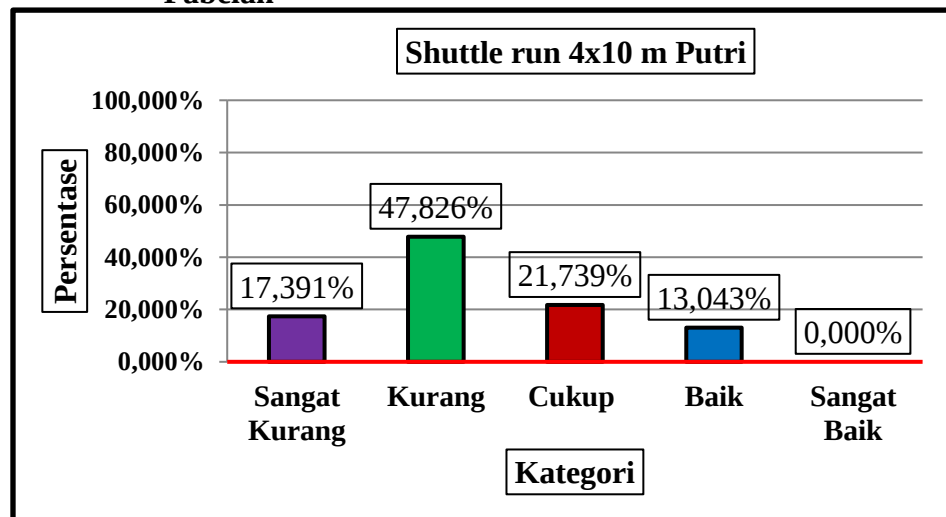
Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4 x 10m Putra Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan disajikan pada tabel 29 berikut:

Tabel 29. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 24,58$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$24,59 \leq X \leq 28,29$	Baik	3	13,043%
3	$28,30 \leq X \leq 31,02$	Cukup	5	21,739%
4	$31,03 \leq X \leq 35,74$	Kurang	11	47,826%
5	$X \leq 35,76$	Sangat Kurang	4	17,391%
Jumlah			23	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel data 29, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram yang disajikan pada gambar seperti dibawah ini:

Gambar 16. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran *Shuttle run* 4x10m Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “Sangat Kurang” sejumlah 17,391% (4 siswa), kategori “Kurang” sejumlah 47,826% (11 siswa), kategori “Sedang” sejumlah 21,739% (5 siswa), kategori “Baik” sejumlah 13,043% (3 siswa), serta kategori “Sangat Baik” sejumlah 0,000% (0 siswa).

c. *Move the ball*

Deskriptif hasil skor tes *Move the ball* Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 13,3043, Median (Nilai tengah) 13.2500^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 13,00, Standar Deviasi (SD) 2,18330, Nilai terendah (*Minimum*) 10,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 18,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Tabel 30 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 30. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Move the ball* Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	13,3043
<i>Median</i>	13.2500 ^a
<i>Mode</i>	13,00
<i>Std, Deviation</i>	2,18330
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	18,00
<i>range</i>	8,00

Berlandaskan Norma Penilaian pada tabel 30 di atas, Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan

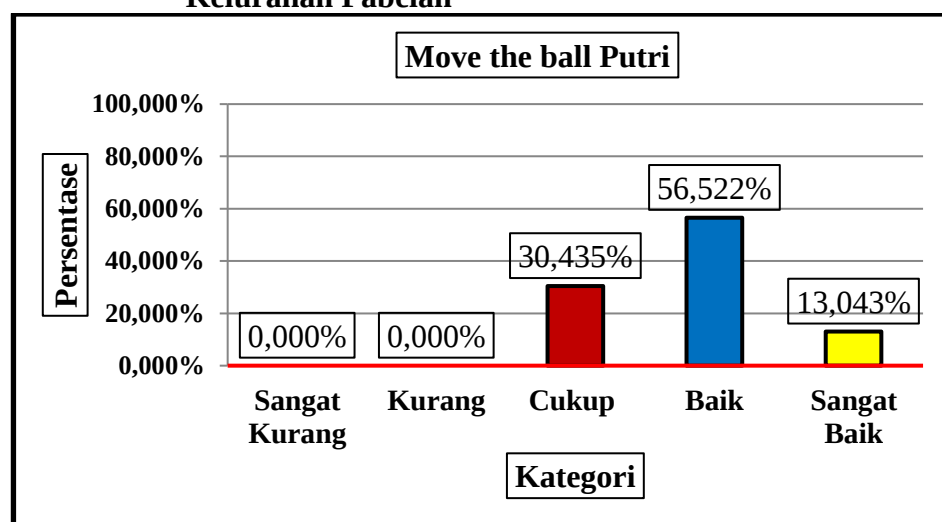
Pabelan berlandaskan faktor konsep disajikan pada tabel 31 seperti dibawah ini:

Tabel 31. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Move the ball* Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 16$	Sangat Baik	3	13.043%
2	$13 \leq X \leq 15$	Baik	13	56.522%
3	$10 \leq X \leq 12$	Cukup	7	30.435%
4	$8 \leq X \leq 10$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 7$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			23	100%

Berlandaskan deskriptif statistik pada tabel 31 di atas, tingkat Kebugaran Peserta Didik siswi kelas V SD se-Kelurahan Pabelan, Mungkid berlandaskan hasil data bisa dilihat pada gambar 17 seperti dibawah ini :

Gambar 17. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Move the ball* Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas, memperlihatkan bahwasannya Kebugaran *Move the ball* Test Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “Baik Sekali” sejumlah 13.043% (3 siswa), “Baik” sejumlah

56.522% (13 siswa), “Sedang” sejumlah 30.435% (7 siswa), “Kurang” serta “Kurang Sekali” sejumlah 0.000% (0 siswa).

d. Tok-Tok Ball

Deskriptif hasil skor tes Tok-tok *Ball* Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 1.043478, Median (Nilai tengah) 0,9375^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 0,00^b, Standar Deviasi (SD) 0,97600, Nilai terendah (*Minimum*) 0,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 3,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 32 memperlihatkan hasil seperti dibawah ini:

Tabel 32. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Tok-Tok Ball Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	1.043478
<i>Median</i>	0,9375 ^a
<i>Mode</i>	0,00 ^b
<i>Std, Deviation</i>	0,97600
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	3,00
<i>range</i>	3,00

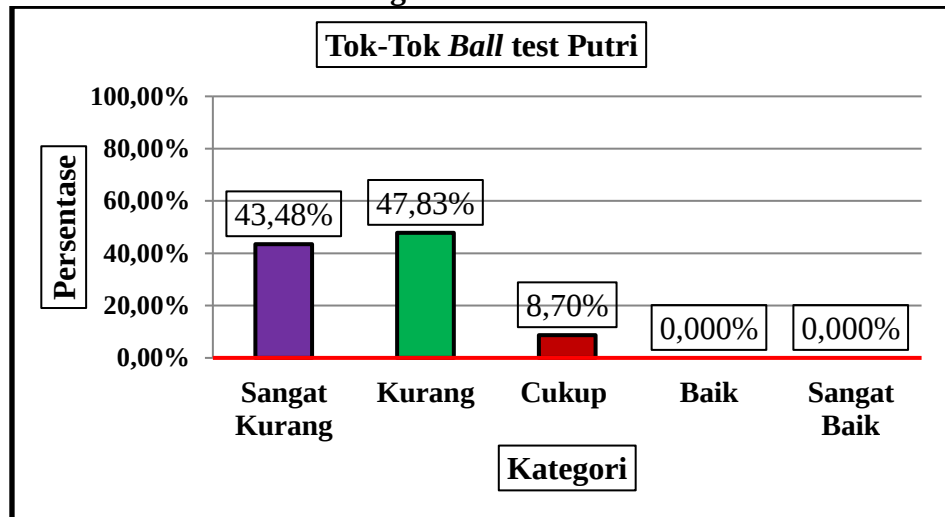
Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se- Kelurahan Pabelan Tok-Tok *Ball* Test bisa dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 33. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Tok-Tok Ball Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 7$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$5 \leq X \leq 6$	Baik	0	0,00%
3	$3 \leq X \leq 4$	Cukup	2	8,696%
4	$1 \leq X \leq 2$	Kurang	11	47,826%
5	$X = 0$	Sangat Kurang	10	43,478%
Jumlah			23	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel 33, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 18.1. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Tok-Tok *Ball* Putri Kelas V di SD Negeri Se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan gambar di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Tok-Tok *Ball* Test Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “Kurang Sekali” sejumlah 43.478% (10 siswa), “Kurang” sejumlah 47.826% (11 siswa), “Sedang” sejumlah 8.696% (2 siswa), “Baik” sejumlah 0.000% (0 siswa), “Sangat Baik” sejumlah 0.000% (0 siswa).

Interpretasi :

- 1) 95.7% (21 dari 23 siswa) berada di kategori ‘kurang’ hingga ‘sangat kurang’.
- 2) Hanya 8.7% (2 siswa) yang mencapai kategori ‘sedang’.
- 3) Tidak ada siswa yang mencapai kategori ‘baik’ ataupun ‘sangat baik’.

e. *Child ball Test*

Deskriptif hasil skor tes *Child ball* Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 6,6087, Median (Nilai tengah) 6,5000^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 0,00^b, Standar Deviasi (SD) 4,988524, Nilai terendah (*Minimum*) 0,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 16,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri Se- Kelurahan Pabelan. Tabel 34 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 34. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Child ball Test* Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik <i>Child ball</i> Putri	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	6,608696
<i>Median</i>	6,5000 ^a
<i>Mode</i>	0,00 ^b
<i>Std, Deviation</i>	4,988524
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	16,00
<i>Range</i>	16,00

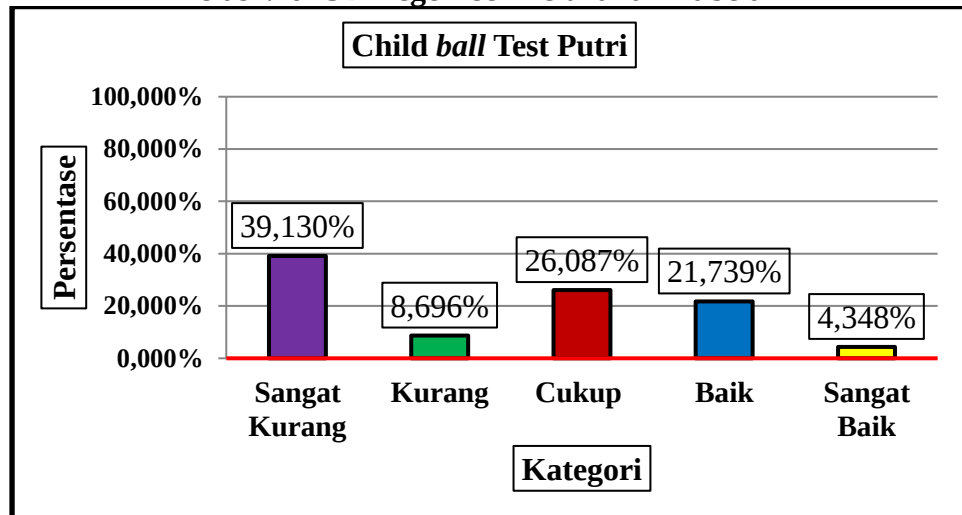
Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan *Child ball Test* bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 34. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Child ball Test* Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Se- Kelurahan Pabelan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 14$	Sangat Baik	1	4,348%
2	$11 \leq X \leq 13$	Baik	5	21,739%
3	$8 \leq X \leq 10$	Cukup	6	26,087%
4	$5 \leq X \leq 7$	Kurang	2	8,696%
5	$X \leq 4$	Sangat Kurang	9	39,130%
Jumlah			23	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel 35, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 19. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Child ball* Putri Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas, Kebugaran *Child ball* Test Putri di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan memperlihatkan bahwasannya Kategori “Kurang Sekali” sejumlah 39.130% (9 siswa), Kategori “Kurang” sejumlah 8.696% (2 siswa), Kategori “Sedang” sejumlah 26.087% (6 siswa), Kategori “Baik” sejumlah 21.739% (5 siswa), Kategori “Baik Sekali” sejumlah 4.348% (1 siswa).

3. Kebugaran Jasmani Keseluruhan (Putra serta Putri) SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Umum Putra serta Putri di SD Negeri Desa Pabelan Rerata 14,163636, median 14,266667a, modus nilai yang sering muncul 15,00, simpangan baku 3,62994, nilai terendah 5,00, serta nilai tertinggi 21,00. Berikut ini ialah hasil skor serta tampilan klasifikasi kebugaran

jasmani putra di SD Negeri Desa Pabelan. Hasil selengkapnya ditampilkan pada Tabel 36 berikut:

Tabel 36. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Keseluruhan Kelas V Fase C di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	14,163636
<i>Median</i>	14.266667 ^a
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std. Deviation</i>	3,62994
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	21,00
<i>range</i>	16,00

Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan disajikan pada tabel 37 berikut:

Tabel 37. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan TKSI

No	Interval Putra dan Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$22 \leq X \leq 25$	Sangat Baik	0	0,000%
2	$18 \leq X \leq 21$	Baik	9	16,364%
3	$14 \leq X \leq 17$	Cukup	24	43,636%
4	$10 \leq X \leq 13$	Kurang	14	25,454%
5	$5 \leq X \leq 9$	Sangat Kurang	8	14,545%
Jumlah			55	100%

Berlandaskan pada Norma Penilaian pada tabel 37 di atas, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 20. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan



Berlandaskan gambar di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Jasmani Keseluruhan di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori ‘Kurang Sekali’ sejumlah 14.545% (8 siswa), kategori ‘Kurang’ sejumlah 25,454% (14 siswa), kategori ‘Sedang’ sejumlah 43,636% (24 siswa), kategori ‘Baik’ sejumlah 16.364% (9 siswa), serta kategori ‘Sangat Baik’ sejumlah 0.000% (0 siswa).

