

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR
PJOK DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI
TUNJUNGSARI 2 KAPANEWON KALASAN SLEMAN
TAHUN AJAR 2024/2025**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:

Shielvia Nur Alya

21604221002

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

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR
PJOK DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI
TUNJUNGSARI 2 KAPANEWON KALASAN SLEMAN**

TAHUN AJAR 2024/2025

Shielvia Nur Alya

NIM 21604221002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025. (2) Hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025. (3) Hubungan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dengan jumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data Kesegaran Jasmani dengan menggunakan instrument TKJI untuk usia 10-12 tahun, prestasi PJOK diambil dari nilai akhir semester dalam rapot tahun ajaran 2023/2024, dan hasil belajar siswa diambil dari nilai rata-rata semester disemua bidang studi tahun ajaran 2023/2024.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Tidak ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025, dengan nilai korelasi 0,194; 2) Ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025, didapatkan nilai korelasi 0,417 dan nilai R^2 0,174; 3) Tidak ada hubungan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025, dengan nilai F 2.850.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar PJOK, Hasil Belajar

CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL FITNESS AND THE PHYSICAL EDUCATION LEARNING ACHIEVEMENT TOWARDS THE LEARNING OUTCOMES OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI TUNJUNGSARI 2, KALASAN DISTRICT, SLEMAN REGENCY IN 2024/2025 SCHOOL YEAR

Shielvia Nur Alya

21604221002

ABSTRACT

This research aims to determine (1) the correlation between physical fitness and learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2 (Tunjungsari 2 Elementary School), Kalasan District, Sleman Regency in the 2024/2025 school year, (2) the correlation between Physical Education learning achievement and learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2, Kalasan District, Sleman Regency in the 2024/2025 school year, and (3) the correlation between physical fitness and Physical Education learning achievement and learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2, Kalasan District, Sleman in the 2024/2025 school year.

The type of this research was a descriptive quantitative study with a correlation approach. The research population was the fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2 with a total of 30 students. Physical Fitness data collection techniques used the TKJI instrument for the students aged 10-12 years old, Physical Education learning achievements were taken from the final semester scores in the 2023/2024 school year report cards, and the students learning outcomes were taken from the average semester scores in all fields of study for the 2023/2024 school year.

The results of the research show that; 1) there is no any correlation between physical fitness and the learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2, Kalasan District, Sleman in 2024/2025 school year, with a correlation value of 0.194; 2) There is a correlation between physical fitness and the learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2, Kalasan District, Sleman in 2024/2025 school year, with a correlation value of 0.417 and an R2 value of 0.174; 3) There is no any correlation between physical fitness and Physical Education learning achievement with the learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2, Kalasan District, Sleman in 2024/2025 school year, with an F value of 2.850.

Keywords: *Physical Fitness, Physical Education Learning Achievement, Learning Outcomes*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shielvia Nur Alya
NIM : 21604221002
Program Studi : Pendidikan Jurnasi Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Konsep Jurnasi dan Prestasi Belajar PjOK dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungari 2 Tatan Ajar 2024/2025

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

Yogyakarta, 25 November 2024

Yang Menyatakan,



Shielvia Nur Alya

NIM.21604221002

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR PJOK
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2
KAPANEWON KALASAN SLEMAN
TAHUN AJAR 2024/2025

Shielvia Nur Alya

NIM:21694211002

Telah disetujui untuk dipertahankan di Jepang Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal 14 Desember 2024

Koordinator Prodi PISD

Dosen Pembimbing Skripsi


Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 196707011994121001


Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 196707011994121001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR PJOK
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2
KAPANEWON KALASAN SLEMAN TAHUN AJARAN 2024/2025
TUGAS AKHIR SKRIPSI

SHIELVIA NUR ALVA
NIM 21604221092

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 30 Desember 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Ketua Tim Penguji/Pembimbing)		30-12-2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		30-12-2024
Dr. Anis Fajar Pambudi, S.Pd, M.Or (Penguji Utama)		30-12-2024

Yogyakarta, 30 Desember 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



Dr. Fiedr Ardhyanto Hermawan, M.Or
NIP: 197702182008011002

MOTTO

“ Bagaimana mungkin aku tidak mencintai ibuku, padahal ia menggendong ku dahulu dalam tubuhnya, kemudian dalam pelukannya, dan kemudian seumur hidupnya dalam hatinya” (Jalaluddin Rumi)

“ Sedihmu akan terbayar, lelahmu akan hilang, sakitmu akan sembuh, kamu harus ingat Allah tidak buta dan pasti akan membalas semua jerih payahmu” (Gus Baha)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Tatik Indarti dan Bapak Slamet Susilo, orang hebat yang selalu menjadi penyemangat yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta selalu memberikan motivasi. Terimakasih untuk semua doa dan dukungan ibu dan bapak saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu,dan tolong hidup lebih lama lagi.
2. Pintu surgaku,yang mengalah seribu kali demi anak anaknya, berikan kebahagiaan dan surga yang kau janjikan itu ya Rabb.
3. Adik tercinta Alive Adammar, yang selalu menjadi alasan penulis untuk lebih keras lagi dalam berjuang karena dialah termasuk orang yang menjadikan penulis untuk menjadi kuat. Terbanglah yang tinggi adikku, biar kakak yang menjadi sayap dan peta untuk mu, akan ku usahakan bahagiamu dalam bentuk apapun.
4. Kakek tercinta yang hingga saat ini masih memberikan dukungan dan doa yang tiada henti. Nenek tercinta, yang meskipun telah berpulang kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, namun kasih sayang dan segala pelajaran hidup tetap abadi dalam ingatan saya.

Semoga nenek tenang disisi-Nya, dan doa doa yang nenek panjatkan selalu menjadi berkah dalam perjalanan hidup saya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkah, rahmat, hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar PJOK dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajar 2024/2025” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti sangat berterimakasih kepada dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yaitu Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. yang sudah memberikan bimbingan, ilmu, tenaga, dan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Peneliti menyadari terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan kenyamanan fasilitas belajar di kampus UNY.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

3. Bapak Prof Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Bapak Prof Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang sudah sabar, ikhlas dalam membimbing dan memberikan semangat serta memberikan izin penelitian.
5. Bapak Prof Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan
6. Tim Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas akhir Skripsi ini
7. Ibu Jumiye, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Bapak/Ibu Guru dan Siswa-Siswi SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman, yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
9. Orang tua saya, Ibu Tatik Indari dan Bapak Slamet Susilo, yang senantiasa mendorong untuk selalu memberikan semangat dan dukungannya untuk menyelesaikan penelitian ini.

10. Adik saya tercinta, Alive Adammar yang saya banggakan, yang menjadi salah satu faktor penulis untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

11. Kakek dan Alm Nenek tercinta, yang turut andil merawat saya dari kecil hingga bisa berada pada titik ini.

12. Seluruh teman-teman saya yang berada di kelas PJSD A 2021, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih telah kebersamai selama masa perkuliahan ini.

13. Teman-teman Kampus Mengajar 6, yang telah berjuang bersama untuk saling mendorong menyusun masa depan yang cerah.

14. Teman-teman kampung halaman saya, yang senantiasa memberi dukungan dan tidak pernah meninggalkan saya.

15. Teman-teman satu perjuangan dalam mengerjakan skripsi, yang tidak lelah untuk saling berbagi ilmu, terimakasih telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk mendengarkan celotehan ini.

