

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TERHADAP MATERI  
KEBUGARAN JASMANI PEMBELAJARAN PJOK  
SD NEGERI REJOWINANGUN 1 KOTAGEDE YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh :**

Rina Suryani

NIM. 17604221058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TERHADAP MATERI  
KEBUGARAN JASMANI PEMBELAJARAN PJOK SD NEGERI  
REJOWINANGUN 1 KOTAGEDE YOGYAKARTA**

Oleh :  
Rina Suryani  
NIM 17604221058

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik pengambilan datanya menggunakan angket melalui *google form*. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta dengan jumlah 70 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta secara keseluruhan dalam kategori sangat baik sebesar 34,29%, kategori baik sebesar 30%, kategori sedang sebesar 15,71%, kategori rendah sebesar 17,14%, dan kategori sangat rendah sebesar 2,86%.

Kata kunci : *Tingkat Pengetahuan, kebugaran jasmani*

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rina Suryani  
NIM : 17604221058  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi  
Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK SD Negeri  
Rejowinangun 1 Yogyakarta

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

Yogyakarta, 18 Februari 2021

Yang Menyatakan



Rina Suryani

NIM. 17604221058

# LEMBAR PERSETUJUAN

## LEMBAR PERSETUJUAN

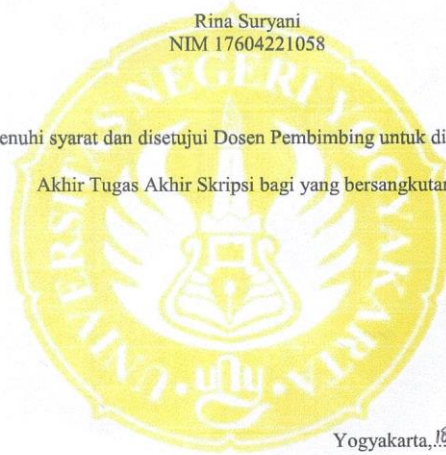
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TERHADAP MATERI  
KEBUGARAN JASMANI PEMBELAJARAN PJOK SD NEGERI  
REJOWINANGUN 1 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Rina Suryani  
NIM 17604221058

Telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian  
Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 18 Februari 2021

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGSD Penjas

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing TA

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

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

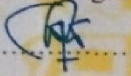
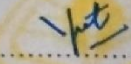
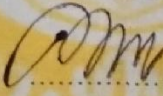
TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TERHADAP MATERI  
KEBUGARAN JASMANI PEMBELAJARAN PJOK SD NEGERI  
REJOWINANGUN I KOTAGEDE YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Rina Suryani  
NIM 17604221058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 26 Februari 2021

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		9 Maret 2021
Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Sekretaris Penguji		10 Maret 2021
Dr. Subagyo, M.Pd. Anggota Penguji		10 Maret 2021

Yogyakarta, 9 Maret 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 198208152005011002

## **MOTTO**

- 1) “Pendidikan Merupakan Senjata Paling Ampuh yang Bisa Kamu Gunakan Untuk Merubah Dunia” (Nelson Mandela).
- 2) “Selama Ada Niat Semua Akan Menjadi Mungkin” (Rina Suryani)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan ini saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang selalu ada di sekeliling saya, selama ini selalu memberikan dukungan bagi kelancaran

Tugas Akhir Skripsi saya:

1. Terimakasih yang tak terhingga untuk Allah SWT, atas segala anugerah yang telah dilimpahkan kepada saya, serta junjungan nabi besar Muhammad SAW atas segala suri tauladan yang telah diberikan
2. Kedua orang tua saya Bapak Saiman dan Ibu Sri Timbul Perwita yang senantiasa mendoakan saya, memberi dukungan semangat, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti diberikan kepada saya.
3. Kakak saya Agus Surahman yang selalu mendoakan dan memberi semangat selama ini.
4. Kepada teman-teman saya, Agustina Sintya Dewi dan Ndolop Squad serta teman-teman lain, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih sudah membatu dan memberi dukungan selama ini.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta ” dengan lancar. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hari Yulianto M.Kes selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas sekaligus Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dorongan, arahan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or.,M.Kes. selaku PLT Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi persetujuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bekal ilmu selama perkuliahan berlangsung dan telah membantu penulisan dalam membuat surat perizinan.



4. Bapak Drs. Susmiyanto selaku Kepala Sekolah yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Sudiati, S.Pd Jas dan Ibu Pardiayah selaku guru PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta yang telah membantu dalam pengambilan data dan memperlancar proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Peserta didik kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020 atas kerjasama dan partisipasinya dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan disini yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini

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

Yogyakarta, 18 Februari 2021

Penulis,



Rina Suryani

NIM. 17604221058

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	II
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	III
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	IV
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	V
<b>MOTTO</b> .....	VI
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	VII
<b>DAFTAR ISI</b> .....	X
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	XII
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	XIII
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	XIV
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Kajian Teori.....	6
B. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	27
C. Kajian Penelitian yang Relevan .....	29
D. Kerangka Berfikir.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
D. Populasi .....	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan .....	63
C. Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	69

A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	69
C. Saran	70
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2. Reliabilitas Instrumen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. Standar Kriteria Objek .....	44
Tabel 4. Diskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Kebugaran Jasmani.....	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani.....	47
Tabel 6. Diskriptif Statistik Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	50
Tabel 8. Diskriptif Statistik Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	53
Tabel 10. Diskriptif Statistik Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani .....	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani .....	56
Tabel 12. Diskriptif Statistik Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani.....	58
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani .....	59
Tabel 14. Diskriptif Statistik Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani .....	61
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani .....	48
Gambar 2. Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	51
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	54
Gambar 4. Diagram Batang Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani.....	57
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani .....	60
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Expert Judgment .....	74
Lampiran 2. Surat Persetujuan Expert Judgment .....	75
Lampiran 3. Perbaikan Instrumen .....	76
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Fakultas Ke Sekolah .....	77
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah .....	78
Lampiran 5. Soal Instrumen Penelitian .....	79
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian .....	88
Lampiran 7. Reliabilitas Ganjil Genap.....	89
Lampiran 8. R Tabel .....	90
Lampiran 9. Kartu Bimbingan .....	91
Lampiran 10. Dokumentasi .....	92

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Pendidikan adalah bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan supaya anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain dalam Feni (2014: 13). Melalui pendidikan juga dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan mengembangkan potensi dalam diri. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terencana untuk mengubah tingkah laku baik secara individu maupun kelompok melalui pengajaran ataupun pelatihan. Di dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Utama, 2011:2). Pendapat yang sama juga dikemukakan Saryono dan Rithaudin (2011:144) pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani para peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani memfokuskan aktivitas gerak sebagai bahan utama materi dalam kurikulum pendidikan. Aktivitas gerak adalah

setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk melakukan gerakan yang sederhana sampai gerakan yang kompleks.

Materi pembelajaran yang ada di pendidikan jasmani di sekolah bermacam-macam, salah satunya adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting diperhatikan dalam kehidupan manusia. Dengan jasmani yang baik manusia mampu beraktifitas dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani (*Physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan (Welis, 2013). Manfaat bagi peserta didik ketika mempelajari kebugaran jasmani antara lain: 1) dapat meningkatkan derajat kebugaran, 2) dapat mengikuti pembelajaran sesuai jam belajar sekaligus masih punya tenaga untuk melanjutkan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, 3) dapat melakukan gerakan latihan kebugaran, 4) tingkat kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung kegiatan belajar peserta didik berjalan dengan efektif dan efisien, 5) serta mengurangi resiko cedera.

Materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selalu disampaikan dari tiap jenjang khususnya kelas atas yaitu kelas 4,5,dan 6. Pendidikan jasmani di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede, Yogyakarta dalam



memberikan materi kebugaran jasmani juga sudah sesuai dengan tahapan-tahapan dalam pembelajaran. Namun, materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang diberikan ternyata belum tercapai tujuannya dengan maksimal, dimana masih terdapat peserta didik yang belum paham tentang materi kebugaran jasmani. Hal ini terlihat saat peneliti mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Sedangkan, peneliti selama melakukan observasi dan magang PK pada bulan Maret 2020, peneliti menemukan berbagai masalah yang terdapat di lapangan, antara lain yaitu (1) Perhatian siswa saat mengikuti pembelajaran olahraga sangat kurang. Mereka lebih sering berbicara sendiri dari pada memperhatikan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. (2) Penyampaian teori kebugaran jasmani digabungkan dengan praktek di lapangan, sehingga materi kebugaran jasmani belum tersampaikan secara maksimal. (3) Permasalahan jam pembelajaran, jam pelajaran PJOK untuk kelas V terpotong dengan jam istirahat, sehingga peserta didik merasa sudah kenyang dan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK tidak terlalu focus khususnya terhadap materi kebugaran jasmani.

Berdasarkan dari masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi kebugaran jasmani yang diajarkan belum bisa dipahami siswa secara keseluruhan. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Materi Pembelajaran kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta kurang dipahami siswa secara keseluruhan
- 2) Minimnya pemberian materi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta
- 3) Belum diketahuinya tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, untuk membatasi permasalahan agar lebih terfokus, maka dalam penelitian ini dibatasi pada Tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah diatas, rumusan masalahnya sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

- a) Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani.
- b) Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani.