Catatan :

- 1) Mayoritas siswa berada pada kategori "Sedang" (43,636%), diikuti "Kurang" (25,454%).
- 2) 0 siswa masuk kategori "Sangat Baik", memperlihatkan tidak ada siswa yang mencapai skor 22-25.

a. Lari 600m

Deskriptif statistik yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

diperoleh Mean (Rerata) 2,618182, Median (Nilai tengah) 2,5417^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 2,00, Standar Deviasi (SD) 1,269, Nilai terendah (*Minimum*) 1,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 4,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putra di SD Negeri Se-Kelurahan Pabelan. Tabel 38 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 38. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Keseluruhan 600m Putri Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	2,618182
<i>Median</i>	2,5417 ^a
<i>Mode</i>	2,00
<i>Std, Deviation</i>	1,269
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	4,00
<i>range</i>	4,00

Tingkat kebugaran lari 600 meter anak sekolah dasar kelas V di Desa Pabelan, Kecamatan Mungkid, disajikan pada tabel 39 seperti dibawah ini, yang mana berlandaskan statistik deskriptif pada tabel 38 di atas:

Tabel 39. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Lari 600 m Keseluruhan Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

No	Putra	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 2,52$	$X \geq 03,55$	Sangat Baik	3	5,455%
2	$22,53 \leq X \leq 4,57$	$03,55 \leq X \leq 04,79$	Baik	16	29,091%
3	$4,58 \leq X \leq 05,27$	$04,80 \leq X \leq 06,04$	Cukup	8	14,545%
4	$05,28 \leq X \leq 06,63$	$06,05 \leq X \leq 07,30$	Kurang	17	30,909%
5	$X \geq 06,64$	$X \geq 07,31$	Kurang Sekali	11	20,000%
Jumlah				55	100%

Setelah itu, data dimodifikasi serta ditampilkan selaku diagram sesuai dengan aturan penilaian pada tabel 38 serta tabel 39 di atas:

Gambar 20. Diagram Batang lari 600m Keseluruhan



Berlandaskan data di atas, Kebugaran Jasmani Shuttle Run 4x10m di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan menunjukkan: "Kurang Sekali" sejumlah 16.364% (9 siswa) "Kurang" sejumlah 27.273% (15 siswa)

"Sedang" sejumlah 18.182% (10 siswa) "Baik" sejumlah 32.727% (18 siswa) "Sangat Baik" sejumlah 5.455% (3 siswa).

b. Shuttle run 4 x 10m

Deskriptif hasil skor tes *Shuttle run* 4x10m Kebugaran Jasmani Keseluruhan di SD Negeri Se-Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 2,672727, Median (Nilai tengah) 2.672727^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 2,00, Standar Deviasi (SD) 0,982336, Nilai terendah (*Minimum*) 1,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 4,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 40 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini :

Tabel 40. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m Keseluruhan Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	2,672727
<i>Median</i>	2.672727 ^a
<i>Mode</i>	2,00
<i>Std, Deviation</i>	0,982336
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	4,00
<i>range</i>	3,00

Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4 x 10m Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan disajikan pada tabel 41 berikut:

**Tabel 41. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m
Seluruh Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan
Pabelan**

No	Putra	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 23,18$	$X \geq 24,58$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$23,19 \leq X \leq 27,19$	$24,59 \leq X \leq 28,29$	Baik	14	25,455%
3	$27,20 \leq X \leq 30,18$	$28,30 \leq X \leq 31,02$	Cukup	17	30,909%
4	$30,19 \leq X \leq 34,20$	$31,03 \leq X \leq 35,74$	Kurang	19	34,545%
5	$X \geq 34,21$	$X \geq 35,76$	Sangat Kurang	5	9,091%
Jumlah				55	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel data 41, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram yang disajikan pada gambar seperti dibawah ini:

**Gambar 21. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Shuttle run* 4x10m
Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan
Pabelan**



Berlandaskan tabel di atas, memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Jasmani Shuttle Run 4x10m Keseluruhan di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori: "Kurang Sekali" sejumlah 9.091% (5 siswa), "Kurang" sejumlah 34.545% (19 siswa), "Sedang" sejumlah 30.909% (17 siswa), "Baik" sejumlah 25.455% (14 siswa), "Sangat Baik" sejumlah 0.000% (0 siswa).

c. *Move the ball*

Deskriptif hasil skor tes *Move the ball* Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 3.963636, Median (Nilai tengah) 4.075000^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 4,00, Standar Deviasi (SD) 0.980620, Nilai terendah (*Minimum*) 1,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 5,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 42 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

Tabel 43. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Move the ball* Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	3,963636
<i>Median</i>	4,0750 ^a
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std, Deviation</i>	2,18330
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	4,00
<i>range</i>	4,00

Berlandaskan Norma Penilaian pada tabel 42 di atas, Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan

Pabelan berlandaskan faktor konsep disajikan pada tabel 43 seperti dibawah ini:

Tabel 43. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Move the ball* Seluruh Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Putra	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 17$	$X \geq 16$	Sangat Baik	15	27,273%
2	$14 \leq X \leq 16$	$13 \leq X \leq 15$	Baik	23	41,818%
3	$11 \leq X \leq 13$	$10 \leq X \leq 12$	Cukup	11	20,000%
4	$10 \leq X \leq 11$	$8 \leq X \leq 10$	Kurang	1	1,818%
5	$X \leq 9$	$X \leq 7$	Sangat Kurang	5	9,091%
Jumlah				55	100%

Berlandaskan deskriptif statistik pada tabel 43 di atas, tingkat Kebugaran Peserta Didik kelas V SD se-Kelurahan Pabelan, Mungkid berlandaskan hasil data bisa dilihat pada gambar 22 seperti dibawah ini :

Gambar 22. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Move the ball* Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan data di atas, Kebugaran Jasmani *Move the Ball Test* Keseluruhan di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan memperlihatkan distribusi seperti dibawah ini: "Sangat Baik": 27.273% (15 siswa) "Baik": 41.818% (23 siswa) "Sedang": 20.000% (11 siswa) "Kurang": 1.818% (1 siswa) "Kurang Sekali": 9.091% (5 siswa).

d. Tok-Tok Ball

Deskriptif hasil skor tes Tok-tok *Ball* Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 1,8909, Median (Nilai tengah 1,8696^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 2,00, Standar Deviasi (SD) 0,6576, Nilai terendah (*Minimum*) 1,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 3,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Tabel 44 memperlihatkan hasil seperti dibawah ini:

Tabel 44. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Tok-Tok *Ball* Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	1,8909
<i>Median</i>	1,8696 ^a
<i>Mode</i>	2,00
<i>Std, Deviation</i>	0,6576
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	3,00
<i>range</i>	2,00

Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan Tok-Tok *Ball* Test bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 45. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Seluruh Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan

No	Putra	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 8$	$X \geq 7$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$6 \leq X \leq 7$	$5 \leq X \leq 6$	Baik	0	0,00%
3	$3 \leq X \leq 5$	$3 \leq X \leq 4$	Cukup	10	18,182%
4	$1 \leq X \leq 2$	$1 \leq X \leq 2$	Kurang	30	54,545%
5	$X = 0$	$X = 0$	Sangat Kurang	15	27,273%
Jumlah				55	100%

Berlandaskan norma penilaian pada tabel 45, data kemudian

diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

Gambar 23. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Seluruh Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas, memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Jasmani *Tok-Tok Ball* Test Keseluruhan di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan kategori: “Kurang Sekali” sejumlah 25.926% (14 siswa), “Kurang” sejumlah 55.556% (30 siswa), “Sedang” sejumlah 18.519% (10 siswa), “Baik” sejumlah 0.000% (0 siswa), “Sangat Baik” sejumlah 0.000% (0 siswa)).

Interpretasi :

- 1) Dominasi Kategori Rendah: 81.482% (44 siswa) berada di kategori “Kurang” serta “Kurang Sekali”, memperlihatkan mayoritas peserta tes memiliki kebugaran jasmani yang di bawah standar.
- 2) Hanya 18.519% (10 siswa) yang mencapai kategori “Sedang”.
- 3) Tidak Ada Pencapaian Baik/Sangat Baik:
- 4) Skor 4 (Baik) serta 5 (Sangat Baik) tidak tercapai, mengindikasikan perlunya program evaluasi.

Rekomendasi :

- 1) Fokus pada peningkatan kemampuan siswa yang berada di kategori “Kurang Sekali” (skor 1) terlebih dahulu.

e. *Child ball Test*

Deskriptif hasil skor tes *Child ball* Kebugaran Jasmani keseluruhan di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan diperoleh Mean (Rerata) 3,018182 Median (Nilai tengah) 3.11539^a, Mode (Nilai yang sering muncul) 3,00, Standar Deviasi (SD) 1.407531, Nilai terendah (*Minimum*) 1,00, serta Nilai Tertinggi (*Maximum*) 5,00. Hasil skor yang diperoleh serta penyajian pengkategorian Kebugaran Jasmani Putri di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan. Tabel 46 memperlihatkan hasil selengkapnya seperti dibawah ini:

**Tabel 46. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani *Child ball Test*
Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan**

No	Putra	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 17$	$X \geq 14$	Sangat Baik	10	18,182%
2	$14 \leq X \leq 16$	$11 \leq X \leq 13$	Baik	13	23,636%
3	$11 \leq X \leq 13$	$8 \leq X \leq 10$	Cukup	14	25,455%
4	$8 \leq X \leq 10$	$5 \leq X \leq 7$	Kurang	7	12,727%
5	$X \leq 7$	$X \leq 4$	Sangat Kurang	11	20,000%
Jumlah				55	100%

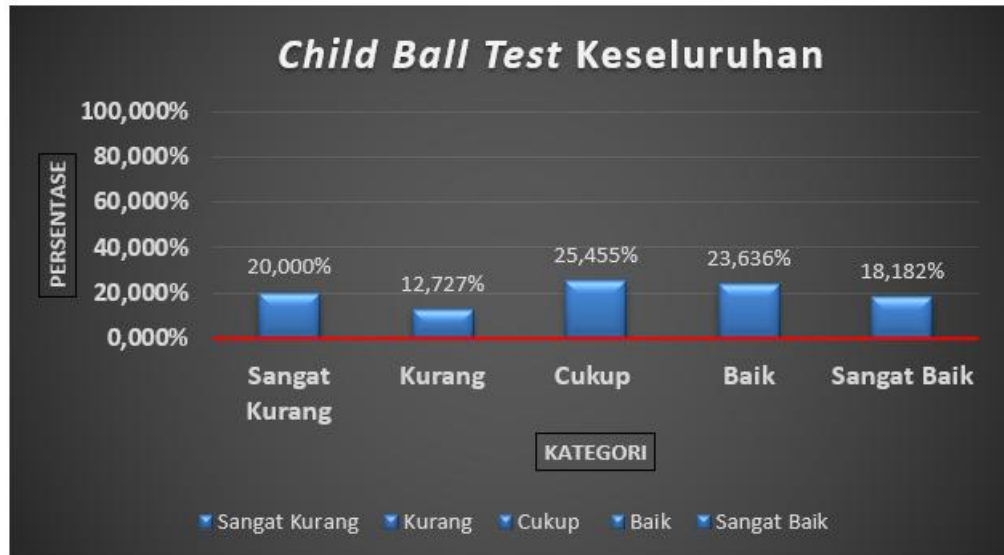
Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se- Kelurahan Pabelan *Child ball Test* bisa dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 46. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani *Child ball Test*
Keseluruhan Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Se- Kelurahan Pabelan**

Statistik <i>Child ball</i> Keseluruhan	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	3,0182
<i>Median</i>	3,1154 ^a
<i>Mode</i>	1,00
<i>Std. Deviation</i>	1.407531
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	5,00
<i>Range</i>	4,00

Berlandaskan norma penilaian pada tabel 47, data kemudian diubah serta disajikan dalam bentuk gambar diagram seperti dibawah ini:

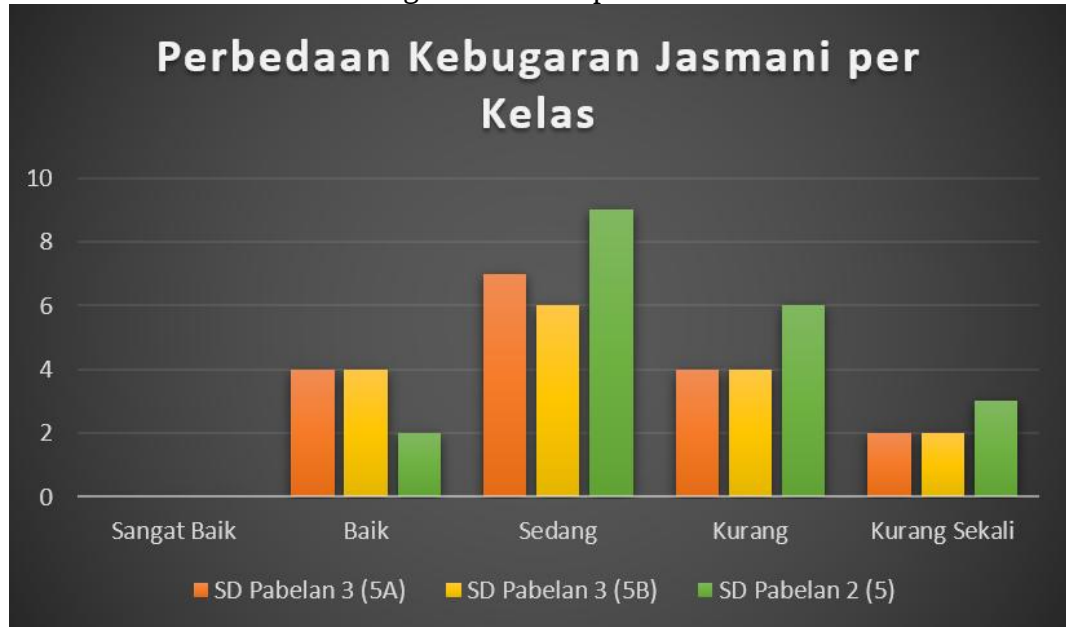
Gambar 24. Diagram Batang Kebugaran Jasmani *Child ball* Seluruh Kelas V di SD Negeri se- Kelurahan Pabelan



Berlandaskan tabel di atas memperlihatkan bahwasannya Kebugaran Jasmani ChildBall Test Keseluruhan di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan kategori “Kurang Sekali” sejumlah 20,000% (11 siswa), kategori “Kurang” sejumlah 12,727% (7 siswa), kategori “Sedang” sejumlah 25,455% (14 siswa), kategori “Baik” sejumlah 23,636% (13 siswa), serta kategori “Sangat Baik” sejumlah 18,182% (10 siswa).

C. Data perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani

Gambar 24.1. Perbedaan Kebugaran Jasmani per Kelas



Gambar 24.2. Perbandingan Kebugaran Jasmani Keseluruhan



D. Pembahasan

Kemampuan tubuh manusia guna melaksanakan pekerjaan ataupun tugas-tugas yang berhubungan dengan pekerjaan secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi ekstra guna terlibat dalam kegiatan-kegiatan santai dikenal selaku kebugaran fisik (Darmawan, 2017, p. 143). Kapasitas tubuh guna melaksanakan berbagai tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan juga dikenal selaku kebugaran fisik. Kebugaran fisik sangat penting sebab mendukung tugas-tugas yang lebih berat yang harus dilaksanakan seseorang setiap hari. Dengan memakai pendekatan pelatihan yang tepat serta melaksanakan kegiatan-kegiatan yang menggabungkan banyak komponen kebugaran, seseorang bisa mencapai tingkat kebugaran fisik yang dibutuhkan (Dedy Pranata, 2021, p. 107).

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan. Jikalau dijabarkan secara lebih rinci, hasil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Kelurahan Pabelan guna setiap tes pada peserta didik putra ialah seperti dibawah ini: Lari 600m dengan nilai rerata waktu 4,757' masuk dalam kategori "cukup", *Shuttle run* 4x10m dengan nilai rerata waktu 29,30", masuk dalam kategori "cukup", *Move the ball* dengan nilai rerata 15,75 masuk dalam kategori "baik", Tok-tok *Ball* dengan nilai rerata 1,5 masuk dalam kategori "kurang", *Child ball* dengan nilai rerata 13,75 masuk dalam kategori "baik". Kemudian guna data lebih rinci guna tes putri ialah seperti dibawah ini: Lari

600m dengan nilai rerata waktu 6,62' masuk dalam kategori “kurang”, *Shuttle run* 4x10m dengan nilai rerata waktu 32,88” masuk dalam kategori “cukup”, *Move the ball* dengan nilai rerata 13,30 masuk dalam kategori “baik”, Tok-tok *Ball* dengan nilai rerata 1,04 masuk dalam kategori “kurang”, *Child ball* dengan nilai rerata 6,61 masuk dalam kategori “cukup”.

Dan terakhir, guna hasil tes keseluruhan putra serta putri seperti dibawah ini: Lari 600m dengan nilai rerata waktu 5,54' masuk dalam kategori “cukup”, *Shuttle run* 4x10m dengan nilai rerata waktu 30,79” masuk dalam kategori “cukup”, *Move the ball* dengan nilai rerata 14,73 masuk dalam kategori “baik”, Tok-tok *Ball* dengan nilai rerata 1,30 masuk dalam kategori “kurang sekali”, *Child ball* dengan nilai rerata 10,76 masuk dalam kategori “cukup”.

Berlandaskan hasil pembahasan di atas, bisa disimpulkan bahwasannya tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan putra dalam kategori “Cukup” dengan hasil perolehan persentase sejumlah 50,00% ataupun setara dengan 16 siswa dari 32 siswa, sedangkan tingkat kebugaran jasmani putri dalam kategori “kurang” dengan hasil perolehan persentase sejumlah 39,130% ataupun setara dengan 9 siswa dari 23 siswa. Hal ini memperlihatkan bahwasannya adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani putra lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani putri.