16. Semua pihak yang telah kebersamai saya, dari penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini. Terimakasih karena tidak pernah meninggalkan saya di masa-masa sulit.

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

Yogyakarta, 5 Desember 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Shielvia Nur Alya'.

Shielvia Nur Alya

NIM. 21604221002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Kegunaan Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Kajian Teori	18
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	18
5. Hakikat Prestasi Belajar	27
6. Hakikat Hasil Belajar	29
B. Kajian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis Penelitian	38

BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik pengumpulan Data.....	45
G. Analisis Data	47
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Hasil Penelitian	50
2. Hasil Analisis Penelitian.....	54
3. Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Implikasi	62
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putra Usia 10-12 Tahun.	44
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putri Usia 10-12Tahun.....	45
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	46
Tabel 4. Norma Prestasi Belajar PJOK	47
Tabel 5. Norma Hasil Belajar	47
Tabel 6. Statistik Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari.....	50
Tabel 7. Frekuensi Kesegaran Jasmani 1 siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.....	51
Tabel 8. Prestasi belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun.....	52
Tabel 9. Frekuensi Prestasi Belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri.....	52
Tabel 10. Statistik Hasil Belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.....	53
Tabel 11. Frekuensi Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.....	54
Tabel 12. Hasil Analisis Korelasi Hubungan Kesegaran dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.....	55
Tabel 13. Hasil Analisis Korelasi Hubungan Prestasi Belajar PJOK dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.....	56
Tabel 14. Analisis Regresi Linear antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.....	57
Tabel 15 . Nilai R2	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir	38
Gambar 2. Diagram Batang Kesegaran Jasmani	51
Gambar 3. Diagram Batang Prestasi Belajar PJOK	53
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Belajar.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	73
Lampiran 3. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA	74
Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA	75
Lampiran 5. Instrumen TKJI Usia 10-12 Tahun.....	76
Lampiran 6. Pelaksanaan TKJI	77
Lampiran 7. Data Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra	84
Lampiran 8. Data Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri.....	85
Lampiran 9. Hasil Kesegaran Jasmani, Prestasi PJOK, Hasil Belajar	86
Lampiran 10. Pembuktian Analisis	87
Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	89
Lampiran 12. Stop Watch.....	93
Lampiran 13. Kalibrasi Stopwatch.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah pilar utama sebagai pembangunan peradaban manusia serta menggerakkan kemajuan suatu bangsa. Jika diibaratkan sebagai pondasi yang kokoh, pendidikan merupakan dasar sebagai terbentuknya individu yang berkualitas, berkarakter, dan berdaya saing, yang pada akhirnya akan menciptakan bangsa menuju kemajuan dan kesejahteraan (Karim, 2010). Pendidikan adalah kunci utama untuk membentuk sumber daya manusia yang memiliki kualitas, berpengalaman luas, terampil dan memiliki akhlak mulia. Melalui pendidikan, individu memperoleh pengetahuan, ketrampilan, dan nilai-nilai luhur yang mampu mewujudkan potensi dirinya dan memberikan kontribusi maksimal dalam pembangunan bangsa. Pendidikan akan membuka pintu bagi individu untuk memperoleh pekerjaan yang layak, meningkatkan standar hidup mereka, dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan. Pendidikan memberi individu lebih banyak peluang untuk berkembang, berinovasi, dan menciptakan lapangan kerja baru (Elvira, 2021). Di era globalisasi, pendidikan merupakan faktor penting dalam meningkatkan daya saing suatu negara. Negara dengan sistem pendidikan maju akan mampu bersaing di kancah dunia secara ekonomi, teknologi, dan budaya (Al Islami *et al.*, 2022).

Keberhasilan pendidikan tercermin dari kualitas siswa, salah satunya bisa diukur melalui pencapaian hasil belajar. Penguasaan materi dalam pembelajaran saat siswa mampu memahami, menjelaskan, dan menerapkan konsep yang diajarkan guru didalam kelas. Kemampuan siswa dalam berpikir kritis saat mendapatkan informasi untuk dipecahkan, dan mengambil keputusan berdasarkan penalaran secara logis. Ketrampilan komunikasi siswa juga merupakan salah satu hal pencapaian hasil belajar, siswa mampu mengkomunikasikan gagasan dan pemikiran secara efektif baik lisan maupun tulisan. Siswa akan menyadari kemandirian dalam belajar karena motivasi intrinsik yang membuat siswa mampu belajar secara optimal serta mampu mengembangkan potensi pada dirinya. Dengan hasil belajar yang baik, siswa dapat menunjukkan perilaku yang positif, tidak menyimpang, menjunjung tinggi norma kehidupan (Labudasari & Rochmah, 2019). Hasil belajar yang mencerminkan hal tersebut akan menunjukkan bahwa pendidikan telah berhasil membentuk siswa sekolah dasar untuk menjadi individu yang berkualitas, berdaya saing, dan siap berkontribusi bagi kemajuan bangsa.

Fase awal pada jenjang Sekolah Dasar, umumnya berada pada siswa kelas 1 hingga 3, merupakan masa kritis sebagai pondasi penting hasil belajar siswa di masa yang akan datang. Sama seperti kita membangun sebuah rumah, pondasi yang kokoh akan menentukan kekuatan dan keawetan bangunan tersebut (Martono *et al.*, 2021). Hasil belajar siswa Sekolah Dasar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kompleks dan saling terkait. Beberapa faktor utama bisa dikelompokkan berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, yaitu; 1) Aspek kognitif berkaitan dengan

intelektual atau kecerdasan pada siswa, tingkat kecerdasan berupa verbal, logika dan spasial akan mempengaruhi kemudahan dalam menerima pemahaman materi pelajaran yang dijelaskan oleh guru. Setiap siswa memiliki gaya belajar yang berbeda, seperti visual, auditori, atau kinestetik. Penerapan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa akan meningkatkan efektivitas pembelajaran di sekolah (Sukarto *et al.*, 2022). Pengetahuan dan pengalaman yang siswa miliki sebelumnya akan mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami materi baru yang dipaparkan ;2) aspek afektif berkaitan dengan sikap, minat, motivasi, dan kondisi emosional siswa. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan lebih rajin, gigh, dan bersemangat belajar untuk mencapai hasil yang lebih baik. Siswa yang mengetahui minat dirinya sendiri akan lebih mudah mempelajari hal-hal yang akan mereka pelajari. Sikap yang baik, rasa ingin tahu yang tinggi, antusiasme siswa akan mendorong untuk belajar lebih giat. Kemampuan mengatur emosi dan mengelola stress dan emosi negatif lainnya dapat membuat siswa belajar dengan fokus dan optimal (Labudasari & Rochmah, 2019). Aspek psikomotorik berkaitan dengan kemampuan fisik dan keterampilan motorik siswa. Kondisi fisik yang sehat akan menunjang konsentrasi dan ketekunan siswa dalam belajar. Kemampuan motorik halus dan kasar akan mendukung ketrampilan menulis, menggambar, berolahraga maupun kegiatan lainnya (Astuti, 2020).