### 2. Secara Praktis

- a) Bagi guru pendidikan olahraga, Dapat menjadi pedoman dan evaluasi dalam hal meningkatkan hasil kualitas pengajaran Penjasorkes, khususnya dalam materi kebugaran jasmani
- b) Bagi pihak sekolah, Memberikan masukan kepada sekolah tentang pentingnya kesegaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan olahraga.
- c) Bagi siswa, Siswa dapat mengetahui kemampuannya dalam memahami pelajaran kebugaran jasmani dan dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2010) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi enam tingkat pengetahuan, yaitu :

###### **1. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai *recall* atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu

tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

## **2. Memahami (*Comprehention*)**

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

## **3. Aplikasi (*Application*)**

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

## **4. Analisis (*Analysis*)**

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

## **5. Sintesis (*Synthesis*)**

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

## **6. Evaluasi (*Evaluation*)**

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

Berdasarkan uraian di atas pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman.

### **b. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan**

Menurut Fadlil (2011: 21-23) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah, sebagai berikut :

#### 1) Faktor internal

- a) Usia semakin tua usia seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik. Akan tetapi, pada usia tertentu bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun.
- b) Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalaman pribadi

pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

- c) Intelegensia diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Intelegensia bagi seseorang merupakan salah satu modal untuk berfikir dan mengolah berbagai informasi secara terarah, sehingga ia mampu menguasai lingkungan.
- d) Jenis kelamin beberapa orang beranggapan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Dan hal ini sudah tertanam sejak zaman penjajahan. Namun, di zaman sekarang ini sudah terbantah karena apapun jenis kelamin seseorang, bila dia masih produktif, berpendidikan, atau berpengalaman maka ia akan cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi.

## 2) Faktor eksternal

- a) Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan tertentu, sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin semakin baik pula pengetahuannya.
- b) Pekerjaan memang secara tidak langsung pekerjaan turut andil dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini dikarenakan pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan

interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi.

Dan hal ini tentunya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

- c) Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.
- d) Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, di mana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikir seseorang.
- e) Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah, tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media, misal TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan itu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal).

#### 1. Faktor Internal



Terdiri dari faktor Jasmani dan Rohani. Faktor jasmani, diantaranya keadaan indera seseorang. Sedangkan, faktor rohani diantaranya kesehatan psikis, intelektual.

## 2. Faktor eksternal

Terdiri dari, pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan ekonomi, pengalaman, lingkungan, paparan media massa.

## **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang baik dari segi pekerjaan maupun prestasi. Kemampuan teknik dan taktik yang baik tidak mungkin ditampilkan dengan maksimal tanpa kebugaran jasmani. pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, Menurut Wiarto (2013:169) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Kebugaran jasmani diidentifikasi sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan suatu tugas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas yang bersifat mendadak (Nala, 2011)

Sedangkan menurut Suharjana (2013:2), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa

merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menurut (Palar, Wongkar, Ticoalu, 2015), yaitu :

- 1) Daya tahan jantung paru : merupakan kesanggupan dari sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti
- 2) Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis
- 3) Fleksibilitas atau kelenturan ialah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan

4) Komposisi tubuh ialah perbandingan jumlah lemak yang terkandung didalam tubuh dengan berat badan seseorang.

Sedangkan, menurut Suharjana (2013 : 7) bahwa kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan ketrampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut :

1. Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

2. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.

3. Daya tahan otot

Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.

4. Fleksibilitas atau kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

5. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari komponen sebagai berikut :

### 1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### 2. Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak merupakan hasil kali antara kecepatan dan kekuatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu :

- a) siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh : lari, bersepeda, mendayung,
- b) asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh : meloncat, melempar.

### 3. Keseimbangan.

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau saat berdiri.

### 4. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

### 5. Koordinasi.

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang di dalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Shomoro & Mondal, 2014):

#### **a. Umur**

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

#### **b. Jenis Kelamin.**

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

#### **c. Merokok**

Adanya nikotin dan kadar karbondioksida yang terhisap dapat juga mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

d. Status Kesehatan.

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

e. Aktivitas Fisik.

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

f. Obesitas.

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Sedangkan Menurut Wiarso (2013 : 169) ada lima faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 - 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

#### b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

#### c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

#### d. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

#### e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Sedangkan menurut buku Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani (Departemen Kesehatan RI), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain : a). Genetik, b). Umur, c). Jenis Kelamin, d). Kegiatan Fisik, dan e). Kebiasaan Merokok.

Dari beberapa faktor diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain : a). Umur,

b). Jenis Kelamin, c). Genetik, d). Makanan, d). Kegiatan Fisik, dan e). Kebiasaan Merokok.

#### **d. Latihan Kebugaran Jasmani**

Latihan kebugaran jasmani memiliki aturan tersendiri yang dapat mempengaruhi berhasil tidaknya suatu bentuk latihan. Irianto, (2004: 16-21) mengemukakan keberhasilan mencapai kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, Tipe*) sebagai berikut:

##### 1. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan tenaga). Wiarto (2015: 33) menambahkan frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

##### 2. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 %-90 % detak jantung maksimal dan pembakaran lemak 65 %-75 % detak jantung maksimal. Latihan daya tahan



paru jantung 75 %-85 % detak jantung maksimal dan latihan anaerobik untuk atlet > 85% detak jantung maksimal. Rumus untuk menentukan denyut nadi maksimal adalah Denyut Nadi Maksimal = 220 – umur (Wiarso, 2015: 33).

### 3. Time

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. dan hasilnya akan tampak nyata setelah berlatih 8-12 Minggu dan akan stabil setelah 20 Minggu berlatih.

### 4. Tipe

Tipe adalah sebuah bentuk atau model latihan yang akan digunakan untuk mencapai sasaran latihan tertentu. Bentuk latihan hendaknya bersifat spesifik sesuai dengan maksud dan tujuan latihan dilakukan (Wiarso, 2015:33).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani, perlu dilakukan latihan yang teratur dan terukur. Berikut ini beberapa latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani:

#### **1) Latihan Daya Tahan**

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti ete;ah melakukan latihan tersebut. Berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular (Suharjana, 2013:63-69): a) Bersepeda b) Fartlek atau mengombinasikan jenis lari c) Senam Aerobik d) Berenang e) Interval training

## 2) Latihan Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruangan gerak sendi, elastisitas otot, dan ligaemen di sekitar sendi. Salah satu manfaat kelentukan mengurangi kemungkinan cedera-cedera pada otot (Harsono, 2018:38). Beberapa gerakan latihan untuk meningkatkan kelentukan melalui latihan peregangan otot dan latihan memperluas ruang gerak sendi:

- a) Peregangan Dinamis adalah latihan peregangan yang dilakukan dengan berbagai pola pergerakan mengayun atau memutar anggota tubuh bertujuan untuk mengulur otot dan memperluas gerak persendian. Contoh gerakan peregangan dinamis memutar lengan, mengayun tungkai, memutar pinggang, gerakan jongkok dan berdiri.
- b) Peregangan Statis adalah bentuk latihan yang dilakukan sendiri, dengan cara seseorang mengambil sikap tertentu untuk meregangkan sekelompok otot tertentu, meliputi: latihan otot leher, latihan otot lengan dan sendi bahu, latihan kelentukan otot punggung dan paha, latihan otot pinggang.
- c) Peregangan pasif adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang. Salah satu orang berfungsi memberi bantuan. Seorang membantu pelaku agar mendapatkan peregangan otot yang maksimal dan pelaku dalam kondisi pasif.
- d) Peregangan Kontraksi Relaksasi atau *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF).

### 3) Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu ke tempat yang lain. Pemain sepakbola ketika menggring bola dengan cepat melewati lawan harus memiliki kelincahan yang baik agar bola tidak terebut.

Berikut contoh bentuk latihan meingkatkan kelincahan:

- a) Shuttle run atau lari bolak balik adalah lari dengan jarak 5 meter, kemudian seseorang diperintahkan untuk lari bolak balik sebanyak 6-8 kali
- b) Lari zig zag adalah lari mengikuti arah lintasan zig-zag secara cepat untuk kembali ke garis awal.
- c) Beam side step adalah gerak lari menyamping ke kanan dan ke kiri secepat mungkin selam 2 detik. Lakukan 2-3 kali pengulangan.

### 4) Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Suharjana (2013:104) salah satu latihan kekuatan otot dapat menggunakan beban dengan berat badan sendiri yaitu sebagai berikut: a) *Push up* b) *Sit up* c) *Back up* d) *Pull up*

### 5) Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tertentu secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, meliputi:

- a) Lari dengan jarak 30-100 meter
- b) Lari naik bukit (*Up hill*) yaitu lari menaiki bukit atau tanjakan kemudian turun dengan berjalan.
- c) Lari turun bukit (*Down hill*) yaitu lari menuruni bukit kemudian naik dengan berjalan.

#### **6) Latihan Daya Ledak**

Daya ledak adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Beberapa cara meningkatkan daya ledak menggunakan beban dengan berat badan sendiri:

- a) *Double Leg Bound* yaitu gerakan meloncat dengan pendaratan menggunakan kedua kaki. Latihan ini dapat diulang 6-10 lompatan.
- b) Melompat dengan satu kaki.
- c) Lompat jongkok

#### **7) Latihan Koordinasi**

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan lebih dari satu anggota tubuh seperti mata, tangan, dan kaki. Seorang atlet yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik, akan mampu menampilkan teknik yang sempurna. Beberapa latihan untuk meningkatkan koordinasi yaitu squat thrust, lempar sasaran dengan bola.

#### **8) Latihan Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Pusat keseimbangan diatur oleh bagian dalam telinga yang disebut granula.

Berikut contoh latihan meningkatkan keseimbangan:

- a) Berdiri menggunakan satu kaki
- b) Posisi membentuk kapal terbang
- c) Berjalan diatas balok titian

#### **e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani**

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain :

##### **1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Kegunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI): Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri dari:

- 1) Lari 30/40/50, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30/60, 4) Lari 600/1000

##### **2. *Harvard StepTes***

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku *Harvard*. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter.