Pendapat Sulistiono (2014, pp. 134-135), perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani antara putra serta putri bisa dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks, diantaranya :

1) Faktor Biologis

Penelitian oleh Kenney, W. L. (2015, pp. 495-500) mengungkapkan bahwasannya perbedaan fisiologis antara laki-laki serta perempuan, seperti massa otot serta kadar hormon, mempengaruhi kapasitas fisik serta kebugaran jasmani secara keseluruhan. Menurut mereka, laki-laki cenderung memiliki kelebihan dalam hal kekuatan otot serta daya tahan tubuh sebab pengaruh hormon testosteron yang lebih tinggi (Ainsworth, 2015, p. 82). Faktor ini bisa menjadi salah satu alasan yang menjelaskan mengapa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik putri pada jenjang usia sekolah dasar.

2) Pola Makan serta Asupan Gizi

Sebuah penelitian oleh Thompson serta Manore (2020, p. 135) menegaskan bahwasannya pola makan yang sehat sangat penting guna mendukung kebugaran jasmani anak-anak. Konsumsi nutrisi yang seimbang termasuk protein, karbohidrat kompleks, serta lemak sehat, berkontribusi langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Sebaliknya, pola makan yang didominasi oleh makanan tinggi gula serta lemak jenuh terbukti berdampak negatif terhadap metabolisme tubuh, menurunkan daya tahan fisik, serta mengganggu kebugaran jasmani anak-anak (Thompson & Manore, 2020, p. 145).

3) Lingkungan Sosial

Penelitian yang dilaksanakan oleh Sallis et al. (2020) menyoroti pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk kebiasaan fisik anak. Mereka menemukan bahwasannya anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, baik itu di rumah maupun di sekolah, cenderung lebih aktif secara fisik serta memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Misalnya, jikalau fasilitas olahraga di sekolah tersedia serta orang tua mendukung partisipasi anak dalam kegiatan fisik, maka tingkat kebugaran jasmani anak akan lebih tinggi (Sallis et al., 2020, p. 210).

4) Motivasi serta Persepsi Diri dalam Aktivitas Fisik

Dalam teori motivasi *self-determination* yang dikemukakan oleh Deci serta Ryan (2017, p.129), mereka menyatakan bahwasannya individu yang merasa termotivasi secara intrinsik guna berolahraga pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka. Anak-anak yang merasa percaya diri dengan kemampuan fisik mereka lebih cenderung berpartisipasi dalam olahraga serta kegiatan fisik lainnya, yang pada gilirannya meningkatkan kebugaran mereka. Hal ini sangat penting guna diperhatikan dalam pendidikan jasmani di sekolah agar anak-anak merasa termotivasi guna berolahraga (Deci & Ryan, 2017, p. 130).

5) Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran

Penelitian oleh Reed et al. (2021, pp. 338–349) memperlihatkan bahwasannya tingkat aktivitas fisik yang rendah pada anak-anak bisa berkontribusi pada rendahnya kebugaran jasmani mereka. Anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* serta tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka kebugaran jasmaninya juga akan rendah.

Selain faktor yang ada di atas, peningkatan kebugaran jasmani oleh orang tua, guru, serta sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk gaya hidup sehat serta kesejahteraan fisik anak-anak. Orang tua berperan selaku model bagi anak-anak mereka, memberikan dorongan serta dukungan guna berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta memfasilitasi lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif (Hasbullah, 2024, pp. 1-10). Guru juga memiliki peran dalam menyediakan pendidikan tentang pentingnya kebugaran jasmani serta memberikan kesempatan bagi siswa guna berpartisipasi dalam olahraga serta kegiatan fisik di sekolah. Sekolah selaku lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab guna menyediakan kurikulum yang mencakup pendidikan jasmani yang komprehensif, menyediakan fasilitas olahraga, serta menciptakan budaya sekolah yang mendukung partisipasi dalam aktivitas fisik. Lewat kolaborasi antara orang tua, guru, serta sekolah, bisa diciptakan lingkungan yang merangsang serta mendukung perkembangan fisik serta kesehatan anak-anak, serta membantu mereka membangun kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak positif pada kesejahteraan mereka sepanjang hidup (Saudah, 2022, pp. 55-57)

Dari hasil pembahasan di atas bisa disimpulkan bahwasannya hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan keseluruhan dalam kategori “Cukup” dengan hasil perolehan persentase sejumlah 43,636% ataupun setara dengan 24 siswa dari 55 siswa. Sedangkan Hal ini memperlihatkan bahwasannya tingkat kebugaran jasmani keseluruhan (putra serta putri) berada dalam kategori “Cukup”.

Hal ini memperlihatkan bahwasannya meskipun sebagian besar siswa mampu mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang cukup layak, masih ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian tersebut. Salah satu faktor utama yakni tingkat aktivitas fisik siswa. Menurut Sallis et al. (2020, p. 210), tingkat aktivitas fisik yang dilaksanakan anak-anak secara langsung berhubungan dengan kondisi kebugaran jasmani mereka. Anak-anak yang aktif bergerak serta terlibat dalam olahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik serta lebih mampu menjaga kebugaran fisik. Sebaliknya, anak-anak yang kurang bergerak ataupun lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan yang bersifat pasif, seperti menonton televisi ataupun bermain video game, berisiko memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah.

Selain itu, faktor pola makan serta asupan gizi yang seimbang juga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Thompson serta Manore (2020, p. 145) menjelaskan bahwasannya asupan gizi yang tepat sangat penting guna mendukung performa fisik serta pemulihan tubuh. Makanan yang kaya akan karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin serta mineral membantu tubuh anak-anak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta mendukung

pertumbuhan serta perkembangan fisiknya. Namun, konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji yang tinggi kalori serta rendah gizi, bisa menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, yang berdampak pada kebugaran jasmani anak.

Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani ialah peran lingkungan sosial serta dukungan dari orang tua. Menurut Reed et al. (2021, p. 102), lingkungan yang mendukung kegiatan fisik serta adanya fasilitas yang memadai, baik di rumah maupun di sekolah, bisa meningkatkan partisipasi anak dalam olahraga. Anak-anak yang didorong guna aktif berolahraga maka kebugaran jasmaninya juga akan baik. Oleh sebab itu, penting bagi pihak sekolah serta keluarga guna menciptakan lingkungan yang mendukung serta memotivasi anak-anak guna aktif berolahraga guna mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

f. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun penelitian ini sudah dilaksanakan dengan upaya maksimal serta memperhatikan prosedur pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), peneliti menyadari bahwasannya masih terdapat beberapa kelemahan serta keterbatasan yang perlu disampaikan selaku bahan evaluasi serta perbaikan bagi penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan tersebut meliputi :

1. Penelitian sudah dilaksanakan dengan memperhatikan prosedur TKSI, tetapi masih ada keterbatasan serta kelemahan, antara lain : keterbatasan peralatan, cara pembuatan lapangan, sarana serta prasarana sehingga harus pinjam ke sekolah lain.

2. Tidak tertutup kemungkinan dalam pelaksanaan tes masih ada peserta didik yang kurang bersungguh-sungguh melaksanakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Terdapat indikasi bahwasannya sebagian peserta melaksanakan tes dengan kurang bersungguh-sungguh, yang berdampak pada keakuratan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
3. Peneliti belum sepenuhnya memperhatikan ataupun mengontrol jenis makanan yang dikonsumsi peserta didik sebelum pelaksanaan tes. Asupan nutrisi yang tidak seimbang ataupun kurang tepat waktu bisa mempengaruhi kondisi fisik peserta saat mengikuti tes, sehingga memengaruhi hasil yang diperoleh.
4. Peneliti tidak bisa mengendalikan sepenuhnya faktor-faktor non-teknis seperti kondisi psikologis (misalnya kecemasan, kelelahan mental) maupun fisiologis (seperti kelelahan, sakit ringan) dari peserta didik pada saat pelaksanaan tes. Faktor-faktor ini memiliki potensi mempengaruhi performa peserta dalam tes kebugaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis data serta pembahasan bisa diketahui bahwasannya Tingkat Kebugaran Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasannya secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani peserta didik (putra serta putri) berada dalam lima kategori, yakni “sangat baik” sejumlah 0,00% (0 siswa), “baik” sejumlah 16,364% (9 siswa), “cukup” sejumlah 43,636% (24 siswa), “kurang” sejumlah 25,454% (14 siswa), serta “sangat kurang” sejumlah 14,545% (8 siswa).

Berlandaskan jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani putra berada di kategori “sangat baik” sejumlah 0,00% (0 siswa), kategori “baik” sejumlah 28,125% (9 siswa), kategori “cukup” sejumlah 50,00% (16 siswa), kategori “kurang” sejumlah 15,625% (5 siswa), serta kategori “sangat kurang” sejumlah 6,25% (2 siswa). Berikutnya guna tingkat kebugaran jasmani putri berada di kategori “sangat baik” sejumlah 0,00% (0 siswa), kategori “baik” sejumlah 0,00% (0 siswa), kategori “cukup” sejumlah 34,783% (8 siswa), kategori “kurang” sejumlah 39,130% (9 siswa), serta kategori “sangat kurang” sejumlah 26,087% (6 siswa).

B. Implikasi

Berlandaskan hasil penelitian yang sudah disimpulkan di atas bisa dikemukakan implikasi hasil penelitian seperti dibawah ini:

1. Data mengenai Tingkat kebugaran jasmani TKSI ini bisa menjadi Gambaran bagi peserta didik kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang. Kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan tergolong dalam kategori **sedang**. oleh sebab itu siswa diharapkan guna terus meningkatkan kebugaran jasmaninya agar mencapai standar yang lebih baik. Selain itu, guru disarankan guna melaksanakan inovasi serta variasi dalam pembelajaran PJOK yang bisa membantu mencapai tingkat kebugaran siswa yang maksimal.
2. Agar tingkat kebugaran jasmaninya meningkat, siswa yang kurang bugar diharapkan guna lebih banyak melaksanakan aktivitas fisik.
3. Untuk memantau perkembangan tingkat kebugaran peserta didik, pihak sekolah dianjurkan guna menyelenggarakan tes kebugaran jasmani secara berkala
4. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan yang bermanfaat bagi guru guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK dengan memakai latihan *Child Ball Test* (lempar tangkap bola), *Tok-tok Ball Test* (memasukkan bola), *Move the Ball* (memindahkan bola), *Shuttle run 4x10m*, serta lari 600m.
5. Pihak sekolah serta orang tua bisa memahami kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga lebih menyadari pentingnya menjaga serta meningkatkan kebugaran tersebut. Dimulai dari menjaga pola makan serta perilaku hidup

bersih serta sehat yang mendukung kebugaran jasmaninya. Selain itu, hasil tes kebugaran ini juga bisa dipakai selaku bahan evaluasi bagi sekolah.

6. Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi kepada para pembaca serta bisa dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui lebih jauh tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan Berbasis TKSI”

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Peserta Didik
 - a. Bagi peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani kurang ataupun kurang sekali sebaiknya menambah waktu latihan fisik serta menerapkan pola hidup sehat, yakni mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta menjaga kebersihan lingkungan.
 - b. Mengatur jadwal waktu serta jenis aktivitas fisik di luar jam sekolah guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani.
 - c. Menjaga kesehatan serta membatasi pemakaian *gadget* secara berlebihan.
2. Bagi Orang tua
 - d. Untuk lebih memperhatikan faktor penyebab seperti asupan makanan, kualitas tidur yang kurang, serta mengontrol kebiasaan anak guna tidak lupa dengan olahraga guna mendukung kebugaran jasmani pada

anak. Disebabkan siswa SD masih perlu bimbingan serta pantauan dari orang tua guna menjaga kesehatan badan.

- e. Memotivasi anak guna senantiasa meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Guru PJOK

- a. Bagi guru guna lebih memperhatikan tingkat kebugaran peserta didik, selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang harapannya bagi yang masih dalam kategori kurang serta kurang sekali bisa diingkatkan.
- b. Untuk membantu anak-anak menjadi lebih bugar, guru juga diharapkan guna terus menginspirasi serta memotivasi mereka akan pentingnya olahraga. Sehingga, siswa bisa merasakan dampak positif pada saat bermain maupun saat mengikuti pembelajaran dalam kelas.
- c. Hendaknya hasil tes kebugaran dijadikan selaku pedoman guna melaksanakan tes kebugaran jasmani berikutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Agar hasil penelitian ini lebih mendalam serta cakupannya lebih luas, disarankan agar peneliti lain memanfaatkan referensi yang lebih baru , serta mempertimbangkan pendekatan serta metode yang berbeda.
- b. Melakukan penelitian lanjutan dengan fokus pada faktor-faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik, seperti pola makan, aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani

- c. Bekerja sama dengan lembaga kesehatan ataupun pakar kebugaran guna memperoleh wawasan yang lebih mendalam dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, M., & Rini, F. (2021). *"Impact of extracurricular activities on the physical fitness of elementary school students in Indonesia"*. *Sport Science Indonesia*, 3(2), 14-20.
- Ainsworth, B. E., et al. (2015). *Physical Activity and Health: An Evidence-Based Approach*. Springer.
- Ainsworth, B. E., et al. (2015). *Physical Activity and Health: An Evidence-Based Approach*. Springer.
- Alfian, Noor Isnani. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Kelas Khusus Olahraga Smpn 13 Kota Yogyakarta. diakses melalui https://eprints.uny.ac.id/77554/1/fulltext_isnan%20noor%20alfian_21602244086.pdf
- Ali, R., & Farooq, U. (2018). *"Socioeconomic status and its effects on children's health and fitness"*. *Journal of Public Health Research*, 7(1), 38-45.
- Arifin, S., & Mahendra, B. (2019). *"Government policies on physical fitness in schools: A review of national initiatives in Indonesia"*. *Public Policy Review*, 5(1), 22-28.
- Arifin, Z., & Nasir, M. (2020). *"The role of physical education in enhancing students' physical fitness in Indonesia"*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 122-128.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aris, S., & Anwar, S. (2018). *"The validity of the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) in measuring elementary school students' fitness"*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 45-56.
- Armstrong, N., & Welsman, J. (2016). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Routledge.
- Armstrong, N., & Welsman, J. (2017). *"Physical fitness, health, and well-being in children"*. *International Journal of Sports Medicine*, 38(1), 31-39.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. Champaign: Human Kinetics.
- Brown, D. R., & McKenzie, T. L. (2011). *Foundations of Physical Education, Exercise Science and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Bucher, C. A., & Wuest, D. A. (2002). *Foundations of Physical Education and Sport*. Boston: McGraw-Hill.
- Burns, R. D., & Bruns, D. (2016). "*How age and gender influence physical fitness performance in elementary school children*". *Journal of Physical Activity and Health*, 13(4), 380-387.
- Cahyono, A. (2017). Pengaruh Latihan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112–119.
- Cahyono, S., & Sari, R. (2019). "*Application of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) in evaluating the physical fitness of children in rural and urban schools*". *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 101-109.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Chen, T., & Zheng, Q. (2017). "*The influence of healthy lifestyle on physical fitness in children*". *Journal of Physical Activity and Health*, 14(2), 127-134.
- Chien, M. Y., et al. (2019). "*Effectiveness of a school-based physical fitness program on improving fitness and physical activity among children*". *Health Education Journal*, 78(4), 512-523.
- Craig, C. L., et al. (2018). "*Environmental influences on physical activity and health*". *Environmental Health Perspectives*, 126(7), 72-77.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2004). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun*.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2010). *Pedoman Penjasorkes Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Djoko, P. (2007). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Donnelly, J. E., et al. (2018). "Physical activity and fitness levels as predictors of academic performance". *Pediatrics*, 142(2), e20181527.
- Duthie, G. M., & Hume, P. A. (2021). "*Socioeconomic status and its impact on children's physical fitness*". *Journal of Child Health Care*, 25(3), 263-272.
- Dwijopranoto, S. (2000). Ilmu Kesehatan Olahraga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Er, S. M., & Tan, M. H. (2019). "*The effectiveness of school programs in promoting physical fitness among children*". *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3), 123-131.
- Farrow, D., & Ball, K. (2020). "*Active kids are healthy kids: How physical activity in childhood impacts health outcomes*". *Pediatrics*, 145(2), 190-197.
- Faulkner, G., & Biddle, S. J. H. (2015). "*Youth physical activity and health: The role of interventions*". *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13(3), 96-102.
- Febriyanti, D. A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Winong Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Furukawa, T., et al. (2019). "*Evaluating physical fitness using standardized tests in school children*". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(1), 78-85.
- Gabbard, C. P., & Barton, R. (2020). "*Physical development in children and its influence on physical fitness*". *Pediatric Exercise Science*, 32(4), 288-295.
- Gholami, M., & Sadeghi, M. (2020). "*Factors affecting physical fitness in school children: A systematic review*". *Journal of Sport & Health Science*, 9(4), 378-383.
- Giriwijoyo, H., & Sidik, D. (2012). Pengantar Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: FIK UNPAD
- Goleman, D. (2007). Emotional Intelligence. New York: Bantam.
- Górska, A., & Mikołajczyk, A. (2015). "*The role of physical activity in children's physical fitness and health*". *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 7(1), 4-10.