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri,

kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Krisna, 2020). Pendidikan bukanlah proses yang terjadi secara ebetulan, melainkan dirancang dan dilaksanakan secara sistematis. Terdapat tujuan yang ingin dicapai dan kurikulum yang disusun untuk menajapai tujuan tersebut. Pada dasarnya melibatkan komponen, seperti peserta didik, sarana dan prasarana, dan lingkungan belajar yang mendukung (Rochman *et al.*, 2020).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku individu secara holistik. Melalui berbagai kegiatan fisik, seperti permainan, olahraga, dan latihan (Iyakrus, 2018). Pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang bermakna Ketika kita memiliki pengalaman aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kehidupan seseorang pada masyarakat secara utuh. Jika pengalaman didalam pendidikan jasmani tidak memiliki kontribusi didalammnya, pasti terdapat kesalahan dalam melaksanakan program pendidikan jasmaninya.

Kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien saat melakukan aktivitas fisik, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki energi untuk menikmati waktu luang serta menghadapi keadaan darurat. Kesegaran jasmani bukan hanya tentang seberapa cepat anda dapat berlari atau seberapa banyak beban yang dapat anda angkat, tetapi lebih kepada tentang seberapa baik tubuh anda bekerja secara keseluruhan (Abduljabar, 2011). Adapun kesegaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan diantaranya yaitu;1) Kekuatan otot dalam kontraksi serta menghasilkan

tenaga dalam sekali usaha ;2) Daya tahan otot dalam melakukan kontraksi dalam beberapa kali pengulangan pada kurun waktu tertentu tanpa merasakan kelelahan ;3) Daya tahan kardiorespirasi, antara kemampuan jantung, paru-paru, serta pembuluh darah untuk menyalurkan oksigen ke otot yang bekerja secara efektif dan efisien dalam waktu yang lama ;4) Fleksibilitas sendi yang bisa melakukan pergerakan secara leluasa ;5) Komposisi tubuh yang seimbang antara perbandingan lemak, massa otot, tulang dan komponen tubuh lainnya (Pristianto *et al.*, 2021).

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi siswa sekolah dasar. Siswa diarahkan sedini mungkin untuk memiliki tingkat kesegaran yang baik dan layak, sehingga bisa melaksanakan tugas – tugas yang diberikan oleh guru secara maksimal. Dan memiliki hasil belajar yang memuaskan tanpa adanya rasa malas, lesu, kurang bergairah, didalam kelas maupun diluar kelas pada saat proses pembelajaran dimulai sampai proses pembelajaran selesai. Peningkatan kesegaran jasmani di sekolah harus dilakukan secara optimal untuk menunjang tercapainya proses pembelajaran yang optimal. Penelitian menunjukkan adanya keterkaitan erat antara aktifitas fisik dan kemampuan kognitif siswa. Siswa dengan kesegaran jasmani yang baik cenderung akan memiliki fokus, konsentrasi, dan daya ingat yang lebih baik, yang pada akhirnya akan mendukung prestasi akademik dan hasil belajar siswa (Harahap, 2018). Masa sekolah dasar merupakan masa yang berperan penting pada proses pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa. Aktifitas yang teratur serta didukung oleh tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membentuk tubuh yang

kuat dan memfungsikan jantung, paru paru, serta perkembangan motorik yang maksimal (Iyakrus, 2018).

Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur akan memiliki dampak positif terhadap kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memecahkan permasalahan (Badu *et al.*, 2021). Secara fisiologis aktivitas fisik dan olahraga akan mempengaruhi peningkatan aliran darah keotak, ketika berolahraga jantung akan memompa darah lebih cepat, meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk otak. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga yang teratur dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak baru, yang berperan penting dalam pembelajaran dan memori (Sipayung, 2022). Selain itu, aktivitas fisik dan olahraga yang teratur akan meningkatkan konsentrasi dan perhatian dalam proses pembelajaran dan memecahkan masalah. Olahraga akan melatih kemampuan mengontrol dan menghambat respon yang tidak diinginkan, yang berdampak memungkinkan kita untuk lebih fokus pada tugas dan mengabaikan gangguan. Olahraga akan membantu kemampuan berfikir fleksibel, beralih antar tugas dan beradaptasi dengan perubahan situasi (Sipayung, 2022). Aktivitas fisik dan olahraga memiliki banyak manfaat bagi fungsi kognitif, diantaranya meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan ketrampilan memecahkan masalah. Memasukkan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur kedalam kehidupan sehari hari dapat meningkatkan fungsi otak dan mengoptimalkan kinerja kognitif (Subekti *et al.*, 2022).

Gaya hidup yang buruk dan kebiasaan makan sembarangan yang meningkatkan resiko obesitas pada anak. Kesegaran jasmani yang baik akan membantu menjaga berat badan yang ideal pada siswa, serta mengurangi obesitas dan penyakit kronis lainnya sejak dini (Safarina & Athar, 2021, p. 98). Aktivitas fisik akan melepaskan hormon endorfin yang akan meningkatkan suasana hati, mengurangi stress serta meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesehatan mental dan emosional yang lebih baik dan lebih mampu untuk mengatasi stress dan memiliki kepribadian yang positif (Wahyuni, 2019).

Mengetahui kesegaran jasmani yang baik, dapat dipastikan siswa mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dan berprestasi dalam berbagai aspek. Kesegaran jasmani dan hasil belajar memiliki keterkaitan yang erat satu sama lain, fungsi kognitif yang lebih baik akan meningkatkan aliran darah ke otak yang akan memasok oksigen dan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk fungsi kognitif yang optimal (Syamsuddin, 2020). Penelitian menunjukkan olahraga dapat merangsang pertumbuhan sel otak baru yang berperan penting dalam pembelajaran dan memori. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kadar neurotransmitter di otak, yang berperan dalam meningkatkan fokus, konsentrasi dan perhatian (Suwardiyanto & Kurniajati, 2021). Ketika siswa merasa sehat dan bugar, mereka cenderung akan memiliki kepercayaan diri yang lebih positif, hal ini akan mempengaruhi motivasi dan proses kinerja akademik mereka. Kesegaran jasmani

yang baik tidak hanya tentang fisik saja, tetapi memiliki dampak positif yang besar pada kognitif, emosional siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru dan sekolah untuk memprioritaskan dan mendorong aktivitas fisik serta gaya hidup yang sehat sejak dini (Makbullah *et al.*, 2018, p. 215).

Meskipun telah diketahui pentingnya kesegaran jasmani di sekolah dasar namun terdapat permasalahan yang sering kali kita temui yang menjadi faktor penghambat dalam terwujudnya tujuan kesegaran jasmani yang optimal. Kebanyakan anak-anak jaman sekarang lebih suka bermain video game, menggunakan gadget dan minimnya aktivitas fisik. Keterbatasan lahan dan minimnya ruang gerak terbuka hijau di daerah perkotaan membuat anak-anak kurang mendapatkan kesempatan untuk beraktivitas diluar ruangan (Hayuningrum *et al.*, 2022). Konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis secara berlebihan akan meningkatkan resiko obesitas pada anak anak. Serta kurangnya edukasi tentang gizi terhadap orang tua dan siswa tentang pentingnya gizi seimbang juga menjadi salah satu faktor penghambat (Octaviana & Purwitaningtyas, 2019, p. 67). Di beberapa sekolah, jam Pelajaran olahraga yang masih sangat minim, dan kurangnya variasi pembelajaran olahraga, sehingga kurang efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Serta kurangnya sarana dan prasarana olahraga. Pentingnya dukungan dari dalam dan luar lingkungan sekolah tentang betapa pentingnya aktivitas kesegaran jasmani anak masih sangat minim, beberapa orang tua kebanyakan hanya fokus terhadap prestasi akademik, mereka melupakan bahwa

kondisi kesegaran tubuh salah satu faktor meningkatkan kognitif pada anak (Iyakrus, 2018, p. 170).