### **3. Multi Stage Fitness Test/Bleep Test**

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui  $VO_2 \max$  adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan *Tes Cooper dan Blake*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal.

### **4. Lari 12 menit**

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana,2011:30)

### **5. Tes A.C.S.P.F.T**

Tes ini diperuntukkan bagi putera dan puteri yang berumur 6-32 tahun.

Adapun rangkaian tes tersebut adalah :

- a) Lari cepat 50 meter (*Dash Sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*Standing Brost Jump*)
- c) Lari jauh (*Distance Run*). Jaraknya adalah:
  - 1) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun)
  - 2) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas)

- 3) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) 1) Bergantung angkat badan (*Pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas)  
2) Bergantung siku tekuk (*Flexed Arm Hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun.
- e) Kekuatan peras (*Grip Strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*Shuttle Run*) 4 X 10 meter.
- g) Baring duduk (*Sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward Flexion Of Trunk*).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kebugaran jasmani yang tepat dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.
- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

#### **f. Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes Kesegaran Jasmani dibagi menjadi dalam 4 kelompok berdasarkan kategori usia, meliputi: usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang baku berlaku di seluruh Indonesia. Dalam penelitian ini menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun (Kementrian Pendidikan Nasional, 2010: 1). Reliabilitas dan validitas tes yang digunakan adalah:

- 1) Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
  - a) untuk putra 0.911, b) untuk putri 0.942.
- 2) Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
  - a) untuk putra 0.884, b) untuk putri 0.897

#### **g. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Menurut Muhajir (2010 :2) manfaat – manfaat kesegaran jasmani adalah:

1. Memperkuat sendi – sendi dan ligamen
2. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru



3. Memperkuat otot rangka Otot – otot
4. Menurunkan tekanan darah
5. Mengurangi lemak tubuh
6. Mengurangi kadar gula Gula darah dalam tubuh
7. Mengurangi resiko terkena jantung coroner

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kebugaran jasmani sangat baik untuk tubuh kita seperti memperkuat sendi dan otot, mencegah penyakit jantung, mengurangi gula darah dan sebagainya. Selain itu dengan kebugaran jasmani yang baik dapat memberikan kemudahan bagi seseorang/siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindarkan seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat.

## **B. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Peserta didik sekolah dasar (SD) umumnya berkisar antara 6 atau 7 tahun sampai 12 atau 13 tahun, mereka berada pada fase operasional konkret (Heruman, 2013:1). Kemampuan yang tampak pada fase ini adalah kemampuan dalam proses berpikir untuk mengoperasikan kaidah-kaidah logika, meskipun masih terikat dengan objek yang bersifat konkret. Objek konkret tersebut yang dapat ditangkap oleh panca indra. Menurut Piaget dalam Susanto (2015:77) menyatakan bahwa setiap tahapan perkembangan kognitif pada anak, mempunyai karakteristik berbeda. secara garis besar dikelompokkan menjadi empat tahap, yaitu:

1. Tahap sensori motor (usia 0-2 tahun), pada tahap ini anak belum memasuki usia sekolah.
2. Tahap pra-operasional (usia 2-7 tahun), pada tahap ini kemampuan kognitifnya masih terbatas. Anak masih suka meniru perilaku orang lain (khususnya orang tua dan guru) yang pernah ia lihat dan anak mulai mampu menggunakan kata-kata yang benar dan mampu mengekspresikan kalimat-kalimat pendek secara efektif.
3. Tahap operasional konkret (usia 7-11 tahun), pada tahap ini anak sudah mulai memahami aspek-aspek kumulatif materi, mempunyai kemampuan memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu anak sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.
4. Tahap operasional formal (usia 11-15 tahun), pada tahap ini anak sudah menginjak usia remaja, perkembangan kognitif peserta didik pada tahap ini telah memiliki kemampuan mengkordinasikan dua ragam kemampuan kognitif secara simultan (serentak) maupun berurutan.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar yang umumnya berusia antara 7-12 tahun yaitu mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dengan cara menyelidiki, mencoba, dan bereksperimen mengenai suatu hal yang dianggap menarik bagi dirinya, serta peserta didik sudah mampu memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda

yang bervariasi tingkatannya, selain itu peserta didik sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.

Anak-anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Mereka senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan peserta didik berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

### **C. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Dalam penelitian Nugrahadi Wicaksana (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean terhadap Kebugaran Jasmani” dengan jumlah peserta didik 190. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu, seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Metode yang digunakan yaitu metode survei dan pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman siswa XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80 peserta didik (42.11%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%). Selanjutnya jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori tinggi

sebanyak 21 peserta didik (11.05%). Selanjutnya jumlah peserta didik dalam kategori sangat rendah sebanyak 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat tinggi sebanyak 18 peserta didik (9.47%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rohma Anjarwati yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VIII terhadap Materi Beladiri Pencak Silat pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul.” dengan subjek penelitian sejumlah 224 peserta didik. Tujuan dari penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa kelas VIII terhadap materi beladiri pencak silat pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dan Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VIII Terhadap Materi Beladiri Pencak Silat Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VIII terhadap materi beladiri pencak silat pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul dengan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 58,10% (25 siswa), “tinggi” sebesar 41,90% (18 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa).

#### **D. Kerangka Berfikir**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani atau olahraga, dan istirahat. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru jantung.

Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui salah satunya dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Depdiknas tahun 2010. untuk anak kelompok umur 10-12. Tes kesegaran jasmani ini terdiri dari 5 butir tes yaitu:

- 1) Lari 40 meter untuk usia 10-12 tahun, tes ini untuk mengukur kecepatan.
- 2) Bergantung Siku Tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- 5) Lari jarak 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017:147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2013:16), menyatakan bahwa metode survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes.

Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta”.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta yang beralamat di Jl. Ki Penjawi No.12, Rejowinangun, Kec. Kotagede, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55171. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada Tanggal 18 Januari – 1 Februari 2021.

### **C. Devinisi Oprasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012:59) adalah “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang objek atau kegiatan yang mempunyai variasi yang tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah Pengetahuan siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta terhadap pembelajaran kebugaran jasmani yang dimaksud adalah skor yang diperoleh siswa dalam menjawab angket (soal) yang berisi pertanyaan tentang kebugaran jasmani yang terdapat penjelasan tentang pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani dan latihan dan tes kebugaran jasmani.

### **D. Populasi**

Menurut Sugiyono (2017:80), definisi Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta dengan jumlah 70 siswa, seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### 1) Instrumen Penelitian

Arikunto (2010: 89), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Mahmud (2011: 185-186), menyatakan bahwa “tes” adalah rangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

1. **Valid**, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
2. **Reliabel**, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.
3. **Objektif**, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
4. **Cocok**, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.

Menurut Mardapi (2012: 19-20), menyatakan bahwa terdapat beberapa langkah yang perlu ditempuh dalam mengembangkan tes, yaitu:

- a. Menyusun spesifikasi tes



Penyusunan spesifikasi tes mencakup kegiatan berikut ini:

1) Menentukan tujuan tes

Dalam penelitian ini tujuan tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta.

2) Menyusun kisi-kisi

Kisi-kisi merupakan tabel matrik yang berisi spesifikasi soal yang akan dibuat. Kisi-kisi merupakan acuan bagi penulis soal. Matrik kisi-kisi terdiri dari dua jalur, yaitu kolom dan baris.

3) Menentukan bentuk tes

Pemilihan bentuk tes yang tepat ditentukan oleh tujuan tes, jumlah peserta tes, waktu yang tersedia untuk memeriksa tes, cakupan materi tes, dan karakteristik yang diujikan. Bentuk tes objektif pilihan ganda sangat tepat digunakan bila jumlah peserta tes banyak, waktu koreksi singkat, dan cakupan materi yang diujikan banyak. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah tes pilihan ganda dengan 4 alternatif pilihan jawaban.

4) Menentukan panjang tes

Penentuan panjang tes berdasarkan pada cakupan materi ujian dan kelelahan peserta tes. Penentuan panjang tes berdasarkan pengalaman saat melakukan tes. Pada umumnya waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tes bentuk pilihan ganda adalah 2 sampai 3 menit untuk setiap butir soal.

b. Menulis soal tes

Pedoman utama pembuatan tes bentuk pilihan ganda adalah pokok soal jelas, pilihan jawaban homogen, panjang kalimat pilihan jawaban relatif sama, tidak ada petunjuk jawaban benar, hindari menggunakan jawaban semua benar atau semua salah, pilihan jawaban angka diurutkan, semua pilihan jawaban logis, jangan menggunakan negatif tanda, kalimat yang digunakan sesuai, bahasa yang digunakan baku, dan letak pilihan jawaban benar ditentukan secara acak.

c. Menelaah soal tes

Setelah soal dibuat, perlu dilakukan telaah atas soal tersebut. Hal ini dilakukan untuk memperbaiki soal jika ternyata dalam pembuatannya masih ditemukan kekurangan atau kesalahan.

d. Melakukan uji coba tes Uji coba ini dapat digunakan sebagai sarana memperoleh data empirik tentang tingkat kebaikan soal yang telah disusun.

e. Menganalisis butir soal Melalui analisis butir soal dapat diketahui tingkat kesukaran butir soal, daya pembeda.

f. Memperbaiki tes Perbaikan ini dilakukan apabila masih terdapat butir-butir soal yang belum baik. Ada kemungkinan beberapa soal sudah baik sehingga tidak perlu revisi, beberapa butir perlu direvisi, dan beberapa yang lainnya mungkin harus dibuang karena tidak memenuhi standar kualitas yang diharapkan.

g. Menyusun tes Setelah dianalisis dan diperbaiki, kemudian semua butir soal disusun dengan hati-hati menjadi kesatuan soal tes yang terpadu.

h. Melaksanakan tes dan menafsirkan hasil tes Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/expert judgment.

Kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada tabel di bawah sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor butir Soal</b>	<b>Jumlah soal</b>
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta	1. Pengertian Kebugaran jasmani	Pengertian Kebugaran Jasmani	1,2,3,4,5	5
	2. Komponen Kebugaran Jasmani	a. Pengertian Komponen Kebugaran Jasmani b. Macam-Macam Komponen Kebugaran Jasmani	6,7,8,9,10,11	6
	3. Faktor Kebugaran Jasmani	Macam-Macam Faktor Kebugaran Jasmani	12,13,14,15, 16	5
	4. Manfaat Kebugaran Jasmani	Macam-macam Manfaat Kebugaran Jasmani	17,18,19,20	4
	5. Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani	a. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani b. Bentuk Tes Kebugaran Jasmani	21,22,23,24, 25 26,27,28,29, 30	5 5
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>

## 2. Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen penelitian digunakan sebagai alat pengumpulan data serta instrumen yang baik digunakan dalam penelitian, maka diperlukan uji instrument untuk menguji validitas dan reliabilitas instrument yang digunakan, sehingga mengetahui tingkat pengetahuan responden. Untuk mengetahui apakah istrumen tersebut baik atau tidak, maka dilakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut :

### a. Uji Validitas

Menurut Sa'dun (2013:98) soal tes yang baik adalah soal yang valid (validitasnya tinggi) yang dapat mengukur kemampuan sebagaimana apa adanya atau hasil tes tersebut sesuai dengan keadaan senyatanya. Dalam uji validitas menggunakan pendapat ahli (*judgement*) yang handal di bidang mata kuliah kebugaran jasmani. Konsultasi dengan ahli dilakukan agar instrumen yang digunakan dinyatakan layak untuk digunakan. Penulis melakukan konsultasi dan validitas (*judgement*) dengan Bp Dr. Hari Yulianto, M.Kes. yang ahli dalam penyusunan Instrumen. Suatu instrumen dikatakan sah apabila telah memenuhi validitas yang telah ditentukan.

Validitas yang didasarkan pada pertimbangan para ahli. Validitas teoritik terdiri dari:

#### 1) Validitas isi / validitas kurikuler (*content validity*)

yaitu ketepatan suatu istrumen ditinjau dari segi materi yang diujikan (untuk tes) atau ditinjau dari segi dimensi dan indicator yang ditanyakan (untuk angket).

2) Validitas muka/ validitas bentuk soal (pertanyaan/pernyataan) (face validity)

yaitu keabsahan susunan kalimat atau kata-kata dalam soal/pernyataan/pertanyaan sehingga jelas pengertiannya atau tidak menimbulkan tafsiran lain.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017:130) bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pernyataan. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama. Metode yang digunakan metode koefisien reliabilitas yang paling sering digunakan karena koefisien ini menggunakan variasi dari item-item baik untuk format benar atau salah atau bukan, seperti format pada skala Likert. Sehingga koefisien *alpha cronbach's* merupakan koefisien yang paling umum digunakan untuk mengevaluasi internal *consistency*. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen yang peneliti buat, sebagai berikut:

**Tabel 2. Reliabilitas Instrumen**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
.753	30

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu dengan pemberian instrumen soal tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
- b. Peneliti mencari data siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta
- c. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **F. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data diperoleh, selanjutnya data tersebut dianalisis dan menarik suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran kebugaran jasmani pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta. Arikunto (2013:3), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Penelitian ini dimulai dengan tahapan menyebarkan kuisioner kepada responden yaitu siswa kelas V di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta, kemudian data dikumpulkan dan diolah menggunakan bantuan aplikasi SPSS 16. Setelah data tersebut dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Rumus yang digunakan dalam mencari persentase menurut Sudijono (2011:43) yaitu:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase

f = frekuensi

N = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Sebelum mengelompokkan berdasarkan kategori, tentukan terlebih dahulu skor minimum dan maksimum. Selanjutnya, tentukan mean dan standar deviation skor yang telah diperoleh. Setelah menentukan nilai rata-rata dan standar deviation, data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian melakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Menurut Arikunto (2010:207) terdapat 5 pengkategorian yaitu dengan menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut ini menentukan interval dengan menggunakan rumus dari Arikunto (2010:207) dapat dilihat pada tabel berikut:



**Tabel 3. Standar Kriteria Objek**

<b>Rentangan Nilai (%)</b>	<b>Kualifikasi</b>
90-100	Sangat Baik
80-89	Baik
65-79	Sedang
55-64	Rendah
0-54	Sangat Rendah

Arikunto (2010:208) menyatakan, rumusan yang digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang di dapat dari kuisisioner, jika benar nilai 1 dan jika salah nilai 0, yaitu:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda melalui link *google form* yang berjumlah 30 butir dengan jumlah peserta 70 siswa. Terbagi dalam lima faktor yaitu, pengertian Kebugaran jasmani, Komponen kebugaran jasmani, Faktor kebugaran jasmani, Manfaat kebugaran jasmani dan latihan dan bentuk tes kebugaran jasmani. Hasil analisis data tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 11,00; skor tertinggi (*maximum*) 29,00; rata-rata (*mean*) 23,83 dan standar deviation (*SD*) 4,17. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta**

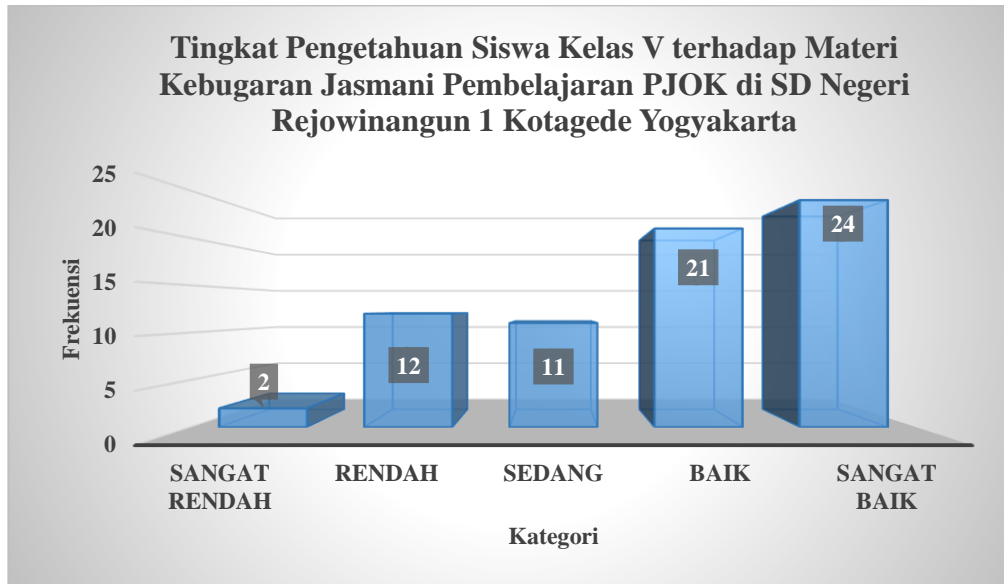
Statistik	
<i>N</i>	70
<i>Mean (rata rata)</i>	23.82
<i>Median</i>	25
<i>Mode</i>	27
<i>Sd. Deviation</i>	4.17
<i>Minimum</i>	11
<i>Maximum</i>	29

Setelah data hasil tes tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran (PJOK) di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta, tahap selanjutnya yaitu mengolah data kedalam data nominal yaitu 0-100 Adapun tahapanya yaitu dengan menggunakan rumus persentase dengan cara membagi jumlah skor benar dengan jumlah soal dikalikan seratus persen kemudian didapatkan hasil nilai. Setiap responden diketahui nilainya kemudian dilakukan pengkategorian didapatkan hasil kategori sangat baik dengan interval (90-100), baik dengan interval (80-89), sedang dengan interval (65-79), rendah dengan interval (55-64) dan sangat rendah dengan interval (0-54). Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta**

Standar Kriteria Objek				
NO	Rentang Nilai (%)	Kualifikasi	Frekuensi	Presentase
1	90-100	Sangat Baik	24	34.29%
2	80-89	Baik	21	30%
3	65-79	Sedang	11	15.71%
4	55-64	Rendah	12	17.14%
5	0-54	Sangat Rendah	2	2.86%
<b>Jumlah</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta.**

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Baik” sebesar 34,29% ( 24 siswa), “Baik” sebesar 30,00% (21 siswa), “Sedang” sebesar 15,71% (11 siswa), “Rendah” sebesar 17,14% (12 siswa) dan “Sangat Rendah” sebesar 2,86% (2 Siswa). Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta masuk dalam kategori “Sangat Baik”

## 1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 1,00; skor tertinggi (*maximum*) 5,00; rata-rata (*mean*) 4,11; nilai tengah (*median*) 5,00; nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00; dan standar deviation (*SD*) 1,186. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	70
<i>Mean (rata rata)</i>	4.11
<i>Median</i>	5
<i>Mode</i>	5
<i>Sd. Deviation</i>	1.18
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	5