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Harris, T. J., & Gillespie, L. (2018). *"The role of family-based physical activity interventions in improving children's fitness"*. *Journal of Family Health*, 36(1), 102-110.
- Harsuki. (2015). *Pengantar Ilmu Keperawatan Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Haryanto, M. (2019). *"The role of physical education in enhancing student fitness in rural schools"*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(3), 212-220.
- Hasibuan, M. S. P. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hergenroeder, A. C., & Hickson, M. A. (2017). *"School-based physical education and its effects on children's physical activity levels"*. *Journal of School Health*, 87(5), 351-358.
- Hidayat, R. (2018). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 23-28.
- Hillman, C. H., et al. (2019). *"The association between physical fitness and academic achievement in children"*. *Journal of Sport and Health Science*, 8(4), 281-288.
- Hussein, N., & Amirah, K. (2019). *"Impact of parental education on the physical fitness of elementary school children"*. *BMC Public Health*, 19(1), 245.
- Irianto, A. T. (2004). *Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Depdiknas.
- Ismaryati, D. (2014). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka. Jakarta: Puskesjasrek.
- Johnson, R. D., & Marzouk, M. (2021). *"Reducing the risk of cardiovascular diseases through physical fitness programs in children"*. *Cardiovascular Health Journal*, 28(2), 111-119.
- Jones, R. A., & Williams, K. (2019). *"Using digital tools to assess physical fitness in children: An innovative approach"*. *Journal of Physical Education Technology*, 15(3), 33-40.

- Kall, M., et al. (2017). *"Cognitive development in children and the role of physical fitness"*. Child Development Research, 3(2), 67-75.
- Koivula, N., & Haapasalo, P. (2018). *"Development and use of fitness tests in evaluating student physical performance"*. Journal of Physical Education Research, 11(3), 25-35.
- Kolbe, L. M., & Santelli, J. S. (2018). *"The relationship between physical activity and reduced disease risk in children"*. Public Health Reports, 133(3), 12-22.
- Kosasih, E. (2014). Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Suharjana. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifesyle, Yogyakarta: YISHPESS
- Latimer-Cheung, A. E., & Brawley, L. R. (2017). *"Promoting physical activity in children and adolescents"*. Psychology of Sport and Exercise, 31, 1-15.
- Lee, I. M., et al. (2016). *"Physical activity and cardiovascular health: Lessons learned and new directions"*. Circulation, 133(14), 1214-1221.
- Lee, Y. S., & Choi, H. K. (2019). *"Impact of family and home environment on children's fitness"*. BMC Public Health, 19(1), 503-510.
- Lubis, S., & Agustin, R. (2021). *"Improving the fitness level of elementary school students through structured physical education programs"*. Health Promotion International, 36(1), 45-52.
- Mahendra, R. (2020). Perbandingan TKJI dan TKSI dalam Mengukur Kebugaran Jasmani Anak. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5(2), 66–72.
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (2018). *Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.*
- McCullagh, P., & Weiss, M. (2016). *"Self-motivation in childhood physical fitness"*. Journal of Sport Behavior, 39(4), 378-389.
- McLellan, C. P., & Lovell, D. I. (2018). *"Biomechanics of physical activity in school-aged children"*. Sports Medicine, 48(3), 1-12.
- Moen, L., & Swanson, L. (2020). *"Neighborhood and social influences on children's physical activity"*. Health Education Research, 35(4), 320-329.

- Molenaar, D., & van Mechelen, W. (2019). *"The impact of family and school support on children's physical activity levels"*. BMC Public Health, 19(1), 290-298.
- Mulyadi, T., & Sulastri, E. (2017). *"Developing physical fitness programs in primary schools in Indonesia"*. Indonesian Journal of Physical Education, 13(4), 159-166.
- Mulyasa, E. (2004). Kurikulum Berbasis Kompetensi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyono, H. (2019). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Olahraga, 4(1), 45–50.
- Murad, A., & Rahman, M. (2018). *"Utilizing fitness applications for physical fitness measurement in school-aged children"*. Technology in Physical Education, 7(1), 52-61.
- Nanda, D., & Wulandari, S. (2020). *"Evaluating the impact of government-funded school fitness programs in Indonesia"*. Public Administration and Education Review, 5(1), 19-25.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Gurun Jasmani dan Olahraga, Yogyakarta: Fadila Tama
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, A. W. (2016). Penerapan TKSI untuk Menilai Kebugaran Jasmani Siswa SD. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1), 75–81.
- Nurhasan, E. (2001). Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Oktaviani, R. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kebugaran Jasmani Anak SD. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 9(2), 34–42.
- Permendikbud No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Popham, F., et al. (2020). *"Socioeconomic disparities in physical activity and health in school-aged children"*. BMC Public Health, 20(1), 1165.
- Priyanto, B. (2015). Strategi Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Dasar, 9(1), 31–37.

Pusat Perbukuan, Kementerian Guruan Nasional.

Putra, A. D., & Purnomo, R. (2018). *"Improving fitness in Indonesian school children: The importance of school sports activities"*. Journal of Sports and Health Sciences, 6(3), 103-110.

Putra, R. A. (2021). Korelasi Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani Siswa SD. Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak, 8(1), 58–65.

Rahayu, S. (2020). Efektivitas Latihan Fisik terhadap TKSI Siswa SD. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 6(2), 88–95.

Rauner, A., & Castelli, D. (2020). *"Physical activity and academic performance in children: A longitudinal study"*. Journal of School Health, 90(4), 280-289.

Raut, V., & Deshmukh, S. (2021). *"The influence of diet and exercise on physical fitness in school-aged children"*. International Journal of Fitness & Sports Science, 2(1), 44-56.

Rhodes, R. E., & Plotnikoff, R. C. (2017). *"The impact of physical activity on chronic disease risk in children"*. Journal of Physical Activity and Health, 14(5), 383-389.

Roth, A., & Hargreaves, C. (2018). *"The influence of physical fitness on cognitive and academic performance in children"*. Child Development Research, 4(2), 115-121.

Rowland, T. (2019). *"The biological and physiological basis of physical activity in children"*. Exercise and Sport Sciences Reviews, 47(2), 49-59.

Rusli, A. (2018). Analisis Hasil TKSI pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(1), 29–37.

Safitri, A., & Wijaya, K. (2018). *"Integrating health education and physical fitness programs in elementary schools"*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 12(2), 151-161.

Sahrul, M. (2019). Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan. Jurnal Keolahragaan, 6(1), 11–18.

Sallis, J. F., et al. (2020). Physical Activity and the Environment in Youth Health. Journal of Adolescent Health, 67(2), 209-215.

- Santoso, D., & Ahmad, R. (2020). *"Implementation of national fitness standards in Indonesian schools"*. Journal of Public Policy and Governance, 8(4), 170-178.
- Saputra, T. (2020). Pendidikan Jasmani dan Karakter. Jurnal Pendidikan Karakter, 10(1), 12–20.
- Setiawan, I. (2017). Pengaruh Implementasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Siedentop, D. (2002). Developing Teaching Skills in Physical Education. California: Mayfield Publishing.
- Simanjuntak, D. (2021). Efektivitas Metode Bermain dalam Meningkatkan Kebugaran Anak. Jurnal PGSD, 9(2), 76–84.
- Singh, A., & Weng, T. (2020). *"Impact of physical fitness on school performance and behavior in children"*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 244-253.
- Soekidjo, N. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2015). *"Self-determination theory and motivation in sport and exercise"*. The Sport Psychologist, 29(4), 369-384.
- Stevenson, S., & Hannon, J. (2018). *"Effective physical education programs and their impact on fitness in school"*
- Stokols, D. (2016). The Social Ecology of Health Promotion. Springer.
- Subekti, A., & Prasetyo, H. (2017). *"Government strategies to improve physical fitness in Indonesian children through educational institutions"*. Jurnal Kebijakan Pendidikan, 19(2), 210-218.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19). Bandung. Alfabeta.
- Suharjana. (2010). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Jogja Global Media.

- Suharti, M. (2021). *"Analyzing the effectiveness of TKSI in elementary school student health assessments"*. Indonesian Journal of Sport Science, 2(1), 20-30.
- Supriadi, A. (2022). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Siswa di Masa Pandemi. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 11(2), 43–49.
- Sutarto, H. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Siswa Menggunakan TKSI. Jurnal Sportif, 6(2), 102–109.
- Syafruddin, A. (2020). Peran PJOK dalam Pembentukan Karakter Siswa. Jurnal Pendidikan Karakter, 8(3), 78–84.
- Sykes, D., & Ward, R. (2020). *"Physical fitness and its role in preventing childhood obesity"*. Pediatrics International, 62(1), 44-52.
- Telford, R. D., et al. (2016). *"Physical activity and health: Evidence from a longitudinal cohort study of Australian children"*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 13(1), 92.
- Tellez, A., & Rice, S. (2019). *"Digital fitness assessments for youth: A review of recent technologies and their applications"*. Journal of Child Sports Medicine, 5(2), 118-126.
- Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE C. (2021) Buku Panduan TKSI Fase C. diakses pada 1 Mei 2024 melalui <https://www.scribd.com/document/698569342/TKSI-FASE-C>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). Research Methods in Physical Activity (7th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Thompson, J. L., & Manore, M. M. (2020). *Nutrition and Exercise: An Introduction to Exercise Physiology*. Human Kinetics.
- Thompson, J. L., & Manore, M. M. (2020). *Nutrition and Exercise: An Introduction to Exercise Physiology*. Human Kinetics.
- Thompson, W. R., et al. (2017). *"Physical activity and fitness in children and adolescents"*. Current Sports Medicine Reports, 16(5), 315-322.
- TKSI Kemdikbud. (2021). Tes Kebugaran Siswa Indonesia. diakses pada 1 Maret 2025 melalui <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>
- Tohari, A. (2016). Pembelajaran PJOK Berbasis Karakter. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 2(2), 55–60.

- Vickers, A. (2017). *"Measurement tools in physical fitness and education: A comprehensive review"*. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 128-141.
- Weston, K. L., & Rouse, M. (2019). *"The role of physical fitness in preventing Type 2 diabetes in children"*. *Journal of Diabetic Care*, 42(8), 1725-1732.
- Wibowo, A. (2020). Evaluasi Kebugaran Jasmani Siswa SD Menggunakan TKSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 8(1), 90–97.
- Wibowo, P., & Sari, R. (2021). *"National fitness program for elementary school students in Indonesia: Challenges and progress"*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 45-53.
- Widiastuti, R. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan TKJI. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 45–52.
- Widodo, T., & Kusuma, I. (2020). *"Assessment methods for physical fitness in children: A comparative review of national standards"*. *Journal of Indonesian Sport Science*, 5(1), 34-41.
- Widyastuti, E., & Suci, A. (2010). "Guruan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 6".
- Wijaya, H. (2018). Perbandingan TKJI dan TKSI pada Siswa SD. *Jurnal Keolahragaan Dasar*, 5(1), 39–45.
- Wijayanti, T. & Pradipta, R. (2020). *"Comparing TKSI scores between public and private elementary schools in Central Java"*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 210-218.
- Williams, C. A., & Farrell, P. (2015). *"Physical education in primary schools: Challenges and opportunities"*. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 124-130.
- Yulianti, A., & Suyanto, T. (2020). *"Building physical fitness through school-based interventions: A review"*. *Educational Journal of Sport Science*, 11(4), 301-310.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Zhang, Y., & Liu, F. (2019). *"Linking healthy habits to improved physical fitness in school children"*. *Childhood Obesity*, 15(2), 102-109.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS



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

3 September 2024

Kpd Yth Saudara Muhammad Nasrodin NIM 21604221014

Mahasiswa Prodi PJSD Program Sarjana

Dengan hormat,

Berdasarkan surat saudara tentang permohonan judul penulisan Tugas Akhir Skripsi. Kami menyetujui judul Tugas Akhir Skripsi saudara dengan:

Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar se- Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Dosen Pembimbing : **Nur Sita Utami, M.Or.**

Selanjutnya saudara bisa segera menghubungi dosen pembimbing untuk memulai proses bimbingan dengan menyertakan judul, permasalahan singkat dan metode penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Koorprodi PJSD Program Sarjana

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

Lampiran 2. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan TAS



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. 31/PJSD/III/2025**

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Muhammad Nasrodin
NIM : 21604221014
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se – Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Nur Sita Utami, M.Or.
NIP : 19890825 201404 2 003
Jabatan : Lektor
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 Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 20 Maret 2025
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 3. Formulir Bimbingan Penyusunan Laporan TAS



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 : Muhammad Nasroddin
Dosen Pembimbing : Nur Sita Utami, S.Pd., M.Pd.
NIM : 2160422014
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri se-Kecamatan Pabelan, Mergelang, Magelang Berbasis Ter Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa, 03-09-2014	Bimbingan judul skripsi	Penentuan dan Revisi judul skripsi	<i>[Signature]</i>
2.	Sabtu, 25-01-2015	Bimbingan rencana penelitian	Revisi rencana penelitian	<i>[Signature]</i>
3.	Senin, 03-02-2015	Bimbingan instrumen penelitian	Saran dan masukan	<i>[Signature]</i>
4.	Senin, 24-02-2015	Bimbingan teori penelitian	Lanjut revisi dan lanjut bab 1-3	<i>[Signature]</i>
5.	Selasa, 04-03-2015	Bimbingan Bab 1-3	Revisi bab 1-3	<i>[Signature]</i>
6.	Jumat, 07-03-2015	Bimbingan revisi bab 1-3	Lanjut bab 4-5	<i>[Signature]</i>
7.	Rabu, 12-03-2015	Bimbingan bab 4-5	Revisi bab 4-5	<i>[Signature]</i>
8.	Senin, 17-03-2015	Revisi bimbingan bab 4-5	Revisi bab 4-5	<i>[Signature]</i>
9.	Kamis, 20-03-2015	Bimbingan bab 1-5	Revisi uji validitas dan reliabilitas	<i>[Signature]</i>
10.	Selasa, 25-03-2015	Bimbingan bab 1-5	melengkapi lampiran dan lembar pengesahan	<i>[Signature]</i>
11.	Kamis, 10-04-2015	Bimbingan tata tulis	Revisi tata tulis, cover, dan daftar pustaka	<i>[Signature]</i>
12.	Rabu, 16-04-2015	Bimbingan bab 1-5	Revisi dan daftar isi	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
Koord. Prodi S1 PJSD

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

Yogyakarta, 16 April 2014

Mahasiswa
[Signature]
Muhammad Nasroddin
NIM. 2160422014

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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/1577/UN34.16/PT.01.04/2025

19 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD N Pabelan 1

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

Nama : Muhammad Nasrodin
NIM : 21604221014
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 SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
Waktu Penelitian : 19 - 27 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.

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

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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/1576/UN34.16/PT.01.04/2025

19 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SD N Pabelan 2

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

Nama : Muhammad Nasrodin
NIM : 21604221014
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 SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
Waktu Penelitian : 19 - 27 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.