Permasalahan tingkat kesegaran jasmani di sekolah dasar merupakan isu kompleks yang perlu mendapat perhatian serius. Upaya untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa tidak hanya akan berdampak positif pada kesehatan fisik mereka, tetapi juga akan mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Safarina & Athar, 2021, p. 133). Permasalahn diatas bisa diatasi dengan berbagai faktor dari dalam dan dari luar. Kurikulum yang menarik dengan menerapkan pendekatan pembelajaran olahraga yang menekankan pada aspek kesenangan, partisipasi, dan pengembangan ketrampilan motorik dasar, bukan hanya pada kompetisi, menyediakan aktivitas olahraga yang bervariasi sesuai dengan minat bakat siswa. Serta meningtkkan jam pembelajaran olahraga dengan mnggabungkan dengan pembelajaran mata pelajaran lain (Triansyah, 2023, p. 87). Meskipun belum banyak terbaru secara spesifik yang menggambarkan kesegaran hasmani dikalanggann pelajar di Indonesia, beberapa bukti penelitian menunjukkan adanya penurunan kesegaran jasmani pada kelompok usia ini. Hasil survei kesehatan internasional (*Global School-based Student Health Survey/GSHS*) 2015, menunjukkan bahwa hanya sekitar 26,1% remaja pada usia 13-15 tahun di Indonesia yang memenuhi rekomendasi anjuran aktivitas fisik minimal 60 menit perhari. Meskipun data ini berfokus pada remaja, data ini mungkin merupakan tanda awal bahwa aktivitas fisik yang memadai merupakan suatu masalah yang dimulai pada

usia sekolah dasar (Rizkita *et al.*, 2022). Meningkatnya prevalensi obesitas pada anak melalui data Kesehatan dasar tahun 2018 bahwa obesitas anak usia 5-12 tahun dari 1,2 % di tahun 2007 menjadi 8,8 % di tahun 2018. Obesitas merupakan salah satu indikator rendahnya tingkat kebugaran jasmani (Unicef, 2019).

Penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, serta memanfaatkan ruang terbuka disekitar sekolah sebagai area bermain dan beraktivitas fisik, bekerja sama dengan pihak swasta maupun pemerintah daerah untuk menunjang fasilitas olahraga yang mumpuni (Dharmawan *et al.*, 2018). Peningkatan kapasitas guru olahraga dengan memberikan fasilitas serta pengembangan profesional bagi guru olahraga dengan mempelajari berbagai metode pembelajaran yang baru. Agar mendorong guru olahraga untuk berinovasi dalam mengembangkan program olahraga yang sesuai dengan minat siswa (Munawir *et al.*, 2022).

Peran dari luar sekolah seperti orang tua dan keluarga yang bisa memberikan teladan gaya hidup yang aktif, seperti orangtua yang aktif bergerak melakukan olahraga bersama anak. Membatasi waktu menonton televisi dan bermain gadget di rumah akan mendorong anak untuk berinteraksi secara fisik diluar ruangan maupun dengan teman temannya (Dewi *et al.*, 2021). Orangtua yang menyediakan makanan bergizi bagi anak di rumah, mengajarkan pentingnya makanan bergizi dan seimbang dan pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah agar aktivitas di sekolah bisa berjalan maksimal (Kusmiyati *et al.*, 2020). Mendukung serta memotivasi anak untuk bergerak menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendukung sehingga anak akan merasa termotivasi untuk hidup sehat dan aktif.

Memberikan apresiasi dan pujian atas usaha anak dalam berolahraga, bukan hanya berfokus pada hasil. Mengantarkan dan menemani anak berolahraga atau mengikuti ekstrakurikuler olahraga (Desmariansi *et al.*, 2021, p. 40).

Dukungan pemerintah sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan yang mendorong peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. Seperti kebijakan regulasi yang menetapkan standar minimum, menetapkan jumlah minimum jam pelajaran olahraga per minggu, standar kompetensi guru olahraga, dan kriteria minimal fasilitas olahraga di sekolah. Memastikan kebugaran jasmani bukan hanya terisolasi di pelajaran olahraga, tapi terintegrasi dengan mata pelajaran lain dan terukur dalam penilaian siswa. Alokasikan dana khusus untuk pengembangan program kebugaran jasmani di sekolah, termasuk pengadaan/perbaikan fasilitas, pelatihan guru, dan kegiatan ekstrakurikuler. Berikan penghargaan kepada sekolah yang berhasil menerapkan program kebugaran jasmani inovatif dan efektif, serta kepada guru-guru berdedikasi (Hapipah, 2021). Pemerintah perlu membangun kerjasama yang solid dengan berbagai pihak, seperti dinas pendidikan, dinas kesehatan, organisasi profesi, dan swasta, untuk menciptakan sinergi dalam mewujudkan program kebugaran jasmani yang holistik dan berkelanjutan (Siswanto & Setiadi, 2021).

Prestasi belajar PJOK merupakan salah satu indikator keberhasilan siswa dalam mencapai kompetensi yang ditetapkan dalam mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan. Prestasi ini tidak hanya sekedar nilai atau angka

dirapor, melainkan cerminan dari tingkat penguasaan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang saling berkaitan satu sama lain (Setyawan *et al.*, 2022).

Aspek kognitif dalam PJOK berkaitan dengan pemahaman serta kemampuan siswa dalam menganalisis informasi terkait materi pelajaran. Aspek kognitif mencakup pengetahuan tentang konsep memahami definisi, prinsip dan aturan dalam berbagai cabang olahraga dan aktivitas fisik. Pemahaman tentang strategi mampu menjelaskan dan menerapkan strategi pada permainan olahraga dan aktivitas fisik. Kemampuan menganalisis masalah dan mencari solusi pada konteks PJOK (Supriyadi, 2016). Aspek afektif dalam PJOK berkaitan dengan sikap, nilai dan perilaku yang ditunjukkan siswa dalam proses pembelajaran dan dalam kehidupan sehari-hari, seperti sportivitas menerima kekalahan dan kemenangan dengan lapang dada, berkontribusi aktif dalam tim, saling mendukung, dan bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama (Tamba, 2023). Aspek psikomotorik dalam PJOK berkaitan dengan kemampuan siswa dalam melakukan gerak motorik yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas lainnya. Aspek ini berkaitan dengan ketepatan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan (Ningsih & Rahayu, 2021). Prestasi belajar PJK merupakan gambaran holistic dari perkembangan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek yang telah dijelaskan sebelumnya saling berkaitan satu sama lain. Oleh karena itu, penilaian prestasi PJOK harus mencakup ketiga aspek di atas (Sabillah & Nasrulloh, 2022).

Hasil belajar siswa secara kognitif bisa dilihat dan diamati melalui rekap hasil belajar yang tersedia pada rapor. Hasil belajar yang baik akan meningkatkan

rasa kepercayaan diri pada siswa untuk menciptakan generasi yang unggul dimasa yang akan datang yang sudah dipersiapkan sejak sedini mungkin. Karena kesegaran jasmani yang baik siswa akan tidak mudah jatuh sakit ataupun terlalu cepat merasakan lelah, dengan itu siswa bisa secara maksimal menunjukkan potensi dan bersaing dikanca dunia. Nilai pada rapot adalah sebuah cerminan prestasi hasil belajar secara akademik. Hal yang dapat dilihat jika olahraga berhasil melalui tingkat kesegaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada kondisi emosional, motivasi dan tingkat Kesehatan siswa sehingga pembelajaran bisa dilakukan secara seoptimal mungkin.