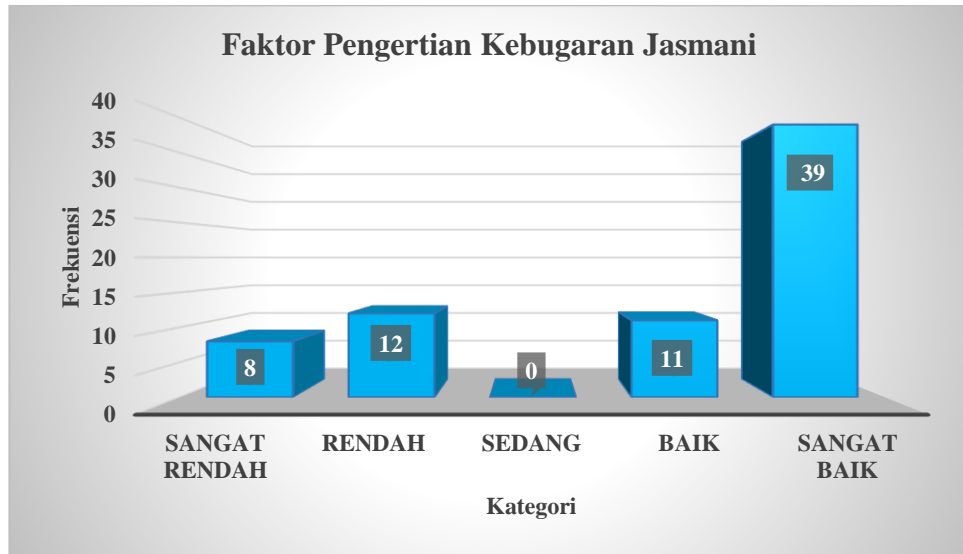
Setelah data hasil tes tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani diketahui, tahapan

selanjutnya yaitu mengolah data kedalam data nominal yaitu nilai 0-100. Adapun tahapannya yaitu dengan menggunakan rumus persentase dengan cara membagi jumlah skor benar dengan jumlah soal dikalikan seratus persen kemudian didapatkan hasil nilai. Setiap responden diketahui nilainya kemudian dilakukan pengkategorian didapatkan hasil kategori sangat baik dengan rentang nilai (90-100), baik dengan rentang nilai (80-89), sedang dengan rentang nilai (65-79), rendah dengan rentang nilai (55-64). Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

<b>Standar Kriteria Objek</b>				
<b>No</b>	<b>Rentang Nilai (%)</b>	<b>Kualifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>1</b>	90-100	Sangat Baik	39	55.71%
<b>2</b>	80-89	Baik	11	15.71%
<b>3</b>	65-79	Sedang	0	0%
<b>4</b>	55-64	Rendah	12	17.14%
<b>5</b>	0-54	Sangat Rendah	8	11.44%
<b>Jumlah</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 di atas, tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotgede Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berada pada kategori “sangat baik” sebesar 55,71% (39 siswa), “baik” sebesar 15,71% (11 siswa), “sedang” sebesar 0,00% (0 siswa), “rendah” sebesar 17,14% (12 siswa) dan “sangat rendah” sebesar 11,44% (8 siswa). Berdasarkan tabel di atas tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

## **2. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor komponen Kebugaran



Jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00; skor tertinggi (*maximum*) 6,00; rata-rata (*mean*) 4,7; nilai tengah (*median*) 5,00; nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00; dan standar deviation (*SD*) 1,278. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	70
<i>mean (rata rata)</i>	4.7
<i>Median</i>	5
<i>Mode</i>	5
<i>Sd. Deviation</i>	1.27
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	6

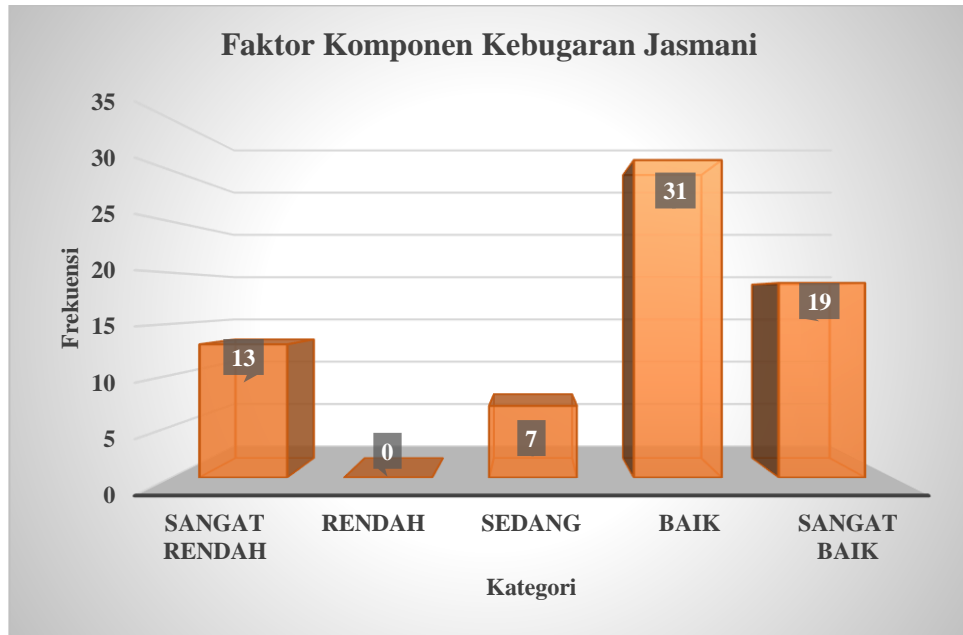
Setelah data hasil tes tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani diketahui, tahapan selanjutnya yaitu mengolah data kedalam data nominal yaitu nilai 0-100. Adapun tahapannya yaitu dengan menggunakan rumus persentase dengan cara membagi jumlah skor benar dengan jumlah soal dikalikan seratus persen kemudian didapatkan hasil nilai. Setiap responden diketahui nilainya kemudian dilakukan pengkategorian

didapatkan hasil kategori sangat baik dengan rentang nilai (90-100), baik dengan rentang nilai (80-89), sedang dengan rentang nilai (65-79), rendah dengan rentang nilai (55-64) dan Sangat rendah dengan rentang nilai (0-54). Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

<b>Standar Kriteria Objek</b>				
<b>No</b>	<b>Rentang Nilai (%)</b>	<b>Kualifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>1</b>	90-100	Sangat Baik	19	27.14%
<b>2</b>	80-89	Baik	31	44.29%
<b>3</b>	65-79	Sedang	7	10%
<b>4</b>	55-64	Rendah	0	0%
<b>5</b>	0-54	Sangat Rendah	13	18.57%
<b>Jumlah</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 di atas, tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat baik” sebesar 27,14% (19 siswa), “baik” sebesar 44,29% (31 siswa), “sedang” sebesar 10,00% (7 siswa), “rendah” sebesar 0,00% (0 siswa) dan “sangat rendah” sebesar 18,57% (13 siswa). Berdasarkan tabel di atas tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Baik”.

### 3. Faktor - Faktor Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor – faktor kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00; skor tertinggi (*maximum*) 5,00; rata-rata (*mean*) 70; nilai tengah (*median*) 5,00; nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00; dan standar deviation (*SD*) 0,846. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor – Faktor Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	70
<i>Mean (rata rata)</i>	4.51
<i>Median</i>	5
<i>Mode</i>	5
<i>Sd. Deviation</i>	0.84
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	5

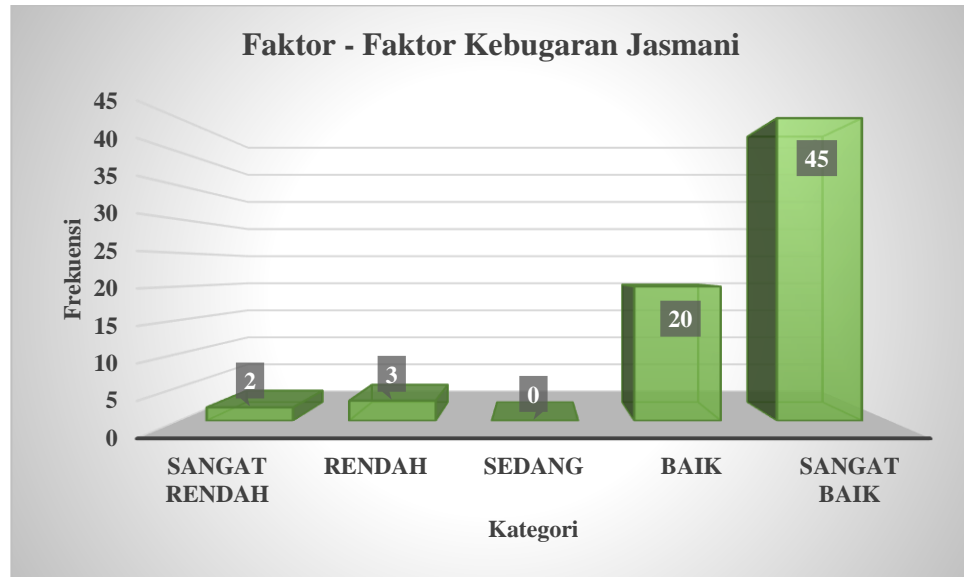
Setelah data hasil tes tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor-faktor kebugaran jasmani diketahui, tahapan selanjutnya yaitu mengolah data ke dalam data nominal yaitu nilai 0-100. Adapun

tahapanya yaitu dengan menggunakan rumus persentase dengan cara membagi jumlah skor benar dengan jumlah soal dikalikan seratus persen kemudian didapatkan hasil nilai. Setiap responden diketahui nilainya kemudian dilakukan pengkategorian didapatkan hasil kategori sangat baik dengan rentang nilai (90-100), baik dengan rentang nilai (80-89), sedang dengan rentang nilai (65-79), rendah dengan rentang nilai (55-64) dan Sangat rendah dengan rentang nilai (0-54). Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani**