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

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN**

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

Nomor : B/1578/UN34.16/PT.01.04/2025

19 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SD N Pabelan 3

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

Nama : Muhammad Nasrodin
NIM : 21604221014
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 SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN, MUNGKID, MAGELANG BERBASIS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
Waktu Penelitian : 19 - 27 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 Keolahrahaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba

PERMOHONAN MENJADI PARTISIPAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Nasrodin
NIM : 21604221014
Judul Penelitian : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada peserta Didik Kelas V SD Negeri Pabelan.... untuk berkenan menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan mengikuti instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang peneliti ajukan.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

(.....)

Lampiran 7. Instrumen Uji Coba

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Menyatakan bersedia menjadi Partisipan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa :

NIM :

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Kesediaan yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

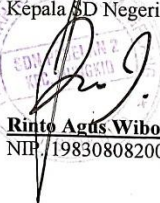
Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta,

2025

Partisipan

Lampiran 8.1. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH DASAR NEGERI PABELAN 2 <i>Alamat : Jl. Pondok Pabelan, Kalangan, Pabelan, Mungkid, Magelang.</i> <i>Email: 09sdnpabelan2@gmail.com, Telp.(0293)7181249 Kp. 56551</i>
SURAT KEPUTUSAN NOMOR : 421.2/034/04.9.2.SD/2025	
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri Pabelan 2 Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang :	
Nama	: Rinto Agus Wibowo, S.Pd.Jas.
NIP	: 198308082009031003
Gol/Ruang	: Penata/ IIIc
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD Negeri Pabelan 2
Dengan ini menerangkan bahwa :	
Nama	: Muhammad Nasrodin
NIM	: 21642210140
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
Tersebut di atas benar-benar telah menyelesaikan penelitian/ pengumpulan data terhitung mulai 19-27 Februari 2025 di SD Negeri Pabelan 2 Kecamatan Mungkid, dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas V SD Negeri e-Kelurahan Pabelan, Mungkid, Magelang Berbasis Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)".	
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Pabelan, 21 Februari 2025 Kepala SD Negeri Pabelan 2  Rinto Agus Wibowo, S.Pd NIP. 198308082009031003	

Lampiran 9.2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI PABELAN 3
KECAMATAN MUNGKID

NSS : 101030809026 NPSN : 20308007 NIS : 100190
Alamat : Jln. Pondok Pabelan, Mungkid, Magelang. KP. 56551 Telp (0293)3285015

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/92/04.09.26/SD/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RINTO AGUS WIBOWO, S.Pd.Jas
NIP : 198308082009031003
Pangkat / Gol : Penata / III C
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : MUHAMMAD NASRODIN
NIM : 21604221014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1

Telah menyelesaikan penelitian/pengumpulan data terhitung mulai 19-27 Febuari 2025 di Sekolah dasar Negeri Pabelan 3 Kecamatan Mungkid dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas V SD Negeri Se-Kelurahan Pabelan, Mungkid Magelang Berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).”

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pabelan , 21 Febuari 2025



RINTO AGUS WIBOWO, S.Pd.Jas
NIP. 198308082009031003

Lampiran 10.1. Data Peserta Didik Putri SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

TABEL NILAI "PUTRI"
TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
KELAS V SD NEGERI
SE-KELURAHAN PABELAN

Tabel 1.1.

Form perolehan hasil

Tingkat Kebugaran Jasmani Putri di SD Se-Kelurahan Pabelan

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu			
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor		
1	ESTELITA MAHYA FIDDINIYA	P	12	4	3	3	13	4	34,16	2	6,56	2	15	Sedang
2	KHAIRA NAFIZA AL MAIRA	P	11	4	2	2	13	4	34,43	2	7,24	2	14	Sedang
3	LIBNA YAQUTA QOLBI	P	9	3	0	1	15	4	34,87	2	7,33	1	11	Kurang
4	NIKEN AYU DERMAWAN	P	12	4	2	2	13	4	39,74	1	7,35	1	12	Kurang
5	NISRINA WIDYANINGRUM	P	2	1	1	2	14	4	38,41	1	7,33	1	9	Kurang Sekali
6	ALONA ADAMA PUTRI	P	13	4	0	1	13	4	33,82	2	7,28	2	13	Kurang
7	NAILA NURUL AZIZAH	P	16	5	2	2	12	3	34,71	2	7,32	1	13	Kurang
8	SALWAA HUMAIRA AZZAHRA	P	0	1	2	2	13	4	32,68	2	7,13	2	11	Kurang
9	SILLA BUANANTA ANINDYA	P	13	4	1	2	16	5	34,81	2	7,39	1	14	Sedang
10	VINA SHIDQIA ZAHARA	P	9	3	0	1	10	3	38,62	1	7,45	1	9	Kurang Sekali
11	ZIYADUTUN NAF'A	P	2	1	1	2	13	4	32,56	2	7,06	2	11	Kurang
12	ADHISTA EKA PUJI FEBRIYANTI	P	4	1	3	3	14	4	30,01	3	6,23	2	13	Kurang
13	ADINDA SAFIRA AULIA	P	0	1	1	2	11	3	26,45	4	3,24	5	15	Sedang
14	BAIQ ZIA RAMADANI	P	10	3	2	2	11	3	29,73	3	5,1	3	14	Sedang
15	HANIFAH RIZQIA KASIH	P	9	3	1	2	14	4	26,75	4	4	4	17	Sedang
16	INDAH SUMIA WARDANI	P	3	1	0	1	10	3	32,46	2	7,2	2	9	Kurang Sekali
17	KEYZA SAFIR NUGROHO	P	0	1	0	1	18	5	30,01	3	6,1	2	12	Kurang
18	NOVITASARI	P	6	2	0	1	10	3	32,78	2	7,35	1	9	Kurang Sekali
19	RAHMA DEA APRILIYA	P	0	1	0	1	13	4	36,06	1	7,5	1	8	Kurang Sekali
20	RIZKI LATHISA NAZNEEN	P	4	1	0	1	18	5	28,04	4	4,84	3	14	Sedang
21	RIZKIA FITRI ASSYIFA	P	9	3	1	2	15	4	30,28	3	7,11	2	14	Sedang
22	SYAZA CHAYRANI LAURINDRA	P	2	1	1	2	14	4	30,27	3	6,76	2	12	Kurang
23	YASMINE NUR MAULIDYA	P	6	2	1	2	13	4	34,66	2	7,48	1	11	Kurang

Keterangan :

22 - 25 = Baik Sekali

18 - 21 = Baik

14 - 17 = Sedang

10 - 13 = Kurang

5 - 9 = Kurang Sekali

Lampiran 11.2. Data Peserta Didik Putra SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

TABEL NILAI "PUTRA"
TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
KELAS V SD NEGERI
SE-KELURAHAN PABELAN
Tabel 2.1

Form perolehan hasil

Tingkat Kebugaran Jasmani Putra di SD Se-Kelurahan Pabelan

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu			
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor		
1	Abyaz Biruni Adianzah	L	20	5	3	3	20	5	29,01	3	4,91	4	20	Baik
2	AGA BARRA SETYAGARA	L	16	4	3	3	19	5	32,8	2	6,32	2	16	Sedang
3	AHMAD HABIB MUTTAQIN	L	16	4	1	2	20	5	32,54	2	6,19	2	15	Sedang
4	ANNAS ZADIT TAQWA	L	9	2	1	2	20	5	30,3	2	5,21	3	14	Sedang
5	ARSYADIL ADHA	L	5	1	3	3	20	5	28,55	3	3,6	4	16	Sedang
6	AZBIN ARAS MA'RUF	L	19	5	5	3	18	5	28,58	3	4,46	4	20	Baik
7	DZAKY NABIHAN PAMUNGKAS	L	18	5	3	3	20	5	28,74	3	4,84	4	20	Baik
8	FADHIL ALTHAF FAHREZA	L	16	4	3	3	20	5	33,28	2	6,84	1	15	Sedang
9	Faqih Lugman Al Hakim	L	11	3	0	1	14	4	31,98	2	5,72	2	12	Kurang
10	Gavin Oktavian Saputra	L	9	2	2	2	16	4	32,36	2	5,87	2	12	Kurang
11	Geny Naqaa Satria Faa Iq Sanaa	L	12	3	3	3	18	5	31,6	2	5,36	2	15	Sedang
12	MUHAMAD ALIF NAJMI	L	9	2	2	2	8	1	34,23	1	7,08	1	7	Kurang Sekali
13	REVANO NUR BASTIAN	L	23	5	2	2	16	4	25,12	4	2,5	5	20	Baik
14	ADIMA BRILIAN AFDY SULAIMAN	L	14	4	1	2	15	4	28,75	3	4,57	4	17	Sedang
15	AFRIYAN ZAFRAN AJIPRATAMA	L	13	3	1	2	17	5	26,92	4	3,96	4	18	Baik
16	AFSAR HAFIDZUL FALAH	L	18	5	2	2	20	5	25,04	4	2,51	5	21	Baik
17	ALVARO DZIKRI PRATAMA	L	0	1	0	1	6	1	40,46	1	7,1	1	5	Kurang Sekali
18	AZZAM AL AFKARI	L	10	2	0	1	13	3	27,81	4	5,3	2	12	Kurang
19	FARHAN DWI FEBRIAN	L	11	3	0	1	12	3	26,32	4	3,63	4	15	Sedang
20	MUHAMMAD AKMAL WAFI	L	15	4	1	2	13	3	25,96	4	3,34	4	17	Sedang
21	MUHAMMAD FARHAN MUSTOFA I	L	18	5	0	1	18	5	28,54	3	4,39	4	18	Baik
22	NAUFAL PUTRA RAMADHAN	L	14	4	1	2	18	5	29,45	3	5,02	3	17	Sedang
23	RIFIQI ALTHAF IZZUDDIN	L	15	4	1	2	16	4	30,24	2	5,12	3	15	Sedang
24	SURADI	L	22	5	1	2	19	5	25,24	4	3,18	4	20	Baik
25	GALIH FARRAZ HAZIM	L	13	3	2	2	11	2	29,84	3	5,14	3	13	Kurang
26	HAFIDZ AL FAROUQ	L	19	5	2	2	15	4	26,43	4	3,35	4	19	Baik
27	MUHAMMAD DZULFIKAR	L	9	2	1	2	12	3	31,88	2	7,19	1	10	Kurang
28	MUHAMMAD OKTA DWI RIYANTO	L	13	3	2	2	13	3	29,06	3	5,03	3	14	Sedang
29	MUZAFFAR AL FATIH GARNADI	L	17	5	0	1	14	4	26,73	4	3,89	4	18	Baik
30	RAFIK ARKANA	L	12	3	1	2	17	5	28,35	3	5	3	16	Sedang
31	RIZQI BAGUS RAMADHAN	L	13	3	1	2	14	4	26,15	4	3	4	17	Sedang
32	SYUKRON ABDURRAHMAN	L	11	3	0	1	12	3	25,13	4	2,59	4	15	Sedang

Keterangan :

22 - 25 = Baik Sekali

18 - 21 = Baik

14 - 17 = Sedang

10 - 13 = Kurang

5 - 9 = Kurang Sekali

Lampiran 12. Format pengambilan Hasil Tes

No	Nama	Jenis Tes				
		Lari 600m	<i>Shuttle Run</i>	<i>Move The Ball</i>	<i>Tok-Tok Ball</i>	<i>Child Ball</i>
		Hasil (Menit)	Hasil (Detik)	Hasil	Hasil	Hasil
1	Contoh 1	3,53	25,14	19	5	14
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Lampiran 13. Uji Correlation Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-kelurahan Pabelan

		Correlations				
		ChildBall	ToktokBall	MoveTheBall	ShuttleRun	Lari600m
ChildBall	Pearson Correlation	1	.242	.309*	.259	.388**
	Sig. (2-tailed)		.075	.022	.056	.003
	N	55	55	55	55	55
ToktokBall	Pearson Correlation	.242	1	.367**	.001	.149
	Sig. (2-tailed)	.075		.006	.994	.278
	N	55	55	55	55	55
MoveTheBall	Pearson Correlation	.309*	.367**	1	.199	.256
	Sig. (2-tailed)	.022	.006		.145	.059
	N	55	55	55	55	55

ShuttleRun	Pearson Correlation	.259	.001	.199	1	.834**
	Sig. (2-tailed)	.056	.994	.145		.000
	N	55	55	55	55	55
Lari600m	Pearson Correlation	.388**	.149	.256	.834**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.278	.059	.000	
	N	55	55	55	55	55
Total	Pearson Correlation	.721**	.427**	.600**	.716**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000
	N	55	55	55	55	55

Correlations

Total

ChildBall	Pearson Correlation	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55
ToktokBall	Pearson Correlation	.427**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	55
MoveTheBall	Pearson Correlation	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55
ShuttleRun	Pearson Correlation	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55

Lari600m	Pearson Correlation	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	55

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

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 14. Uji Reliabilitas Tingkat Kebugaran JAsmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	55	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.685	.682	5

Lampiran 15.1. Hasil uji Kalibrasi Alat Ukur

 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 Trade Mark/Manufacture Tipe/Model Type/Model Nomor Seri Serial Number Kapasitas / Daya Baca Capacity / Readability	: Corolla : CB010275 : - : 7,5 m / 1 mm		
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	: SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012 : Tongkat Duga 3 m : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-123-IDN		
HASIL PENGUJIAN Verification Result	: Lihat sebaliknya		
Sleman, 15 Januari 2025   Eddy Satrio Rahayu, S.E., M.M. NIP 19730414 199103 2 001			
F.011a.T	Halaman 1 dari 2 halaman		

Lampiran 16.2. Hasil uji Kalibrasi Alat Ukur

DATA PENGUJIAN

Verification Data

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

 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</td> <td>: 003U</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 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	: FS				
Tipe/Model Type/Model	: XJ-009A				
Nomor Seri Serial Number	: -				
Kapasitas / Daya Baca Capacity / Readability	: 60 menit / 0,01 sekon				
PEMILIK : ALIFA BINTANG SETIA HATI Owner					
ALAMAT : Tamanmartani, Kalasan, Sleman Address					
METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN Method, Standard and Traceability					
Metode Acuan Reference Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument				
Standar Standard	: Stop watch Casio HS-70 W				
Ketertelusuran Traceability	: Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045				
HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya Verification Result					
Sleman, 15 Januari 2025   Enny Sumi Ratihayu, S.E., M.M. NIP 19730414 199103 2 001					
F.011a.T	Halaman 1 dari 2 halaman				

Lampiran 18.2. Hasil Uji Kalibrasi Alat Ukur Waktu

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
Kelembaban : 54 ± 10 %
Environment condition of Verification

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 19. Lampiran Data Hasil Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