SD Negeri Tunjungsari 2 merupakan sekolah yang beralamat di Senden², Selomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang sudah terakreditasi A (amat baik). Setelah melakukan observasi dengan mengunjungi sekolah diketahui bahwa sekolah tersebut memiliki 1 guru olahraga yang mengajar 6 kelas. Pembelajaran olahraga dilaksanakan dengan baik, diantara senam, olahraga tradisional, permainan, olahraga individual maupun kelompok. Meskipun demikian, melakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani jarang dilakukan karena keterbatasan jam pembelajaran dan sumber daya yang kurang memungkinkan untuk dilakukan dalam satu waktu. Saat ini data nasional mengenai kesegaran jasmani di Sekolah Dasar masih sangat terbatas. Penelitian ini akan memberikan dampak spesifik mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Tunjungsari 2 sehingga dapat memberikan Gambaran yang lebih akurat dan relevan dengan kondisi di daerah tersebut. Data ini dapat digunakan sebagai dasar

untuk merancang program intervensi yang tepat sasaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengambil kebijakan, sekolah, guru, dan orang tua di SD Negeri Tunjungsari 2 untuk mengembangkan program intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. Program intervensi bisa berupa peningkatan kualitas dan intensitas Pelajaran pendidikan jasmani serta integrasi aktivitas fisik dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung belajar siswa. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan Prestasi Belajar PJOK Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman Tahun Ajaran 2024/2025.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, ditemukan beberapa masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Diantaranya :

1. Kurangnya kesadaran terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada tahun ajaran 2024/2025.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada tahun ajaran 2024/2025.
3. Belum diketahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar pada siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada tahun ajaran 2024/2025.

C. Pembatasan Masalah

Dengan mempertimbangkan kebutuhan penulis, maka penelitian ini akan terfokus pada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar pada siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada tahun ajaran 2024/2025.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah.

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2?
2. Apakah terdapat hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa SD Negeri Tunjungsari 2?

E. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

1. Mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.
2. Mengetahui hubungan antara prestasi belajar PJOK terhadap hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.
3. Mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah mengetahui kondisi kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun 2024/2025, maka hasil penelitian ini memiliki manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk dijadikan sebagai bahan acuan bagi para guru maupun siswa untuk selalu menjaga kesegaran jasmani dengan mengkaji kebenaran tentang hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini akan memberi bukti empiris tentang pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri Tunjungsari 2. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam meningkatkan tidak hanya kesegaran fisik saja, tetapi memperharikan prestasi akademik siswa melalui hasil belajar. Hasil penelitian dapat berkontribusi terhadap pengembangan teori dan model pembelajaran yang mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, sosial dan emosional siswa.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi siswa, mengetahui tingkat kesehatan jasmani secara individu.
- b. Bagi guru dan sekolah, memberikan gambaran nyata , sehingga hasil dari penelitian ini menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas kesegaran siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih bervariasi dan menarik untuk mendukung

meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Guru dapat menggunakan informasi penelitian ini sebagai acuan mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian khusus terkait kesegaran jasmani dan memberikan pendampingan sesuai kebutuhan.

- c. Bagi orang tua, penelitian ini meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi prestasi akademik anak. Sebagai orang tua dapat mendorong anak untuk aktif bergerak dan membatasi waktu penggunaan gadget serta menyediakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik anak.
- d. Bagi pengambil kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengambil kebijakan untuk mengembangkan program dan kebijakan yang mendukung peningkatan kesadaran jasmani siswa, seperti penyediaan kelengkapan sarana dan prasarana sebagai fasilitas yang memadai di sekolah dan lingkungan sekolah. Maka diharapkan, penelitian ini dapat diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan di SD Negeri Tunjungsari 2 melalui pengembangan pendekatan pembelajaran yang holistik dan berpusat pada siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Definisi Kesegaran Jasmani secara Umum

Kesegaran jasmani secara umum memiliki definisi sebagai kemampuan individu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan secara berlebihan dan masih menyisakan energi untuk melakukan aktivitas lainnya di waktu luang dan mampu menghadapi keadaan darurat. Kesegaran jasmani tidak hanya tentang kekuatan dan daya tahan saja, tetapi mencakup berbagai komponen diantaranya, kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas tubuh, komposisi tubuh serta keseimbangan (Bangsbo *et al.*, 2016). Kesegaran jasmani sangat penting dimiliki setiap individu karena memiliki banyak sekali manfaatnya diantaranya sebagai daya tahan tubuh dan mempertebal imunitas tubuh (Abduh *et al.*, 2020).

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan Kesehatan (Singh & Bhatti, 2020)

b. Definisi Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah Dasar

Kesegaran jasmani pada anak usia sekolah dasar memiliki sedikit perbedaan fokusnya jika dibandingkan dengan kesegaran jasmani secara umum. Pada saat usia ini kesegaran jasmani akan lebih menekankan pada perkembangan motorik, kemampuan fisik dasar dan kebiasaan aktivitas bergerak. Kesegaran jasmani pada anak usia sekolah dasar memiliki definisi sebagai kemampuan anak untuk melakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan usianya, seperti bermain, berlari, melompat dan melempar dengan efisien tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Hesketh *et al.*, 2023). Perlu diperhatikan bahwa perkembangan pada fisik setiap anak itu berbeda-beda. Olehkarena itu, pentingnya memperhatikan tahap perkembangan pada anak dan menghindari membandingkan perkembangan anak yang satu dengan yang lainnya.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan (Suharjana, 2008). Komponen kesegaran jasmani dibedakan menjadi dua factor utama, komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: komposisi tubuh, kesegaran jantung dan peredaran darah, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan, sedangkan komponen kesegaran

jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kecepatan (Corbin & Lindsey, 1997).

a. Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan

Komponen ini secara umum mencakup seperti kesegaran kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh

1) Kesegaran Kardiorespirasi

Merupakan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk memasok oksigen ke otot yang bekerja selama aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Pada anak-anak kesegaran kardiorespirasi yang baik akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat meningkatkan energi bermain dan mengurangi penyakit kronis di kemudian hari (Safarina & Athar, 2021).

2) Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan otot menghasilkan energi dalam sekali kontraksi, sementara ketahanan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang kali tanpa merasakan kelelahan. Pada anak-anak, kekuatan dan ketahanan otot penting untuk aktivitas sehari-hari seperti memanjat, bermain, dan mengangkat benda. Kegiatan ini akan membantu mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot pada anak (Dese *et al.*, 2023).

3) Kelenturan

Kelenturan biasanya mengacu pada rentang gerak di sekitar persendian. Kelenturan yang baik pada postur tubuh memiliki manfaat untuk mencegah

terjadinya cedera, dan meningkatkan kinerja dalam aktifitas fisik. Aktivitas seperti senam akan meningkatkan kelenturan (Safarina & Athar, 2021).

4) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh mencakup pada proporsi lemak pada tubuh, otot, tulang dan air dalam tubuh. Komposisi tubuh pada anak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, karena akan mengurangi penyakit yang kronis seperti resiko obesitas. Dengan diimbangi pola makan yang sehat serta aktifitas fisik yang teratur akan menjaga komposisi tubuh yang sehat (Safarina & Athar, 2021).

b. Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan Keterampilan

Komponen ini secara umum mencakup kinerja olahraga dan aktivitas fisik yang terampil seperti, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Safarina & Athar, 2021).

1) Kecepatan

Kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu yang sesingkat dan secepat mungkin. Aktivitas ini bisa dicontohkan seperti lari sprint.

2) Daya Ledak (*power*)

Kombinasi antara kecepatan dan kekuatan. Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga yang dilakukan secara maksimal dalam sekali kontraksi. Kemampuan untuk menghasilkan tenaga dalam waktu yang cepat dan singkat dan mempertahankan kontraksi otot dalam waktu lama seperti menangkat beban (Safarina & Athar, 2021).

3) Keseimbangan

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi secara stabil, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Seperti saat berjalan diatas balok, badan harus memperhatikan keseimbangannya agar tidak jatuh (Safarina & Athar, 2021).

4) Kelincahan

Kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dan tepat. Seperti olahraga yang melibatkan pergerakan cepat dan perubahan arah yang terjadi pada bola basket.

5) Koordinasi

Kemampuan untuk menggerakan beberapa anggota tubuh dalam waktu bersamaan. Koordinasi melibatkan Kerjasama anantara system saraf dan otot. Contohnya, melakukan lemparan 3 bola secara bersamaan (Safarina & Athar, 2021).

6) Kecepatan Reaksi

Waktu yang diperlukan untuk merespon stimulus yang memerlukan pemrosesan informasi oleh otak dan kecepatan kontraksi pada otot. Contohnya, pada saat start untuk memulai lari (Safarina & Athar, 2021).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, individu diharapkan akan mampu untuk membuat pilihan secara tepat tentang kebutuhan yang mereka inginkan untuk meningkatkan Kesehatan dan kesegaran mereka. Gaya hidup yang sehat dan aktif secara fisik akan mencegah penyakit yang tidak menular seperti jantung, stroke dan

diabetes. Kesegaran jasmani yang baik akan berkontribusi pada peningkatan energi, stamina, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ketika individu merasa sehat dan bugar, mereka akan cenderung lebih aktif dalam pekerjaan sekolah, dan kehidupan pribadi mereka (Mujriah *et al.*, 2022)

a. Faktor Internal

1) Genetik

Gen yang diwariskan dari orang tua akan mempengaruhi potensi fisik pada struktur otot, kapasitas paru-paru, dan tinggi badan (Safarina & Athar, 2021).

2) Usia

Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik anak akan berkembang hingga mencapai puncaknya. Dan akan menurun perlahan seiring berjalannya waktu (Safarina & Athar, 2021).

3) Jenis kelamin

Perbedaan hormon dan struktur tubuh antara anak laki-laki dan Perempuan dapat menyebabkan perbedaan dalam kekuatan, kecepatan, dan kelenturan (Safarina & Athar, 2021).

4) Status Kesehatan

Kondisi fisik yang mempunyai Riwayat kronis atau cedera, dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas fisik dan tingkat kesegaran jasmaninya (Safarina & Athar, 2021).

5) Psikolog

Motivasi, minat, dan rasa percaya diri pada anak saat berolahraga dapat mempengaruhi kesediaan mereka dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani

.Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan yang aman dan nyaman, fasilitas olahraga yang mendukung dapat mendorong anak untuk aktif meningkatkan kebugaran jasmani.

2) Pola makan

Asupan gizi yang cukup dan seimbang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, serta memberikan energi untuk aktivitas fisik (Mujriah et al., 2022).

3) Dukungan sosial

Dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya akan memotivasi anak untuk aktif dan meningkatkan kebugaran jasmani (Mujriah et al., 2022).

4) Istirahat

Istirahat yang cukup memungkinkan tubuh untuk memperbaiki jaringan otot dan memulihkan energi setelah beraktivitas fisik (Safarina & Athar, 2021).

5) Mengenali Potensi

Mengetahui potensi sejak dini pada anak dapat mengembangkan fokus dan kapasitas fisik yang dimilikinya (Simanjuntak et al., 2020).

6) Menerima Keterbatasan

Memahami bahwa setiap individu memiliki keterbatasan, akan membantu menentukan target yang realistis dan mencegah cedera (Simanjuntak *et al.*, 2020).

7) Menyesuaikan program Latihan

Merancang program Latihan yang sesuai dengan kondisi fisik, usia, dan jenis kelamin (Simanjuntak *et al.*, 2020).

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki beragam fungsi penting, terutama saat anak sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Berikut fungsi kesegaran jasmani diantaranya:

a. Fungsi Fisik

1) Meningkatkan Kesegaran Tubuh

Kesegaran jasmani akan memastikan tubuh mampu bekerja dengan efektif dan efisien. Tubuh dapat melakukan aktifitas fisik dengan lebih mudah, lebih lama, dan dengan resiko cedera yang lebih ringan (Simanjuntak *et al.*, 2020).

2) Meningkatkan Kesehatan

Kesegaran jasmani mencegah berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, jantung dan beberapa jenis kanker (Mujriah *et al.*, 2022).

3) Meningkatkan Energi

Individu yang memiliki kondisi fisik yang prima akan memiliki banyak energi yang tersisa untuk beraktivitas sepanjang hari (Mujriah *et al.*, 2022).

4) Meningkatkan Kualitas Tidur

Aktivitas fisik yang cukup akan membantu meningkatkan kualitas tidur, sehingga tubuh dan pikiran dapat beristirahat dengan optimal (Pranata & Kasriman, 2021).

b. Fungsi Kognitif

1) Meningkatkan Fungsi Otak

Aktivitas fisik yang cukup akan meningkatkan aliran darah ke otak, yang membawa oksigen dan nutrisi penting untuk fungsi kognitif (Ismiati, 2019).

2) Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus

Kesegaran jasmani membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, sehingga siswa dapat belajar lebih efektif (Setyawan *et al.*, 2022).

3) Meningkatkan Daya Ingat

Aktivitas fisik dapat membantu daya ingat dan kemampuan belajar (Putri & Prajayanti, 2022).

4) Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah

Kesegaran jasmani dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir kreatif saat memecahkan masalah (Simanjuntak *et al.*, 2020).

c. Fungsi Psikologis

Meningkatkan suasana hati karena aktivitas fisik akan memicu pelepasan hormon endorfin, yang mampu meningkatkan suasana hati serta mengurangi stress. Rasa percaya diri akan muncul akan meningkatkan harga diri siswa. Dengan

kebutuhan jasmani yang terpenuhi siswa akan membantu meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan bekerja sama (Rustiana, 2015).

5. Hakikat Prestasi Belajar

a. Prestasi Belajar

Pengertian prestasi belajar secara umum adalah indikator atau ukuran yang menunjukkan tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai kompetensi tertentu setelah melewati proses pembelajaran. Prestasi belajar bukan hanya sekedar perilaku yang terjadi pada individu sebagai proses belajar (Turip, 2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang penting dalam membentuk peserta didik yang sehat jasmani, rohani, dan memiliki keterampilan motorik. Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran PJOK adalah prestasi belajar. Bab ini akan membahas secara komprehensif tentang hakikat prestasi belajar PJOK, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dalam pengembangan peserta didik (Turip, 2021)

b. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar PJOK

1) Faktor internal

- a. Kesegaran jasmani kondisi fisik yang prima yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas, akan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, sehingga berdampak positif pada prestasi belajar PJOK (Tamba, 2023).