<b>Standar Kriteria Objek</b>				
<b>No</b>	<b>Rentang Nilai (%)</b>	<b>Kualifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>1</b>	90-100	Sangat Baik	45	64.29%
<b>2</b>	80-89	Baik	20	28.57%
<b>3</b>	65-79	Sedang	0	0%
<b>4</b>	55-64	Rendah	3	4.28%
<b>5</b>	0-54	Sangat Rendah	2	2.86%
<b>Jumlah</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 di atas, tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor-faktor kebugaran jasmani dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Faktor-faktor Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor-faktor kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat baik” sebesar 64,29% (45 siswa), “baik” sebesar 28,57% (20 siswa), “sedang” sebesar 0,00% (0 siswa), “rendah” sebesar 4,28% (3 siswa) dan “sangat rendah” sebesar 2,86% (2 siswa). Berdasarkan tabel diatas tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor -faktor kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

#### 4. Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor manfaat kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 1,00; skor tertinggi (*maximum*) 4,00; rata-rata (*mean*) 3,50; nilai tengah (*median*) 4,00; nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00; dan standar deviation (*SD*) 0,696. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor manfaat Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	70
<i>mean (rata rata)</i>	3.5
<i>median</i>	4
<i>mode</i>	4
<i>Sd. Deviation</i>	0.69
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	4

Setelah data hasil tes tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor manfaat kebugaran jasmani diketahui, tahapan selanjutnya yaitu mengolah data kedalam data nominal yaitu nilai 0-100. Adapun

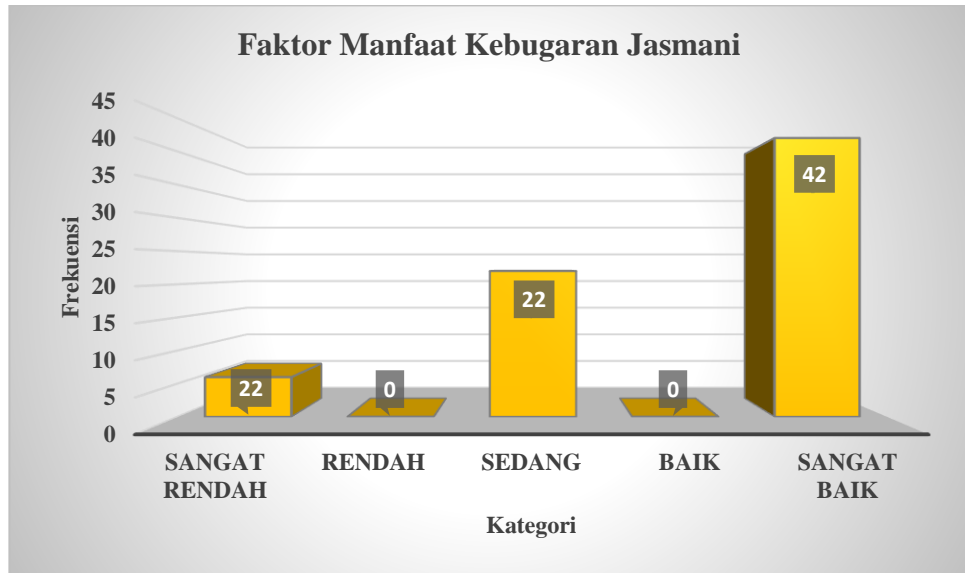
tahapanya yaitu dengan menggunakan rumus persentase dengan cara membagi jumlah skor benar dengan jumlah soal dikalikan seratus persen kemudian didapatkan hasil nilai. Setiap responden diketahui nilainya kemudian dilakukan pengkategorian didapatkan hasil kategori sangat baik dengan rentang nilai (90-100), baik dengan rentang nilai (80-89), sedang dengan rentang nilai (65-79), rendah dengan rentang nilai (55-64) dan Sangat rendah dengan rentang nilai (0-54). Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani**

Standar Kriteria Objek				
No	Rentang Nilai (%)	Kualifikasi	Frekuensi	Presentase
1	90-100	Sangat Baik	42	60%
2	80-89	Baik	0	0%
3	65-79	Sedang	22	31.43%
4	55-64	Rendah	0	0%
5	0-54	Sangat Rendah	6	8.57%
<b>Jumlah</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 di atas, tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor manfaat kebugaran jasmani dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 5 sebagai berikut:





**Gambar 5. Diagram Batang Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor manfaat kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat baik” sebesar 60,00% (42 siswa), “baik” sebesar 0,00% (0 siswa), “sedang” sebesar 31,43% (22 siswa), “rendah” sebesar 0,00% (0 siswa) dan “sangat rendah” sebesar 8,57% (6 siswa). Berdasarkan tabel di atas tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor manfaat kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

## 5. Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor latihan dan tes kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 3,00; skor tertinggi (*maximum*) 10,00; rata-rata (*mean*) 7,00; nilai tengah (*median*) 7,00; nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00; dan standar deviation (*SD*) 1,91. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	70
<i>Mean (rata rata)</i>	7
<i>Median</i>	7
<i>Mode</i>	9
<i>Sd. Deviation</i>	1.91
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	10

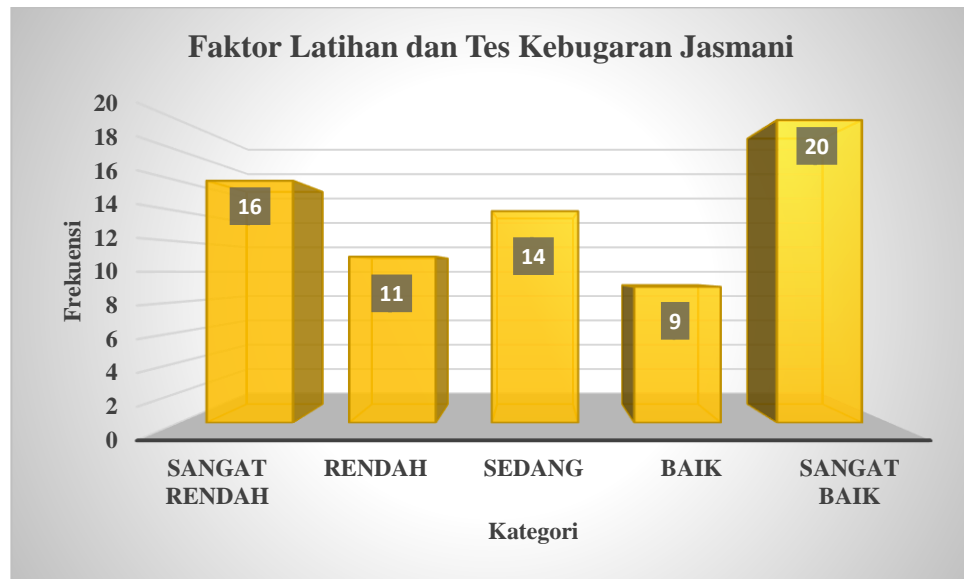
Setelah data hasil tes tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor latihan dan tes kebugaran jasmani diketahui, tahapan selanjutnya yaitu mengolah data kedalam data nominal yaitu nilai 0-100. Adapun

tahapannya yaitu dengan menggunakan rumus persentase dengan cara membagi jumlah skor benar dengan jumlah soal dikalikan seratus persen kemudian didapatkan hasil nilai. Setiap responden diketahui nilainya kemudian dilakukan pengkategorian didapatkan hasil kategori sangat baik dengan rentang nilai (90-100), baik dengan rentang nilai (80-89), sedang dengan rentang nilai (65-79), rendah dengan rentang nilai (55-64) dan Sangat rendah dengan rentang nilai (0-54). Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani**

<b>Standar Kriteria Objek</b>				
<b>No</b>	<b>Rentang Nilai (%)</b>	<b>Kualifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>1</b>	90-100	Sangat Baik	20	28.57%
<b>2</b>	80-89	Baik	9	12.86%
<b>3</b>	65-79	Sedang	14	20%
<b>4</b>	55-64	Rendah	11	15.71%
<b>5</b>	0-54	Sangat Rendah	16	22.86%
<b>Jumlah</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 di atas, tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor latihan dan tes kebugaran jasmani dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor latihan dan tes kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat baik” sebesar 28,57% (20 siswa), “baik” sebesar 12,86% (9 siswa), “sedang” sebesar 20,00% (14 siswa), “rendah” sebesar 15,71% (11 siswa) dan “sangat rendah” sebesar 22,86% (16 siswa). Berdasarkan tabel di atas tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor latihan dan tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 30 butir, dan terbagi dalam lima faktor, yaitu pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani dan latihan dan tes kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta masuk dalam kategori “sangat baik”. Secara rinci kategori tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta yaitu dalam kategori “sangat baik” sebanyak 24 siswa dengan presentase 34,29%, selanjutnya dalam kategori “Sedang” sebanyak 11 siswa dengan presentase 15,71% dan kategori “Sangat Rendah” sebanyak 2 siswa dengan presentase 2,86%. Hal tersebut sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti, bahwa siswa di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta, setiap siswa memiliki buku pegangan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), yang didalamnya mencakup materi tentang kebugaran jasmani, Selain itu SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta pernah melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani untuk kelas V . Immanuel

(2015:109-110), mengatakan bahwa pemahaman mengenai materi pembelajaran akan mudah dipahami apabila didukung oleh factor internal, yaitu minat dan motivasi siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani yang sudah diajarkan masih membutuhkan tambahan materi khususnya dalam faktor yang masuk kategori rendah dan sangat rendah. Secara keseluruhan terdapat lima faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta Berikut adalah pembahasan dari lima faktor tersebut :

#### 1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Tingkat Pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori “sangat baik” dengan persentase 55,71% sebanyak 39 siswa dan kategori “sangat rendah” dengan presentase 11,44% sebanyak 8 siswa . Pada faktor pengertian kebugaran jasmani, kesalahan paling banyak terdapat pada butir nomor 2, yaitu dengan pertanyaan “Istilah lain dari “Kebugaran Jasmani” adalah?”...jawaban yang benar adalah kesegaran jasmani (*option B*). pada butir soal nomor 2 sebanyak 20 siswa yang menjawab salah dan 50 siswa menjawab benar. Sedangkan yang paling banyak menjawab benar terdapat pada butir soal nomor 1 yaitu “Kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain disebut..” jawaban yang benar Kebugaran Jasmani

(*option C*). pada butir soal nomor 1 sebanyak 69 siswa menjawab benar dan 1 siswa menjawab salah. Dari faktor pengertian kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa siswa dapat memahami secara baik tentang materi kebugaran jasmani pada faktor pengertian kebugaran jasmani.