A. Kelas 5A SD Negeri Pabelan 3

			TABEL NILAI Kelas 5A													
			TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)													
			KELAS V SD NEGERI													
			SE-KELURAHAN PABELAN													
			Tabel 3.1.													
			Form perolehan hasil													
			Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas 5A SD N Pabelan 3													
No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori		
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu					
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasa	Skor	Data Kasa	Skor				
1	Abyaz Biruni Adianzah	L	20	5	3	3	20	5	29,01	3	4,91	4	20	Baik		
2	AGA BARRA SETYAGARA	L	16	4	3	3	19	5	32,8	2	6,32	2	16	Sedang		
3	AHMAD HABIB MUTTAQIN	L	16	4	1	2	20	5	32,54	2	6,19	2	15	Sedang		
4	ANNAS ZADIT TAQWA	L	9	2	1	2	20	5	30,3	2	5,21	3	14	Sedang		
5	ARSYADIL ADHA	L	5	1	3	3	20	5	28,55	3	3,6	4	16	Sedang		
6	AZBIN ARAS MA'RUF	L	19	5	5	3	18	5	28,58	3	4,46	4	20	Baik		
7	DZAKY NABIHAN PAMUNGKAS	L	18	5	3	3	20	5	28,74	3	4,84	4	20	Baik		
8	FADHIL ALTHAF FAHREZA	L	16	4	3	3	20	5	33,28	2	6,84	1	15	Sedang		
9	ESTELITA MAHYA FIDDINIYA	P	12	4	3	3	13	4	34,16	2	6,56	2	15	Sedang		
10	KHAIRA NAFIZA AL MAIRA	P	11	4	2	2	13	4	34,43	2	7,24	2	14	Sedang		
11	LIBNA YAQUTA QOLBI	P	9	3	0	1	15	4	34,87	2	7,33	1	11	Kurang		
12	NIKEN AYU DERMAWAN	P	12	4	2	2	13	4	39,74	1	7,35	1	12	Kurang		
13	NISRINA WIDYANINGRUM	P	2	1	1	2	14	4	38,41	1	7,33	1	9	Kurang Sekali		
14	Faqih Luqman Al Hakim	L	11	3	0	1	14	4	31,98	2	5,72	2	12	Kurang		
15	Gavin Oktavian Saputra	L	9	2	2	2	16	4	32,36	2	5,87	2	12	Kurang		
16	Geny Naqaa Satria Faa Iq Sanaa	L	12	3	3	3	18	5	31,6	2	5,36	2	15	Sedang		
17	MUHAMAD ALIF NAJMI	L	9	2	2	2	8	1	34,23	1	7,08	1	7	Kurang Sekali		
18	REVANO NUR BASTIAN	L	23	5	2	2	16	4	25,12	4	2,5	5	20	Baik		
	Keterangan :															
	22 - 25 = Baik Sekali															
	18 - 21 = Baik															
	14 - 17 = Sedang															
	10 -13 = Kurang															
	5 - 9 = Kurang Sekali															

B. Kelas 5B SD Negeri Pabelan 3

			TABEL NILAI Kelas 5B TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)													
			KELAS V SD NEGERI SE-KELURAHAN PABELAN													
			Tabel 3.1.													
			Form perolehan hasil													
			Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas 5B SD N Pabelan 3													
No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori		
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu					
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor				
1	ADIMA BRILIAN AFDY SULAIMAN	L	14	4	1	2	15	4	28,75	3	4,57	4	17	Sedang		
2	AFRIYAN ZAFRAN AJIPRATAMA	L	13	3	1	2	17	5	26,92	4	3,96	4	18	Baik		
3	AFSAR HAFIDZUL FALAH	L	18	5	2	2	20	5	25,04	4	2,51	5	21	Baik		
4	ALVARO DZIKRI PRATAMA	L	0	1	0	1	6	1	40,46	1	7,1	1	5	Kurang Sekali		
5	AZZAM AL AFKARI	L	10	2	0	1	13	3	27,81	4	5,3	2	12	Kurang		
6	FARHAN DWI FEBRIAN	L	11	3	0	1	12	3	26,32	4	3,63	4	15	Sedang		
7	MUHAMMAD AKMAL WAFI	L	15	4	1	2	13	3	25,96	4	3,34	4	17	Sedang		
8	MUHAMMAD FARHAN MUSTOFA L	L	18	5	0	1	18	5	28,54	3	4,39	4	18	Baik		
9	NAUFAL PUTRA RAMADHAN	L	14	4	1	2	18	5	29,45	3	5,02	3	17	Sedang		
10	RIFIQI ALTHAF IZZUDDIN	L	15	4	1	2	16	4	30,24	2	5,12	3	15	Sedang		
11	SURADI	L	22	5	1	2	19	5	25,24	4	3,18	4	20	Baik		
12	ALONA ADAMA PUTRI	P	13	4	0	1	13	4	33,82	2	7,28	2	13	Kurang		
13	NAILA NURUL AZIZAH	P	16	5	2	2	12	3	34,71	2	7,32	1	13	Kurang		
14	SALWAA HUMAIRA AZZAHRA	P	0	1	2	2	13	4	32,68	2	7,13	2	11	Kurang		
15	SILLA BUANANTA ANINDYA	P	13	4	1	2	16	5	34,81	2	7,39	1	14	Sedang		
16	VINA SHIDQIA ZAHARA	P	9	3	0	1	10	3	38,62	1	7,45	1	9	Kurang Sekali		
17	ZIYADUTUN NAF'A	P	2	1	1	2	13	4	32,56	2	7,06	2	11	Kurang		
	Keterangan :															
	22 - 25 = Baik Sekali															
	18 - 21 = Baik															
	14 - 17 = Sedang															
	10 -13 = Kurang															
	5 - 9 = Kurang Sekali															

C. Kelas 5 SD Negeri Pabelan 2

TABEL NILAI "SD N Pabelan 2"														
TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)														
KELAS V SD NEGERI														
SE-KELURAHAN PABELAN														
Tabel 3.1.														
Form perolehan hasil														
Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD N Pabelan 2														
No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu			
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor		
1	ADHISTA EKA PUJI FEBRIYANTI	P	4	1	3	3	14	4	30,01	3	6,23	2	13	Kurang
2	ADINDA SAFIRA AULIA	P	0	1	1	2	11	3	26,45	4	3,24	5	15	Sedang
3	BAIQ ZIA RAMADANI	P	10	3	2	2	11	3	29,73	3	5,1	3	14	Sedang
4	GALIH FARRAZ HAZIM	L	13	3	2	2	11	2	29,84	3	5,14	3	13	Kurang
5	HAFIDZ AL FAROUQ	L	19	5	2	2	15	4	26,43	4	3,35	4	19	Baik
6	HANIFAH RIZQIA KASIH	P	9	3	1	2	14	4	26,75	4	4	4	17	Sedang
7	INDAH SUMIA WARDANI	P	3	1	0	1	10	3	32,46	2	7,2	2	9	Kurang Sekali
8	KEYZA SAFIR NUGROHO	P	0	1	0	1	18	5	30,01	3	6,1	2	12	Kurang
9	NOVITASARI	P	6	2	0	1	10	3	32,78	2	7,35	1	9	Kurang Sekali
10	RAHMA DEA APRILIYA	P	0	1	0	1	13	4	36,06	1	7,5	1	8	Kurang Sekali
11	RIZKI LATHISA NAZNEEN	P	4	1	0	1	18	5	28,04	4	4,84	3	14	Sedang
12	RIZKIA FITRI ASSYIFA	P	9	3	1	2	15	4	30,28	3	7,11	2	14	Sedang
13	SYAZA CHAYRANI LAURINDRA	P	2	1	1	2	14	4	30,27	3	6,76	2	12	Kurang
14	YASMINE NUR MAULIDYA	P	6	2	1	2	13	4	34,66	2	7,48	1	11	Kurang
15	MUHAMMAD DZULFIKAR	L	9	2	1	2	12	3	31,88	2	7,19	1	10	Kurang
16	MUHAMMAD OKTA DWI RIYANTO	L	13	3	2	2	13	3	29,06	3	5,03	3	14	Sedang
17	MUZAFFAR AL FATIH GARNADI	L	17	5	0	1	14	4	26,73	4	3,89	4	18	Baik
18	RAFIF ARKANA	L	12	3	1	2	17	5	28,35	3	5	3	16	Sedang
19	RIZQI BAGUS RAMADHAN	L	13	3	1	2	14	4	26,15	4	3	4	17	Sedang
20	SYUKRON ABDURRAHMAN	L	11	3	0	1	12	3	25,13	4	2,59	4	15	Sedang
Keterangan :														
22 - 25 = Baik Sekali														
18 - 21 = Baik														
14 - 17 = Sedang														
10 -13 = Kurang														
5 - 9 = Kurang Sekali														

D. Peserrta Didik Putra SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

TABEL NILAI "PUTRA"
TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
KELAS V SD NEGERI
SE-KELURAHAN PABELAN

Tabel 2.1
Form perolehan hasil

Tingkat Kebugaran Jasmani Putra di SD Se-Kelurahan Pabelan

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu			
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor		
1	Abyaz Biruni Adianzah	L	20	5	3	3	20	5	29,01	3	4,91	4	20	Baik
2	AGA BARRA SETYAGARA	L	16	4	3	3	19	5	32,8	2	6,32	2	16	Sedang
3	AHMAD HABIB MUTTAQIN	L	16	4	1	2	20	5	32,54	2	6,19	2	15	Sedang
4	ANNAS ZADIT TAQWA	L	9	2	1	2	20	5	30,3	2	5,21	3	14	Sedang
5	ARSYADIL ADHA	L	5	1	3	3	20	5	28,55	3	3,6	4	16	Sedang
6	AZBIN ARAS MA'RUF	L	19	5	5	3	18	5	28,58	3	4,46	4	20	Baik
7	DZAKY NABIHAN PAMUNGKAS	L	18	5	3	3	20	5	28,74	3	4,84	4	20	Baik
8	FADHIL ALTHAF FAHREZA	L	16	4	3	3	20	5	33,28	2	6,84	1	15	Sedang
9	Faqih Lugman Al Hakim	L	11	3	0	1	14	4	31,98	2	5,72	2	12	Kurang
10	Gavin Oktavian Saputra	L	9	2	2	2	16	4	32,36	2	5,87	2	12	Kurang
11	Geny Naqqa Satria Faa Iq Sanaa	L	12	3	3	3	18	5	31,6	2	5,36	2	15	Sedang
12	MUHAMAD ALIF NAJMI	L	9	2	2	2	8	1	34,23	1	7,08	1	7	Kurang Sekali
13	REVANO NUR BASTIAN	L	23	5	2	2	16	4	25,12	4	2,5	5	20	Baik
14	ADIMA BRILIAN AFDY SULAIMAN	L	14	4	1	2	15	4	28,75	3	4,57	4	17	Sedang
15	AFRIYAN ZAFRAN AJIPRATAMA	L	13	3	1	2	17	5	26,92	4	3,96	4	18	Baik
16	AFSAR HAFIDZUL FALAH	L	18	5	2	2	20	5	25,04	4	2,51	5	21	Baik
17	ALVARO DZIKRI PRATAMA	L	0	1	0	1	6	1	40,46	1	7,1	1	5	Kurang Sekali
18	AZZAM AL AFKARI	L	10	2	0	1	13	3	27,81	4	5,3	2	12	Kurang
19	FARHAN DWI FEBRIAN	L	11	3	0	1	12	3	26,32	4	3,63	4	15	Sedang
20	MUHAMMAD AKMAL WAFI	L	15	4	1	2	13	3	25,96	4	3,34	4	17	Sedang
21	MUHAMMAD FARHAN MUSTOFA I	L	18	5	0	1	18	5	28,54	3	4,39	4	18	Baik
22	NAUFAL PUTRA RAMADHAN	L	14	4	1	2	18	5	29,45	3	5,02	3	17	Sedang
23	RIFQI ALTHAF IZZUDDIN	L	15	4	1	2	16	4	30,24	2	5,12	3	15	Sedang
24	SURADI	L	22	5	1	2	19	5	25,24	4	3,18	4	20	Baik
25	GALIH FARRAZ HAZIM	L	13	3	2	2	11	2	29,84	3	5,14	3	13	Kurang
26	HAFIDZ AL FAROUQ	L	19	5	2	2	15	4	26,43	4	3,35	4	19	Baik
27	MUHAMMAD DZULFIKAR	L	9	2	1	2	12	3	31,88	2	7,19	1	10	Kurang
28	MUHAMMAD OKTA DWI RIYANTO	L	13	3	2	2	13	3	29,06	3	5,03	3	14	Sedang
29	MUZAFFAR AL FATIH GARNADI	L	17	5	0	1	14	4	26,73	4	3,89	4	18	Baik
30	RAFIF ARKANA	L	12	3	1	2	17	5	28,35	3	5	3	16	Sedang
31	RIZQI BAGUS RAMADHAN	L	13	3	1	2	14	4	26,15	4	3	4	17	Sedang
32	SYUKRON ABDURRAHMAN	L	11	3	0	1	12	3	25,13	4	2,59	4	15	Sedang

Keterangan :
22 - 25 = Baik Sekali
18 - 21 = Baik
14 - 17 = Sedang
10 -13 = Kurang
5 - 9 = Kurang Sekali

E. Peserta Didik Putri SD Negeri se-kelurahan Pabelan

TABEL NILAI "PUTRI"
TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)
KELAS V SD NEGERI
SE-KELURAHAN PABELAN

Tabel 1.1.
Form perolehan hasil
Tingkat Kebugaran Jasmani Putri di SD Se-Kelurahan Pabelan

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	(1) Child Ball		(2) Tok tok Ball		(3) Move The Ball		(4) Shuttle Run		(5) Lari 600 m		Jml Total	Kategori
			Score		Jml Bola masuk		Jml Bola masuk (30 detik)		Waktu		Waktu			
			Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor	Data Kasar	Skor		
1	ESTELITA MAHYA FIDDINIYA	P	12	4	3	3	13	4	34,16	2	6,56	2	15	Sedang
2	KHAIRA NAFIZA AL MAIRA	P	11	4	2	2	13	4	34,43	2	7,24	2	14	Sedang
3	LIBNA YAQUTA QOLBI	P	9	3	0	1	15	4	34,87	2	7,33	1	11	Kurang
4	NIKEN AYU DERMAWAN	P	12	4	2	2	13	4	39,74	1	7,35	1	12	Kurang
5	NISRINA WIDYANINGRUM	P	2	1	1	2	14	4	38,41	1	7,33	1	9	Kurang Sekali
6	ALONA ADAMA PUTRI	P	13	4	0	1	13	4	33,82	2	7,28	2	13	Kurang
7	NAILA NURUL AZIZAH	P	16	5	2	2	12	3	34,71	2	7,32	1	13	Kurang
8	SALWAA HUMAIRA AZZAHRA	P	0	1	2	2	13	4	32,68	2	7,13	2	11	Kurang
9	SILLA BUANANTA ANINDYA	P	13	4	1	2	16	5	34,81	2	7,39	1	14	Sedang
10	VINA SHIDQIA ZAHARA	P	9	3	0	1	10	3	38,62	1	7,45	1	9	Kurang Sekali
11	ZIYADUTUN NAF'A	P	2	1	1	2	13	4	32,56	2	7,06	2	11	Kurang
12	ADHISTA EKA PUJI FEBRIYANTI	P	4	1	3	3	14	4	30,01	3	6,23	2	13	Kurang
13	ADINDA SAFIRA AULIA	P	0	1	1	2	11	3	26,45	4	3,24	5	15	Sedang
14	BAIQ ZIA RAMADANI	P	10	3	2	2	11	3	29,73	3	5,1	3	14	Sedang
15	HANIFAH RIZQIA KASHI	P	9	3	1	2	14	4	26,75	4	4	4	17	Sedang
16	INDAH SUMIA WARDANI	P	3	1	0	1	10	3	32,46	2	7,2	2	9	Kurang Sekali
17	KEYZA SAFIR NUGROHO	P	0	1	0	1	18	5	30,01	3	6,1	2	12	Kurang
18	NOVITASARI	P	6	2	0	1	10	3	32,78	2	7,35	1	9	Kurang Sekali
19	RAHMA DEA APRILIYA	P	0	1	0	1	13	4	36,06	1	7,5	1	8	Kurang Sekali
20	RIZKI LATHISA NAZNEEN	P	4	1	0	1	18	5	28,04	4	4,84	3	14	Sedang
21	RIZKIA FITRI ASSYIFA	P	9	3	1	2	15	4	30,28	3	7,11	2	14	Sedang
22	SYAZA CHAYRANI LAURINDRA	P	2	1	1	2	14	4	30,27	3	6,76	2	12	Kurang
23	YASMINE NUR MAULIDYA	P	6	2	1	2	13	4	34,66	2	7,48	1	11	Kurang

Keterangan :
22 - 25 = Baik Sekali
18 - 21 = Baik
14 - 17 = Sedang
10 - 13 = Kurang
5 - 9 = Kurang Sekali