- b. Minat dan motivasi untuk belajar PJOK yang tinggi akan membuat siswa menjadi lebih aktif dan antusias (Setyawan *et al.*, 2022).
- c. Gaya belajar yang dimiliki setiap siswa berbeda, kesesuaian gaya belajar dengan metode pembelajaran PJOK akan mengoptimalkan proses belajar yang memiliki dampak yang positif (Harahap *et al.*, 2023).
- d. Bakat yang dimiliki siswa dapat dikembangkan melalui latihan dan ekstrakurikuler yang tepat. Siswa cenderung menunjukkan performa yang lebih baik dan lebih mudah menguasai materi ketrampilan olahraga (Setyawan *et al.*, 2022).

2) Faktor Eksternal

- a. Lingkungan keluarga dan dukungan motivasi orangtua mendorong keikutsertaan dalam kegiatan olahraga, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif, akan meningkatkan minat dan motivasi prestasi belajar PJOK siswa (Setyawan *et al.*, 2022).
- b. Lingkungan sekolah dengan kualitas guru PJOK yang professional, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai serta suasana belajar yang kondusif akan efektif dalam meningkatkan prestasi belajar PJOK (Harahap *et al.*, 2023).
- c. Lingkungan Masyarakat keamanan, norma sosial yang mendukung aktifitas olahraga, dan akses terhadap fasilitas olahraga di lingkungan masyarakat akan mempengaruhi kesempatan siswa untuk berlatih dan mengembangkan potensi di bidang olahraga, sehingga berdampak pada prestasi belajar PJOK (Setyawan *et al.*, 2022).

6. Hakikat Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar siswa merupakan hasil akademik yang dicapai melalui ujian dan tugas, serta kegiatan tanya jawab yang mendukung perolehan hasil belajar. Di dalam dunia akademis, identik dengan prestasi siswa tidak hanya ditentukan dengan nilai saja, namun keberhasilan pembelajaran secara kognitif dapat dilihat melalui hasil belajar (Shelemo, 2023).

b. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, baik dari dalam diri mereka (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah :

1) Faktor Internal

a. Minat

Minat merupakan sesuatu yang penting, dan harus dimiliki ketika kita akan melakukan sesuatu. Jika seseorang tidak memiliki minat yang tinggi dalam suatu hal, maka ia akan kesulitan dan tidak tertarik untuk melakukannya. Menurut Slameto minat belajar adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Selain itu menurut Djamarah minat belajar cenderung menghasilkan prestasi yang tinggi sebaliknya minat belajar yang kurang akan menghasilkan prestasi belajar yang rendah (Leni & Sholehun, 2021).

b. Bakat

Kemampuan yang dimiliki siswa secara alami pada bidang tertentu jika diasah dengan baik dapat meningkatkan potensi dan prestasi belajar siswa (Sabrina & Aslam, 2022)

c. Motivasi

Motivasi merupakan serangkaian usaha untuk menyiapkan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu. Motivasi merupakan hal yang penting dan harus dimiliki oleh setiap siswa agar seorang siswa semangat dalam belajar (Leni & Sholehun, 2021)

d. Cara belajar

Cara belajar yang paling efektif dan efisien bagi setiap siswa dengan mengenali gaya belajar sendiri dapat membantu siswa mengoptimalkan proses belajar (Leni & Sholehun, 2021)

2) Faktor Eksternal

a. Lingkungan sekolah

Kualitas guru, metode pembelajaran, kurikulum, sarana dan prasarana sekolah, serta interaksi sosial di sekolah (Labudasari & Rochmah, 2019).

b. Lingkungan keluarga

Dukungan dan motivasi dari orang tua, suasana rumah yang kondusif, serta ketersediaan fasilitas belajar di rumah (Labudasari & Rochmah, 2019).

7. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar

Terdapat hubungan yang erat antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung menunjukkan hasil belajar yang lebih baik. Dapat dijelaskan bahwa hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar yaitu:

a. Meningkatkan Fungsi Kognitif

Kesegaran jasmani yang baik berkaitan erat dengan peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak. Hal ini dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi dan kemampuan memecahkan masalah

b. Meningkatkan Suasana Hati dan Mengurangi Stres

Aktivitas fisik dengan olahraga akan memicu pelepasan hormon endorfin yang mampu meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress. Stress yang rendah akan mempengaruhi hasil belajar yang lebih baik

c. Meningkatkan Kualitas Tidur

Kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk proses pembelajaran, karena pada saat tidur otak akan memproses dan menyimpan informasi yang telah dipelajari.

d. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Siswa yang bugar secara fisik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Rasa percaya diri yang tinggi dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih giat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademis.

Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk mendorong siswa agar aktif secara fisik dan menjaga kesegaran jasmani mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan waktu yang cukup untuk berolahraga, menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, dan menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

8. Hubungan Prestasi Belajar PJOK Dengan Hasil Belajar

Seperti yang telah dibahas pada pembahasan sebelumnya bahwa aktifitas fisik olahraga mampu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga berdampak positif pada kemampuan siswa dalam menyerap dan memahami materi pelajaran lain. Prestasi belajar PJOK yang baik, terutama dalam aspek afektif dan psikomotorik, menunjukkan bahwa siswa memiliki disiplin, tanggung jawab, dan etos kerja yang baik. Siswa yang aktif berolahraga cenderung lebih terampil dalam mengatur waktu dan mengelola stres. Keterampilan ini memungkinkan mereka untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademis dan non-akademis dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan produktivitas belajar (Setyawan *et al.*, 2022).

Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk tidak memandang sebelah mata mata pelajaran PJOK. Dukungan dan motivasi yang diberikan untuk meningkatkan prestasi belajar PJOK siswa akan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan dan keberhasilan mereka secara keseluruhan.

9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar umumnya berusia 6-12 tahun. Pada masa ini, mereka mengalami perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, baik fisik, kognitif, social, maupun emosional (Iyakrus, 2018). Beberapa karakteristik siswa yang harus diperhatikan dalam merancang media pembelajaran.

a. Fisik

Pertumbuhan fisik yang pesat namun tidak merata pada anak usia sekolah dasar. Koordinasi motoric kasar dan halus semakin berkembang. Umumnya siswa sekolah dasar secara umum memiliki energi yang besar dan senang bergerak secara aktif (Setyawan et al., 2022).

b. Kognitif

Secara kognitif siswa akan berpikir kongkret dan masih terpusat pada diri sendiri. Mereka akan mengembangkan kemampuan berpikir logis, namun masih terbatas. Rasa ingin tahu yang tinggi dan senang untuk bereksplorasi hal hal baru, namun perhatian terhadap sesuatu cenderung masih relatif singkat.

c. Psikososial

Siswa cenderung masih memiliki emosi yang labil dan mudah berubah. Membutuhkan pengakuan atau validasi dan penghargaan dari orang dewasa. Mereka mulai belajar bersosialisasi dengan teman sebaya dan membangun hubungan pertemanan (Fadila, 2021).