## 2. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Tingkat Pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Baik” dengan persentase 44,29% sebanyak 31 siswa dan kategori “sangat rendah” dengan presentase 18,57% sebanyak 13 siswa. Pada faktor komponen kebugaran jasmani, kesalahan paling banyak terdapat pada butir nomor 6, yaitu dengan pertanyaan “Kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh termasuk?”...jawaban yang benar adalah komponen kebugaran jasmani (*option C*). pada butir soal nomor 6 sebanyak 18 siswa yang menjawab salah dan 42 siswa menjawab benar. Sedangkan yang paling banyak menjawab benar terdapat pada butir soal nomor 11 yaitu “Berikut ini Unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali?” jawaban yang benar stretching (*option D*). pada butir soal nomor 11 sebanyak 60 siswa menjawab benar dan 10 siswa menjawab salah. Dari faktor komponen kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa siswa dapat memahami secara baik tentang materi kebugaran jasmani pada faktor komponen kebugaran jasmani.

### 3. Faktor-faktor Kebugaran Jasmani

Tingkat Pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor-faktor kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik” dengan persentase 64,29% sebanyak 45 siswa dan kategori “sangat rendah” dengan presentase 2,86% sebanyak 2 siswa . Pada faktor-faktor kebugaran jasmani, kesalahan paling banyak terdapat pada butir nomor 12, yaitu dengan pertanyaan “Usia, keturunan, dan jenis kelamin termasuk dari?” ...jawaban yang benar adalah faktor kebugaran jasmani (*option D*). pada butir soal nomor 12 sebanyak 11 siswa yang menjawab salah dan 59 siswa menjawab benar. Sedangkan yang paling banyak menjawab benar terdapat pada butir soal nomor 15 dan 16 sebanyak 68 siswa menjawab benar dan 2 siswa menjawab salah. Dari faktor-faktor kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa siswa dapat memahami secara baik tentang materi kebugaran jasmani pada faktor-faktor kebugaran jasmani.

### 4. Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Tingkat Pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor manfaat kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik” dengan persentase 60% sebanyak 42 siswa dan kategori “sangat rendah” dengan presentase 8,57% sebanyak 6 siswa . Pada faktor manfaat kebugaran jasmani, kesalahan paling banyak terdapat pada butir nomor 18, yaitu dengan pertanyaan “Berikut manfaat kebugaran



jasmani, kecuali ?...jawaban yang benar adalah mudah terkena serangan jantung (*option B*). pada butir soal nomor 18 sebanyak 17 siswa yang menjawab salah dan 53 siswa menjawab benar. Sedangkan yang paling banyak menjawab benar terdapat pada butir soal nomor 20 yaitu “Jika kondisi tubuh bugar maka seseorang dapat ?” jawaban yang benar beraktivitas kembali tanpa kelelahan (*option A*). pada butir soal nomor 20 sebanyak 67 siswa menjawab benar dan 3 siswa menjawab salah. Dari faktor manfaat kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa siswa dapat memahami secara baik tentang materi kebugaran jasmani pada faktor manfaat kebugaran jasmani.

#### 5. Faktor Latihan dan Tes Kebugaran Jasmani

Tingkat Pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berdasarkan faktor latihan dan kebugaran jasmani masuk dalam kategori “Sangat Baik” dengan persentase 28,57% sebanyak 20 siswa dan kategori “sangat rendah” dengan presentase 22,86% sebanyak 16 siswa . Pada faktor latihan dan tes kebugaran jasmani, kesalahan paling banyak terdapat pada butir nomor 30, yaitu dengan pertanyaan “Tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur daya tahan jantung, paru dan pernapasan adalah? jawaban yang benar adalah Lari 600-1.200 M (*option B*). pada butir soal nomor 30 sebanyak 36 siswa yang menjawab salah dan 34 siswa menjawab benar. Sedangkan yang paling banyak menjawab benar terdapat pada butir soal nomor 25 yaitu “Saat melakukan *Push Up* gerakan tubuh ialah?” jawaban yang benar naik

turun (*option D*). pada butir soal nomor 25 sebanyak 70 siswa menjawab benar dan 0 atau tidak ada siswa menjawab salah. Dari faktor latihan dan tes kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa siswa dapat memahami secara baik tentang materi kebugaran jasmani pada faktor latihan dan tes kebugaran jasmani, namun masih harus ditingkatkan lagi karena hasil presentase hamper mendekati presentase sangat rendah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan dalam penelitian ini sudah diupayakan dengan maksimal, mungkin belum sesuai dengan maksud serta tujuan peneliti. Peneliti memiliki keterbatasan serta kelemahan yang muncul dan tidak dapat dihindari , yang dapat diutarakan sebagai berikut :

- 1) Peneliti tidak dapat memantau langsung/bertatap muka dengan responden dikarenakan adanya wabah Corona, dan siswa diadakan pembelajaran dari rumah atau *Work From Home* (WFH)
- 2) Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan dan kejujuran siswa ketika menjawab angket, karena penelit hanya bisa mengirim koesioner menggunakan *Google form* dan disebar melalui guru wali kelas.
- 3) Pada saat pengumpulan data, siswa tidak dapat mengerjakan dan mengumpulkan secara Bersama, dikarenakan media sosial (HP) masih dibawa orang tua bahkan ada beberapa siswa yang tidak memiliki Hp atau sejenisnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2,86% (2 siswa), “rendah” sebesar 17,14% (12 siswa), “sedang” sebesar 15,71% (11 siswa), “Baik” sebesar 30% (21 siswa) dan “sangat baik” sebesar 34,29% (24 siswa)

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Setelah diketahui hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta masuk dalam kategori “sangat tinggi”. Diharapkan untuk tetap mempertahankan ataupun dapat meningkatkan pengayaan materi terkhusus terkait materi tentang kebugaran jasmani. Guru PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) serta pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian menjadikan bahan pertimbangan supaya dapat lebih meningkatkan pengetahuan siswa khususnya pada aspek kognitif.

### **C. Saran**

Beberapa saran yang disampaikan oleh peneliti sehubungan dengan hasil penelitian tersebut, antara lain, yaitu :

1) Bagi Guru

Guru harus lebih kreatif dan memotivasi siswa agar pembelajaran yang disampaikan dapat memicu siswa untuk menyukai dan mengetahui materi tentang kebugaran jasmani.

2) Bagi siswa

Sebagai siswa dapat menjadikan hasil penelitian sebagai acuan dan motivasi dirinya sendiri dan lebih memperhatikan guru saat guru menjelaskan materi yang diajarkan.

3) Untuk Peneliti berikutnya

Peneliti diharapkan dapat mengembangkan penelitiannya supaya lebih dalam lagi terkait pengetahuan siswa kelas V terhadap materi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta serta melakukan pengawasan pada saat pengambilan data dan agar data yang didapatkan lebih objektif.

## Daftar Pustaka

- Akbar, Sa'dun. 2013. *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. Bandung : Rosdakarya.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Rev.ed). Jakarta : PT Bina Aksara.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Depdiknas.
- Fadil, Putra. (2011). Faktor-faktor yang Mempengaruhi. <http://satriodamarpanuluh.blogspot.com/2011/06/faktor-faktor-yangmempengaruhi.html>. Diakses pada tanggal 10 Februari, tahun 2021, pukul 18.30 wib.
- Feni, Amalia, dll. 2014. Pengaruh Partisipasi Anggaran terhadap Senjangan Anggaran dengan Ketidakpastian Lingkungan dan Komitmen Organisasi sebagai Variabel Moderating pada Perbankan di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Riau* : Pekanbaru.
- Heruman. 2013. *Model Pembelajaran Matematika*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Mardapi, D. 2012. *Pengukuran Penilaian dan Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Universitas Udayana.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Palar, C.M., Wongkar, D. d Ticoalu, S.H.R. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Skripsi. Manado : Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Saryono dan Rithaudin, A. (2011). Meta Sintesis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (2) : 144-151.
- Sudijono, A. 2011. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 2 tahun 2013). Hlm. 118.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Susanto, A. 2015. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta : Prenada Media.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY Press.
- Utama, A.M.Bandi. (2011). Pembentukan Karakter Bermain Anak Melalui Aktivitas Bermaian dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1-9.
- Wawan dan Dewi. 2010, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Welis, Wirda dan Sazeli, R.M. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang : Sukabina Press.
- Wiarso, G. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wiarso, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Permohonan Expert Judgement

### SURAT PERMOHONAN

Hal : *Persetujuan Expert Judgment*

Lampiran : 1 Bendel soal penelitian

Yth. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu tentang “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta” maka dengan ini saya mohon agar bapak berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap instrument penelitian ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut sangat membantu dalam penelitian yang akan saya laksanakan nantinya.

Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya, semoga Bapak berkenan dengan penelitian ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Yogyakarta, 15 Januari 2021

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



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

Hormat saya



Rina Suryani  
NIM. 17604221058



## Lampiran 2. Permohonan Expert Judgement

### SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP : 196707011994121001

Menerangkan bahwa saudara :

Nama : Rina Suryani

NIM : 17604221058

Jurusan/ Prodi : POR / PGSD PENJAS

Judul : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Kebugaran Jasmani  
Pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 15 Januari 2021

Yang Memvalidasi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP. 19670701 199412 1 001

### **Lampiran 3. Perbaikan Instrumen**

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Fakultas ke Sekolah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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 : 467/UN34.16/PT.01.04/2021

15 Januari 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta  
Jln Ki Penjawi, Rejowinangun, Kec.Kotagede, Kota Yogyakarta

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

Nama : Rina Suryani  
NIM : 17604221058  
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat pengetahuan siswa kelas V Terhadap materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK SD Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta  
Waktu Penelitian : 18 Januari - 1 Februari 2021

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.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

## Lampiran 5. Surat Keterangan Dari Sekolah



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH DASAR NEGERI REJOWINANGUN 1**

*विद्यया ऽमृतमश्नुते विद्यायाः शान्तिः*

Jl. Ki Penjawi No. 12 Kotagede Yogyakarta Kode Pos : 55171 Telp. (0274) 4436711  
HOTLINE SMS SEKOLAH : 085743288446 EMAIL : sdnrejo1@ogjakota.go.id  
WEBSITE : <http://sdnrejowinangun1.sch.id>

### SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 421/ 181

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SUSMIYANTO  
NIP : 19640324 198709 1 002  
Pangkat/ Gol : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD N Rejowinangun 1

Menerangkan bahwa:

Nama : Rina Suryani  
NIM : 17604221058  
Prodi : PGSD Penjas-S1  
Judul Penelitian : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi Kebugaran Jasmani Pembelajaran PJOK di SD Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta

Menerangkan bahwa nama tersebut diatas sudah melakukan Penelitian di SD Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta pada tanggal 18 Januari - 1 Februari 2021 dengan Baik.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Februari 2020  
Kepala Sekolah SD N Rejowinangun 1

Drs. SUSMIYANTO  
NIP. 19640324 198709 1 002



## **Lampiran 6. Soal Instrumen Penelitian**

### **SOAL**

1. Kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain disebut....
  - a. Biomekanika
  - b. Fisiologi
  - c. Kebugaran Jasmani
  - d. Pendidikan Jasmani
2. Istilah lain dari “Kebugaran Jasmani” adalah...
  - a. Pendidikan Jasmani
  - b. Kesegaran Jasmani
  - c. Kesehatan Jasmani
  - d. Keselarasan
3. Tujuan utama Latihan Kebugaran jasmani adalah...
  - a. Meningkatkan kekuatan otot
  - b. Meningkatkan kecepatan
  - c. Meningkatkan daya tahan tubuh
  - d. Mempertahankan, dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
4. Seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan....

- a. Kesegaran jasmani yang baik
  - b. Daya tahan yang optimal
  - c. Kecepatan yang tinggi
  - d. Fleksibilitas yang baik
5. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi terjadinya penyakit....
- a. Paru-paru
  - b. Jantung
  - c. Liver
  - d. Diabetes
6. Kekuatan,kecepatan,kelincahan dan daya tahan tubuh termasuk...
- a. Pengertian kebugaran jasmani
  - b. Manfaat kebugaran jasmani
  - c. Komponen kebugaran jasmani
  - d. Faktor kebugaran jasmani
7. Istilah lain dari “Kekuatan” dalam bahasa inggris adalah....
- a. *Strength*
  - b. *Endurance*
  - c. *Speed*
  - d. *Agility*

8. Kecepatan adalah....
- Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
  - Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal
  - Kondisi tubuh yang mampu mempergunakan otot ketika dibebankan
  - Kemampuan seseorang dalam menggunakan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru
9. Istilah lain dari “*Agility*” adalah....
- Kekuatan
  - Kecepatan
  - Kelincahan
  - Koordinasi
10. Kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban maksimal sewaktu bekerja disebut....
- Kecepatan
  - Daya Tahan
  - Kelincahan
  - Kekuatan
11. Berikut ini Unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali....
- Endurance*
  - Strength*

c. *Power*

d. *Stretching*

12. Usia, keturunan, dan jenis kelamin termasuk dari...

a. Pengertian kebugaran jasmani

b. Manfaat kebugaran jasmani

c. Komponen kebugaran jasmani

d. Faktor kebugaran jasmani

13. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, Kecuali....

a. Genetik

b. Kegemaran

c. Usia

d. Jenis Kelamin

14. Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda, Faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah...

a. Usia

b. Latihan

c. Keturunan

d. Jenis kelamin

15. Seorang laki-laki memiliki kebugaran yang baik, jika dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan oleh faktor....

a. Jenis Kelamin

b. Makanan



- c. Usia
- d. Keturunan

16. Olahraga teratur harus disertai dengan....

- a. Diet makan sehat
- b. Hiburan
- c. Makan yang bergizi
- d. Bekerja

17. Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung, merupakan salah satu manfaat dari...

- a. Belajar
- b. Bermain
- c. Kebugaran Jasmani
- d. Pendidikan Jasmani

18. Berikut manfaat kebugaran jasmani, kecuali...

- a. Meningkatkan prestasi
- b. Mudah terkena serangan jantung
- c. Mencegah cedera saat olahraga
- d. Meningkatkan aktivitas kerja

19. Dampak positif latihan fisik adalah...

- a. Menaikan berat badan
- b. Memperkuat otot
- c. Menyebabkan kanker

- d. Pemicu stroke
20. Jika kondisi tubuh bugar maka seseorang dapat...
- a. Beraktivitas kembali tanpa kelelahan
  - b. Bersenang-senang
  - c. Bermain
  - d. Mudah bosan
21. Latihan daya tahan dapat dilakukan dengan cara...
- a. Push Up 20 kali
  - b. Lari jarak 600- 1.200m
  - c. Sit Up 20 kali
  - d. Jalan keping dengan jarak 10m
22. Atlet berikut yang memerlukan unsur kelincahan yang baik adalah...
- a. Tinju
  - b. Bola Voli
  - c. Bersepeda
  - d. Sepak bola
23. Jenis latihan untuk melatih otot perut adalah...
- a. Back Up
  - b. Push Up
  - c. Squat jump
  - d. Sit Up

24. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan, kecuali...
- a. Sit Up
  - b. Push Up
  - c. Angkat Tubuh
  - d. Tarik tambang
25. Saat melakukan Push Up gerakan tubuh ialah...
- a. Kekiri dan kanan
  - b. Kedepan dan belakang
  - c. Maju dan mundur
  - d. Naik dan turun
26. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaan... oleh tubuh
- a. Karbohidrat
  - b. Oksigen
  - c. Vitamin
  - d. Lemak
27. Bentuk tes circuit training biasanya disusun dalam bentuk...
- a. Berbanjar
  - b. Melingkar
  - c. Memanjang
  - d. Menyerang

28.



Gambar di atas merupakan bentuk tes kebugaran jasmani untuk mengukur...

- a. Kecepatan
- b. Ketahanan otot
- c. Kelincahan
- d. Daya ledak otot

29. Tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu adalah...

- a. Baring duduk
- b. Lari 40m
- c. Gantung siku tekuk
- d. Loncat tegak

30. Tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur daya tahan jantung, paru dan pernapasan adalah...

- a. Lari 40m
- b. Lari 600-1.200m
- c. Lari bolak-balik
- d. Lari zig-zag

**Kunci Jawaban:**

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. C  | 16. C |
| 2. B  | 17. C |
| 3. D  | 18. B |
| 4. A  | 19. B |
| 5. B  | 20. A |
| 6. C  | 21. B |
| 7. A  | 22. D |
| 8. A  | 23. D |
| 9. C  | 24. A |
| 10. D | 25. D |
| 11. D | 26. B |
| 12. D | 27. B |
| 13. B | 28. D |
| 14. A | 29. C |
| 15. A | 30. B |



**Lampiran 8. Reliabilitas Ganjil Genap**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.748
		N of Items	15 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.497
		N of Items	15 <sup>b</sup>
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.569
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.726
	Unequal Length		.726
Guttman Split-Half Coefficient			.713

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

Lampiran 9. R Tabel

**NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT**

N	Tingkat Signifikan		N	Tingkat Signifikan		N	Tingkat Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,346
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,969	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

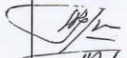







Sumber: Sugiyono, 2005. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta. Hal. 373



**Lampiran 10. Kartu Bimbingan**

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Pura Suryani  
 NIM : 1760221058  
 Program Studi : PGSD Penjaskes  
 Jurusan : PKR  
 Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	8-6-2020	Bab I : L.B.M	
2.	6-6-2020	Bab II ditubuh jurnal	
3.	13-01-2021	Bab III Revisi	
4.	15-01-2021	Instrumen Penelitian dan Perizinan Penelitian	
5.	5-02-2021	Revisi Tata Tulis Bab 1 - Bab 5	
6.	8-02-2021	Revisi Ulang.	
7.	02/2-21	Revisi Keadaul.	
8.	16/2-21	Revisi Ulang.	

Mengetahui  
 Koord. Prodi PGSD Penjaskes.



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

**Lampiran 11. Dokumentasi**



Foto Bersama Bp Kepala Sekolah



Foto Bersama Guru PJOK



Foto Bersama Guru Wali Kelas 5 A,B,C