Lampiran 20. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Correlations

		Child Ball Test	Tok-tok Ball	Move The Ball	Shuttle Run 4x10 m	Lari 600m	Total
Child Ball Test	Pearson Correlation	1	.242	.309*	.259	.388**	.721**
	Sig. (2-tailed)		.075	.022	.056	.003	.000
	N	55	55	55	55	55	55
Tok- Tok Ball	Pearson Correlation	.242	1	.367**	.001	.149	.427**
	Sig. (2-tailed)	.075		.006	.994	.278	.001
	N	55	55	55	55	55	55
Move The Ball	Pearson Correlation	.309*	.367**	1	.199	.256	.600**
	Sig. (2-tailed)	.022	.006		.145	.059	.000
	N	55	55	55	55	55	55
Shuttle Run 4 x 10m	Pearson Correlation	.259	.001	.199	1	.834**	.716**
	Sig. (2-tailed)	.056	.994	.145		.000	.000
	N	55	55	55	55	55	55
Lari 600m	Pearson Correlation	.388**	.149	.256	.834**	1	.822**
	Sig. (2-tailed)	.003	.278	.059	.000		.000
	N	55	55	55	55	55	55

Total	Pearson Correlation	.721**	.427**	.600**	.716**	.822**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	
	N	55	55	55	55	55	55

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

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 21. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	55	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.685	.682	5

Inter-Item Correlation Matrix

	ChildBall	ToktokBall	MoveTheBall	ShuttleRun	Lari600m
ChildBall	1.000	.242	.309	.259	.388
ToktokBall	.242	1.000	.367	.001	.149

MoveTheBall	.309	.367	1.000	.199	.256
ShuttleRun	.259	.001	.199	1.000	.834
Lari600m	.388	.149	.256	.834	1.000

Inter-Item Covariance Matrix

	ChildBall	ToktokBall	MoveTheBall	ShuttleRun	Lari600m
ChildBall	1.981	.224	.427	.358	.692
ToktokBall	.224	.432	.237	.001	.124
MoveTheBall	.427	.237	.962	.192	.319
ShuttleRun	.358	.001	.192	.965	1.039
Lari600m	.692	.124	.319	1.039	1.611

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	2.833	1.891	3.964	2.073	2.096	.568
Item Variances	1.190	.432	1.981	1.549	4.583	.370
Inter-Item Covariances	.361	.001	1.039	1.039	1543.500	.087

Inter-Item Correlations	.300	.001	.834	.833	799.638	.045
-------------------------	------	------	------	------	---------	------

Summary Item Statistics

	N of Items
Item Means	5
Item Variances	5
Inter-Item Covariances	5
Inter-Item Correlations	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ChildBall	11.1455	7.793	.433	.219	.654
ToktokBall	12.2727	11.572	.262	.193	.698
MoveTheBall	10.2000	9.867	.381	.207	.659
ShuttleRun	11.4909	9.032	.538	.714	.597
Lari600m	11.5455	7.215	.638	.738	.531

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
------	----------	----------------	------------

14.1636	13.176	3.62994	5
---------	--------	---------	---

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Between People		142.305	54	2.635		
Within People	Between Items	124.960	4	31.240	37.689	.000
	Residual	179.040	216	.829		
	Total	304.000	220	1.382		
Total		446.305	274	1.629		

Grand Mean = 2.8327

Descriptive Statistics

		Percentiles					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	25th	50th (Median)
Total	55	14.1636	3.62994	5.00	21.00	12.0000	14.0000

Descriptive Statistics

Percentiles

75th

Total	17.0000
-------	---------

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Total
N			55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		14.1636
	Std. Deviation		3.62994
Most Extreme Differences	Absolute		.082
	Positive		.082
	Negative		-.082
Test Statistic			.082
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.458
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.446
		Upper Bound	.471

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

Lampiran 22. Tabel Hasil Statistik

		Statistics					
		ChildBal l	ToktokBal l	MoveTheBa ll	ShuttleRun	Lari600m	Total
N	Valid	55	55	55	55	55	55
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		3.0182	1.8909	3.9636	2.6727	2.6182	14.1636
Std. Error of Mean		.18979	.08866	.13223	.13246	.17113	.48946
Median		3.1154 ^a	1.8696 ^a	4.0750 ^a	2.6571 ^a	2.5417 ^a	14.2667 ^a
Mode		3.00	2.00	4.00	2.00	2.00	15.00
Std. Deviation		1.40753	.65751	.98062	.98234	1.26916	3.62994
Variance		1.981	.432	.962	.965	1.611	13.176
Skewness		-.116	.116	-1.026	-.018	.204	-.183
Std. Error of Skewness		.322	.322	.322	.322	.322	.322
Kurtosis		-1.213	-.619	1.308	-1.070	-1.237	-.271
Std. Error of Kurtosis		.634	.634	.634	.634	.634	.634
Range		4.00	2.00	4.00	3.00	4.00	16.00
Minimum		1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00
Maximum		5.00	3.00	5.00	4.00	5.00	21.00
Sum		166.00	104.00	218.00	147.00	144.00	779.00
Percentiles	10	. ^{b,c}	. ^{b,c}	2.4615 ^c	1.1923 ^c	. ^{b,c}	9.2000 ^c
	20	1.5263	1.1522	3.1176	1.6154	1.3103	11.2000
	25	1.8158	1.2717	3.2794	1.8269	1.5000	11.7500
	30	2.0952	1.3913	3.4412	2.0286	1.6897	12.3000

40	2.6190	1.6304	3.7647	2.3429	2.0833	13.3636
50	3.1154	1.8696	4.0750	2.6571	2.5417	14.2667
55	3.3269	1.9891	4.2125	2.8143	2.7708	14.6333
60	3.5385	2.1250	4.3500	2.9714	3.0000	15.0000
70	3.9615	2.4000	4.6250	3.3448	3.4783	16.0000
75	4.2045	2.5375	4.7625	3.5345	3.7174	16.6875
80	4.4545	2.6750	4.9000	3.7241	3.9565	17.3750
90	4.9545	2.9500	.	.	4.5556	19.3333

Lampiran 23. Tabel Frekuensi

Frequency Table

ChildBall					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	12	21.8	21.8	21.8
	2.00	7	12.7	12.7	34.5
	3.00	14	25.5	25.5	60.0
	4.00	12	21.8	21.8	81.8
	5.00	10	18.2	18.2	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

ToktokBall					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	15	27.3	27.3	27.3
	2.00	31	56.4	56.4	83.6
	3.00	9	16.4	16.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

MoveTheBall

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	3.6	3.6	3.6
	2.00	1	1.8	1.8	5.5
	3.00	12	21.8	21.8	27.3
	4.00	22	40.0	40.0	67.3
	5.00	18	32.7	32.7	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

ShuttleRun

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	10.9	10.9	10.9
	2.00	20	36.4	36.4	47.3
	3.00	15	27.3	27.3	74.5
	4.00	14	25.5	25.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Lari600m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	------------------	-----------------------

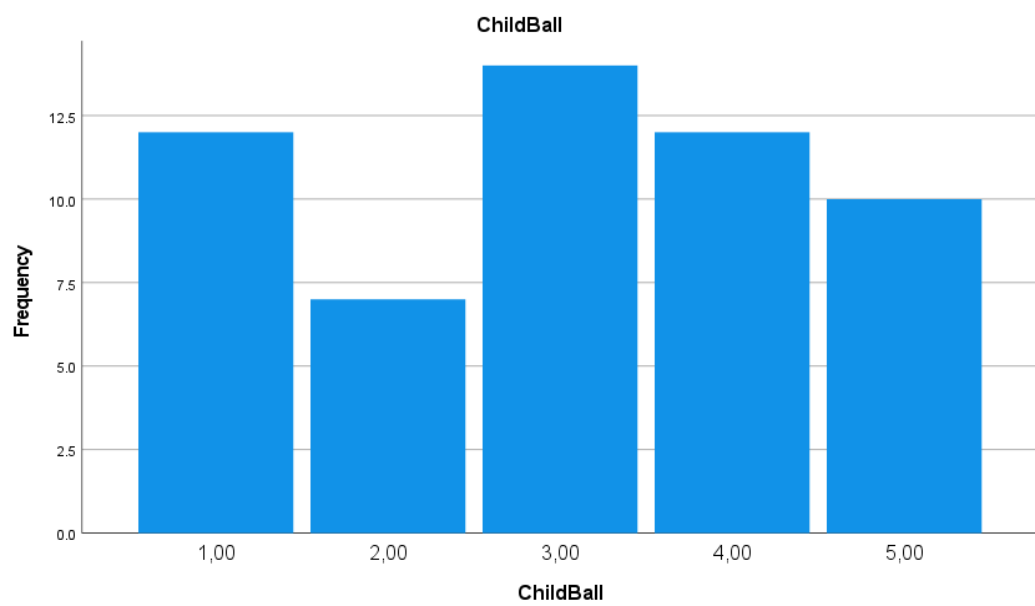
Valid	1.00	13	23.6	23.6	23.6
	2.00	16	29.1	29.1	52.7
	3.00	8	14.5	14.5	67.3
	4.00	15	27.3	27.3	94.5
	5.00	3	5.5	5.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

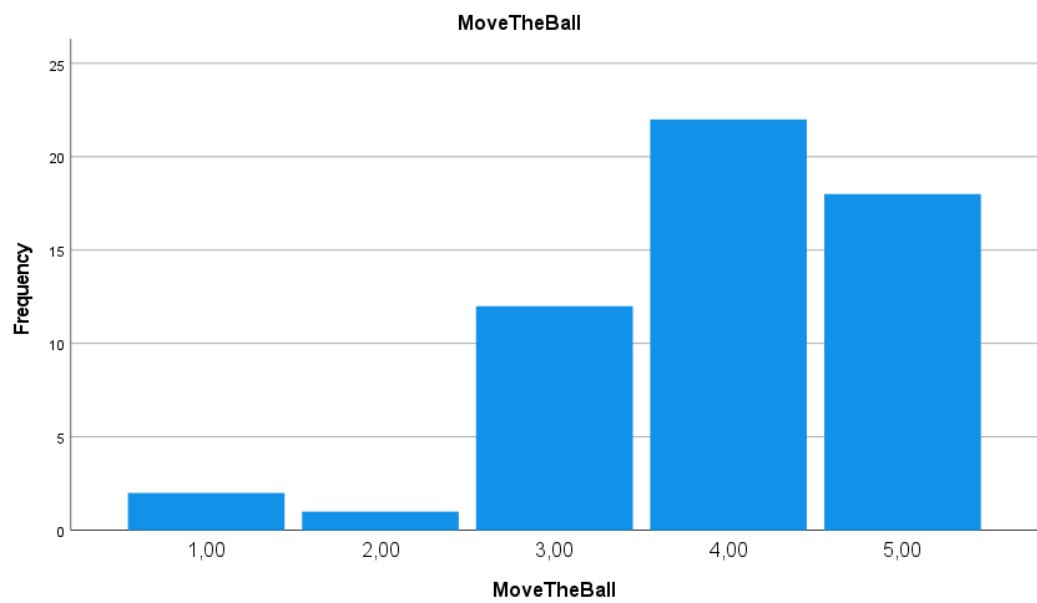
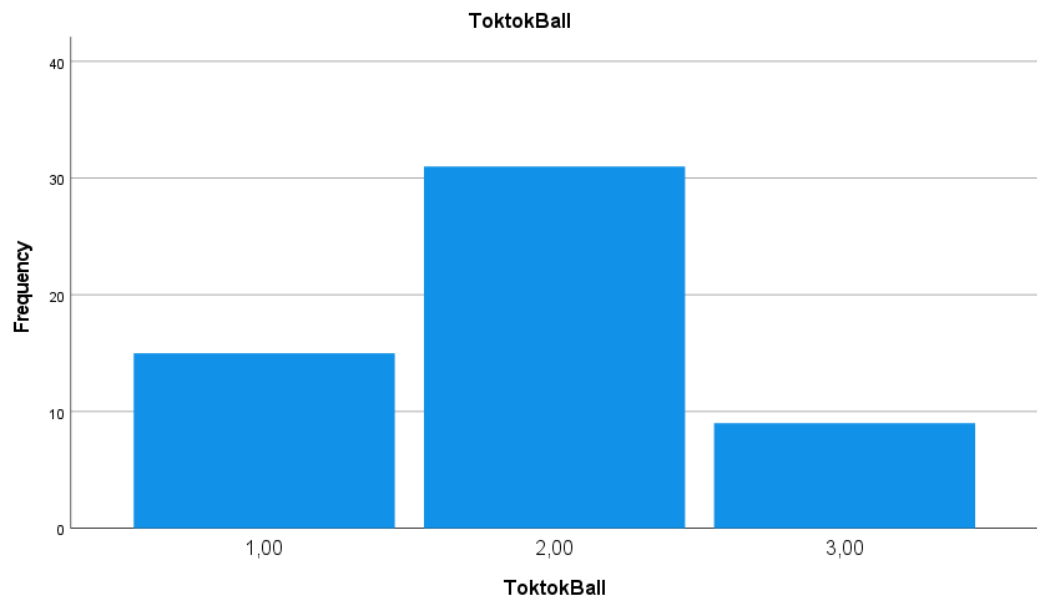
Total

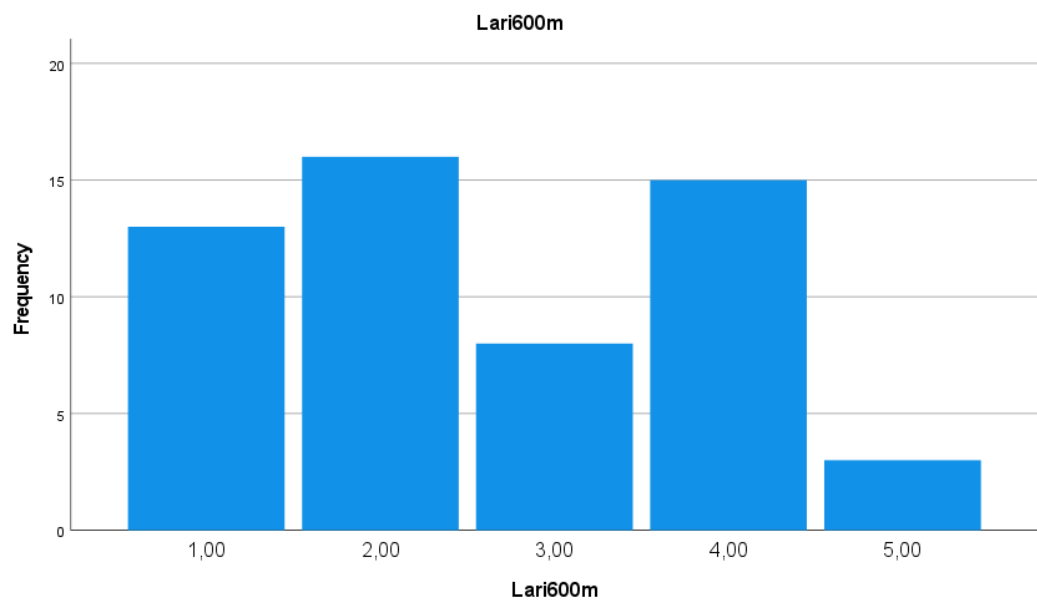
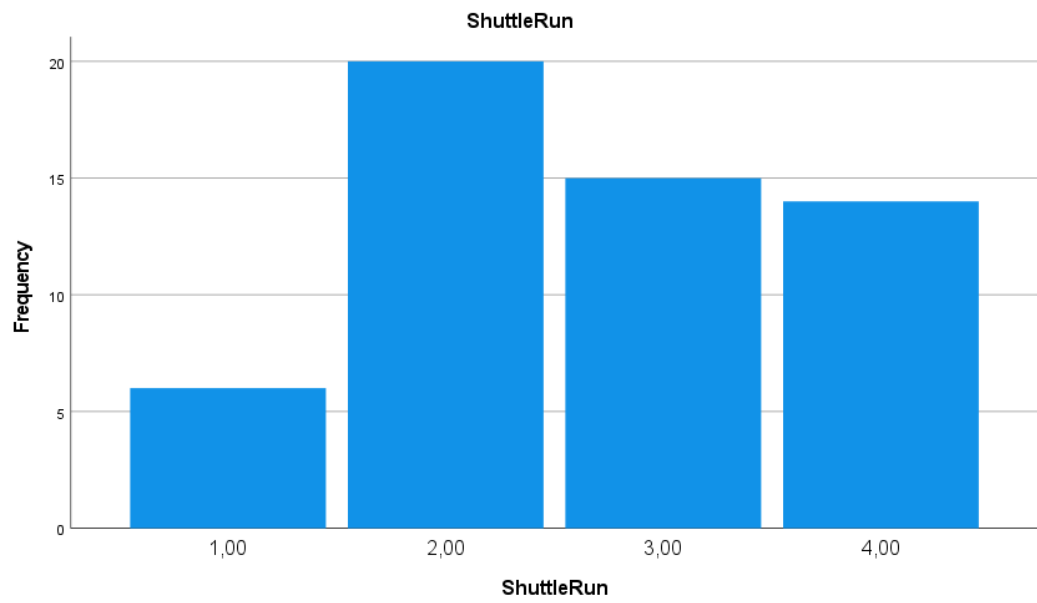
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	1	1.8	1.8	1.8
	7.00	1	1.8	1.8	3.6
	8.00	1	1.8	1.8	5.5
	9.00	4	7.3	7.3	12.7
	10.00	1	1.8	1.8	14.5
	11.00	4	7.3	7.3	21.8
	12.00	6	10.9	10.9	32.7
	13.00	4	7.3	7.3	40.0
	14.00	7	12.7	12.7	52.7
	15.00	8	14.5	14.5	67.3
	16.00	3	5.5	5.5	72.7
	17.00	5	9.1	9.1	81.8

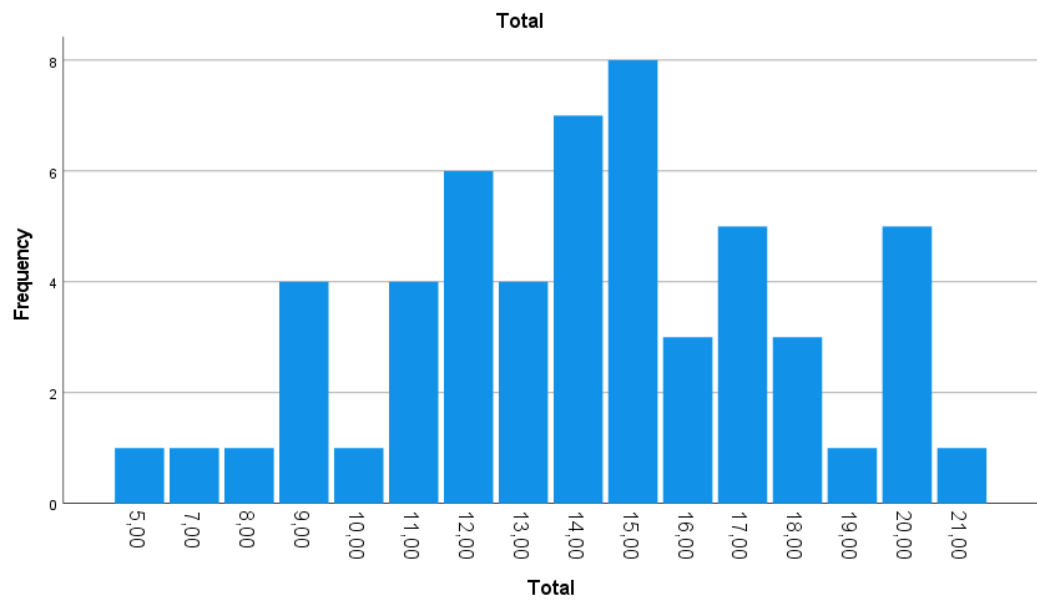
	18.00	3	5.5	5.5	87.3
	19.00	1	1.8	1.8	89.1
	20.00	5	9.1	9.1	98.2
	21.00	1	1.8	1.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Bar Chart









Lampiran 24. Alat dan bahan Penelitian

A. *Child ball Test* (Lempar Tangkap Bola)

Gambar 25. *Child Ball Test*



(Sumber : Kemdikbud, 2021)

ALAT:

- a) Bola Tennis,
- b) Lakban,
- c) Dinding dengan permukaan yang rata,
- d) Peluit,
- e) *Stopwatch*,
- f) [Formulir tes](#) dan alat tulis.

B. *Tok-tok Ball Test* (Memasukkan Bola ke Keranjang)

Gambar 26. *Tok-tok Ball Test*



(Sumber : Kemdikbud, 2021)

ALAT:

- a) Bola Tennis 10 buah,
- b) Lakban / kapur,
- c) Keranjang diameter 30 cm dan tinggi 30 cm 2 buah,
- d) Peluit,
- e) [Formulir tes](#) dan alat tulis

C. *Move the ball Test* (Memasukkan Bola Otot Perut)

Gambar 27. *Move the Ball Test*



(Sumber : Kemdikbud, 2021)

ALAT

- a) Matras/lantai yang datar,
- b) 20 Bola plastik warna warni,
- c) 1 Ban motor,
- d) *Stopwatch*,
- e) [Formulir tes](#). dan alat tulis

D. *Shuttle run 8 x 10 m Test* (Lari Bolak-balik Memindahkan Bola)

Gambar 28. *Shuttle Run*



(Sumber : Kemdikbud, 2021)

ALAT :

- a) Lintasan yang rata dan tidak licin,
- b) 4 Bola Tennis / Bola plastik / Balok,
- c) Penanda (Lakban / kapur),
- d) 2 Wadah / Box, Meteran,
- e) *Stopwatch*,
- f) Peluit.
- g) [Formulir tes](#) dan alat tulis

E. 600 m Run Test (Daya Tahan)

Gambar 29. Lari 600 m



(Sumber : Kemdikbud, 2021)

ALAT :

- a) Lintasan lari yang rata dan tidak licin sejauh 600 m,
- b) Peluit, Bendera Start,
- c) *Stopwatch*,
- d) [Formulir tes](#). dan alat tulis

Lampiran 25. Norma Penilaian TKSI

Tabel 6. Norma Penilaian Acuan Norma

Tabel 1.1 Lari 600m (menit)

Kriteria 5

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

Sumber : TKSI Kemdikbud 2021

Tabel 1.2 Shuttle run

(Get the Ball)

Kriteria 5

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

Sumber : TKSI Kemdikbud 2021

Tabel 1.3 Move the ball

Kriteria 5

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

Sumber : TKSI Kemdikbud 2021

Tabel 1.4 Tok-tok Ball

Kriteria 5

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

Sumber : TKSI Kemdikbud 2021

Tabel 1.5 Child ball

Kriteria 5

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

Sumber : TKSI Kemdikbud 2021

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri se-Kelurahan Pabelan

Skor maks ideal = $5 \times 5 = 25$

Skor min ideal = $1 \times 5 = 5$

M (Mean) = $\frac{1}{2} (25 + 5) = 15$

SD (Standar Deviasi) = $14,66^a$

Sangat Baik : $M + 1,5 \text{ SD} < X$
: $22 < X$

Baik : $M + 0,5 \text{ SD} - M + 1,5 \text{ SD}$
: $18 < X \leq 21$

Cukup : $M - 0,5 \text{ SD} - M + 0,5 \text{ SD}$
: $14 < X \leq 17$

Kurang : $M - 1,5 \text{ SD} - M - 0,5 \text{ SD}$
: $10 < X \leq 13$

Sangat Kurang : $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$
: $X \leq 9$

Lampiran 26. Profil Sekolah

A. SD Negeri Pabelan 2



Profil SD NEGERI PABELAN 2

Kec. Mungkid, Kab. Magelang, Prov. Jawa Tengah

Tanggal unduh: 25-04-2025 01:45:44

Tanggal sinkronisasi: 2025-03-21 09:40:18.147

1. Identitas Sekolah

1	Nama Sekolah	:	SD NEGERI PABELAN 2			
2	NPSN	:	20308008			
3	Jenjang Pendidikan	:	SD			
4	Status Sekolah	:	Negeri			
5	Alamat Sekolah	:	Kalangan			
	RT / RW	:	1	/	14	
	Kode Pos	:	56551			
	Kelurahan	:	Pabelan			
	Kecamatan	:	Kec. Mungkid			
	Kabupaten/Kota	:	Kab. Magelang			
	Provinsi	:	Prov. Jawa Tengah			
	Negara	:				
6	Posisi Geografis	:	-7		Lintang	
		:	110		Bujur	

2. Data Pelengkap

7	SK Pendirian Sekolah	:				
8	Tanggal SK Pendirian	:	1963-08-01			
9	Status Kepemilikan	:	Pemerintah Daerah			
10	SK Izin Operasional	:	SD/KEP/PDK/14/12			
11	Tgl SK Izin Operasional	:	1964-05-01			
	Kebutuhan Khusus	:				
12	Dilayani	:	Tidak ada			
13	Nomor Rekening	:	2147483647			
14	Nama Bank	:	BPD JAWA TENGAH...			
15	Cabang KCP/Unit	:	BPD JAWA TENGAH CABANG MUNTILAN...			

16	Rekening Atas Nama	:	SDNPABELAN2...
17	MBS	:	Tidak
18	Luas Tanah Milik (m2)	:	3
19	Luas Tanah Bukan Milik (m2)	:	0
20	Nama Wajib Pajak	:	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Magelang
21	NPWP	:	001372580524000
3. Kontak Sekolah			
20	Nomor Telepon	:	2147483647
21	Nomor Fax	:	
22	Email	:	09sdnPabelan2@gmail.com
23	Website	:	http://
4. Data Periodik			
24	Waktu Penyelenggaraan	:	-
25	Bersedia Menerima Bos?	:	-
26	Sertifikasi ISO	:	-
27	Sumber Listrik	:	-
28	Daya Listrik (watt)	:	
29	Akses Internet	:	
30	Akses Internet Alternatif	:	
5. Data Lainnya			
31	Kepala Sekolah	:	Rinto Agus Wibowo
32	Operator Pendataan	:	Ari Affandi
33	Akreditasi	:	A
34	Kurikulum	:	Kurikulum Merdeka

Gambar 30. SD Negeri Pabelan 2



Gambar 31. Siswa SD Negeri Pabelan 2



Rekapitulasi Data SD NEGERI PABELAN 2

Tanggal rekap: 25-04-2025 01:45:44

1. Data PTK dan PD

No	Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
1	Laki - Laki	4	1	5	70
2	Perempuan	3	0	3	52
TOTAL		7	1	8	122

Keterangan:

- Penghitungan jumlah PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar di sekolah induk.

Singkatan :

1. PTK = Guru ditambah Tendik

2. PD = Peserta Didik

2. Data Sarpras

No	Uraian	Jumlah
1	Ruang Kelas	6
2	Ruang Lab	0
3	Ruang Perpus	1
TOTAL		7

3. Data Rombongan Belajar

No	Uraian	Detail	Jumlah	Total
1	Kelas 1	L	8	11
		P	3	
2	Kelas 2	L	12	19
		P	7	
3	Kelas 3	L	12	18
		P	6	
4	Kelas 4	L	15	26
		P	11	
5	Kelas 5	L	8	20
		P	12	
6	Kelas 6	L	15	28
		P	13	

B. Profil SD Negeri Pabelan 3



Profil SD NEGERI PABELAN 3

Kec. Mungkid, Kab. Magelang, Prov. Jawa Tengah

Tanggal unduh: 25-04-2025 01:45:44

Tanggal sinkronisasi: 2025-03-21 09:40:18.147

1. Identitas Sekolah

1	Nama Sekolah	:	SD NEGERI PABELAN 2			
2	NPSN	:	20308007			
3	Jenjang Pendidikan	:	SD			
4	Status Sekolah	:	Negeri			
5	Alamat Sekolah	:	Jl. Pondok Pabelan			
	RT / RW	:	0	/	0	
	Kode Pos	:	56551			
	Kelurahan	:	Pabelan			
	Kecamatan	:	Kec. Mungkid			
	Kabupaten/Kota	:	Kab. Magelang			
	Provinsi	:	Prov. Jawa Tengah			
	Negara	:				
6	Posisi Geografis	:	-7		Lintang	
		:	110		Bujur	

2. Data Pelengkap

7	SK Pendirian Sekolah	:				
8	Tanggal SK Pendirian	:	1975-12-01			
9	Status Kepemilikan	:	Pemerintah Daerah			
10	SK Izin Operasional	:	-421.2/52962/20.2A/2015			
11	Tgl SK Izin Operasional	:	2015-07-27			
	Kebutuhan Khusus	:				
12	Dilayani	:	Tidak ada			
13	Nomor Rekening	:	-			
14	Nama Bank	:	BPD JAWA TENGAH...			
15	Cabang KCP/Unit	:	BPD JAWA TENGAH CABANG MUNTILAN...			
16	Rekening Atas Nama	:	SDNPABELAN 3			
17	MBS	:	Tidak			
18	Luas Tanah Milik (m2)	:	-			

19	Luas Tanah Bukan Milik (m2)	:	-
20	Nama Wajib Pajak	:	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Magelang
21	NPWP	:	-
3. Kontak Sekolah			
20	Nomor Telepon	:	-
21	Nomor Fax	:	
22	Email	:	-
23	Website	:	http://
4. Data Periodik			
24	Waktu Penyelenggaraan	:	-
25	Bersedia Menerima Bos?	:	-
26	Sertifikasi ISO	:	-
27	Sumber Listrik	:	-
28	Daya Listrik (watt)	:	
29	Akses Internet	:	
30	Akses Internet Alternatif	:	
5. Data Lainnya			
31	Kepala Sekolah	:	Rinto Agus Wibowo
32	Operator Pendataan	:	Dwi Cahyo Ginanjar
33	Akreditasi	:	A
34	Kurikulum	:	Kurikulum Merdeka

Data PTK dan PD				
Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
Laki-laki	3	3	6	118
Perempuan	8	1	9	77
Total	11	4	15	195
Keterangan : • Data Rekap Per Tanggal 25 April 2025 • Penghitungan PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar di sekolah induk. • Singkatan : 1. PTK = Guru ditambah Tendik 2. PD = Peserta Didik				

No	Jenis Sarpras	Semester 2023/2024 Genap	Semester 2024/2025 Ganjil
1	Ruang Kelas	9	10
2	Ruang Perpustakaan	1	1
3	Ruang Laboratorium	0	1
4	Ruang Praktik	0	0
5	Ruang Pimpinan	1	1
6	Ruang Guru	1	1
7	Ruang Ibadah	1	1
8	Ruang UKS	1	1
9	Ruang Toilet	3	3
10	Ruang Gudang	1	0
11	Ruang Sirkulasi	0	0
12	Tempat Bermain / Olahraga	1	1
13	Ruang TU	0	0
14	Ruang Konseling	1	1
15	Ruang OSIS	0	0
16	Ruang Bangunan	10	10
Total		30	31

Gambar 32. SD Negeri Pabelan 3



Gambar 33. Siswa SD Negeri Pabelan 3



Lampiran 27. Dokumentasi

A. SD Negeri Pabelan 2

	
Koordinasi dengan guru PJOK	Profil Sekolah
	
Apersepsi dan Pemanasan	Tok-tok <i>Ball Test</i>
	
<i>Move the Ball</i>	<i>Shuttle Run 4 x 10 m</i>



Child Ball Test



Lari 600m



Foto Bersama



Evaluasi

B. SD Negeri 3 Pabelan Kelas 5A

	
Koordinasi Bersama Guru PJOK	Apersepsi dan Pemanasan
	
Tok-tok Ball Test	Move the ball
	
Child ball Test	Shuttle run 4 x 10 m
	
Lari 600 m	Foto Bersama

C. SD Negeri 3 Pabelan Kelas 5B



Koordinasi dengan Guru PJOK



Apersepsi dan Pemanasan



Child ball Test



Tok-Tok Ball Test



Move the ball



Shuttle run 4 x 10 m



Lari 600m



Foto Bersama