B. Kajian yang Relevan

1. Kajian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurahman Waznan (2024) dalam judul “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman** ” Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal yaitu kesegaran jasmani. Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya yaitu peserta didik kelas V tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 29 peserta didik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 29 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 7 peserta didik (24,14%) termasuk dalam kategori baik, 9 peserta didik (31,03%) termasuk dalam kategori sedang,

10 peserta didik (34,49%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 3 peserta didik (10,34%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali..

2. Kajian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sumadyo Utomo (2019) dalam judul “**Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara**” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survei dengan tes dan dokumentasi, teknik pengumpulan data untuk kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun, sedangkan prestasi belajar diambil dari nilai rapor semester genap. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 50 anak untuk siswa kelas IV sebanyak 21 anak, siswa kelas V sebanyak 18 anak dan siswa kelas VI sebanyak 11 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara menunjukkan $r_{hit} (0,622) > r_{tab} (0,279)$ artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Hasil

koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,387 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 38,7% terhadap prestasi belajar dan sisanya sebesar 61,3% dipengaruhi faktor lain

3. Kajian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Elyas Susanto (2013) dalam judul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul”** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan tes dan dokumentasi, instrumen kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun, sedangkan prestasi belajar dilihat dari nilai rapor semester ganjil. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 23 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian menunjukkan nilai r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,001) artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Hasil koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,418 berarti kebugaran jasmani

memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain

C. Kerangka Berpikir

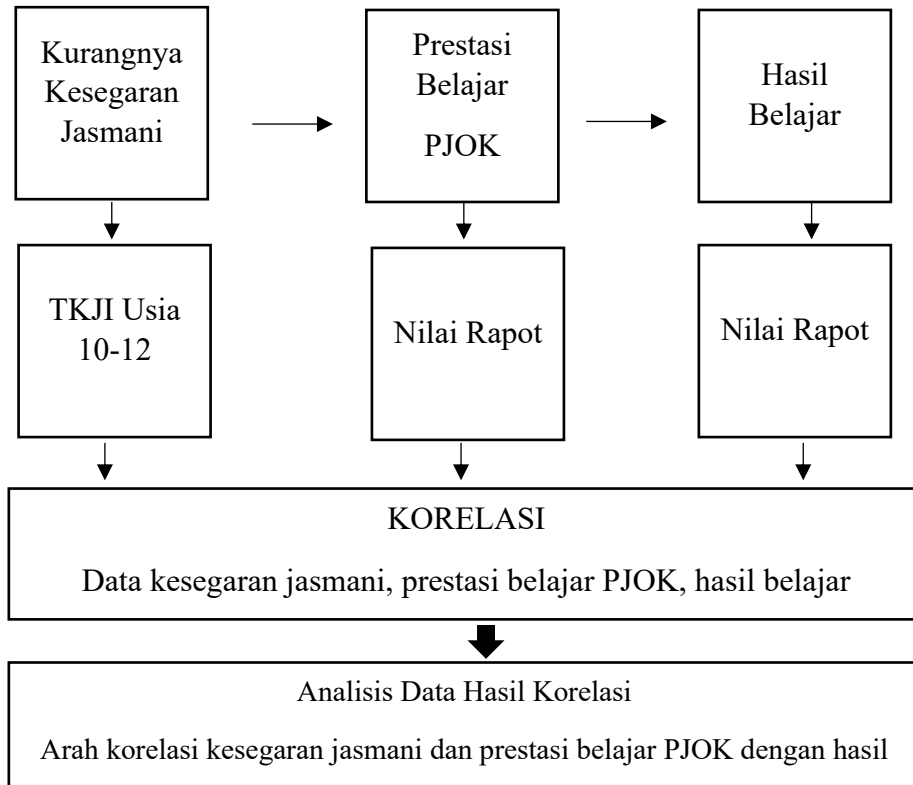
Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk beraktifitas yang lain. Komponen kesegaran jasmani meliputi kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, kecepatan, daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat seperti, meningkatkan kemampuan fisik dan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar, meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar, mengurangi resiko obesitas dan penyakit degenerative, meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati.

Prestasi Belajar PJOK yang baik, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik, dapat memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa di berbagai mata pelajaran. Prestasi belajar PJOK memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa agar dapat meningkatkan prestasi belajar PJOK mereka.

Hasil belajar merupakan perunahan perilaku yang relative permanen pada diri siswa sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan dan pengalaman belajarnya. Bloom mengelompokkan hasil belajar menjadi tiga ranah, kognitif, afektif, psikomotorik. Penelitian ini akan berfokus pada ranah kognitif, yang

meliputi intelektual seperti pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam penelitian ini akan diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara tingkat kesehatan jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.
2. Ada hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa SD Negeri Tunjungsari 2.

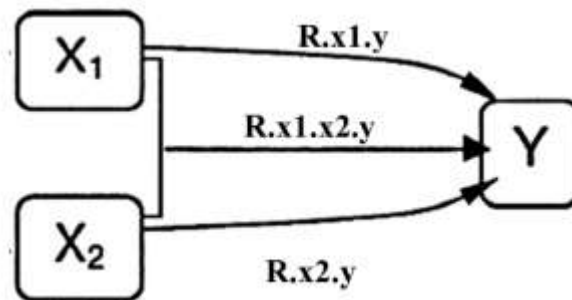
3. Ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa SD Negeri Tunjungsari 2.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Korelasi tidak menjamin adanya hubungan sebab akibat pada dua variabel tersebut, tetapi sebab akibat akan menjamin adanya korelasi (Rachmayani, 2015).



Sumber : (Sugiyono, 2013)

Keterangan:

X1: kesegaran jasmani

X2 : prestasi belajar PJOK

Y : hasil belajar

rx1y : hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar

rx2y : hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar

rx1.x2.y : hubungan antara Kesegaran Jasmani dan prestasi belajar PJOK

dengan hasil belajar

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Tunjungsari 2 yang beralamat di Senden, Selomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan pada 14-21 November 2024 tahun ajaran 2024/2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

(Sugiyono, 2013) mengemukakan bahwa 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 siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun 2024/2025 yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

(Sugiyono, 2013) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling* jenuh. (Sugiyono, 2013) berpendapat *Sampling* Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota

populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2013) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas (*variabel independent*) tingkat kebugaran jasmani (X1), prestasi belajar PJOK (X2) dan variabel terikat (*variabel dependent*) hasil belajar siswa (Y) peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari2 tahun 2024/2025 yang secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani

(Ummah, 2019) mengemukakan bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia. Adapun bentuk tes untuk sekolah dasar kelas 4, 5, 6 usia 10/12 tahun yaitu:

- 1) Lari 40 meter
- 2) Tes gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak

5) Lari 600 meter

2. Prestasi Belajar PJOK

Penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran PJOK, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru. Prestasi belajar didasarkan pada nilai raport.

3. Hasil Belajar

Hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun 2024/2025 dalam bentuk nilai raport. Raport tersebut merupakan hasil ulangan harian siswa dan ujian semester pada kelas sebelumnya karena pengambilan data ini diambil pada semester ganjil.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

(Rachmayani, 2015) berpendapat bahwa menyusun instrumen merupakan langkah penting dalam pola prosedur penelitian. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan.

a. Kesegaran Jasmani

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI yang digunakan terdiri dari lima tes yakni, lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hal yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Melakukan persiapan sebelum pengumpulan data untuk memberikan pengertian kepada siswa yang bertujuan untuk melakukan pengumpulan data

yang telah disesuaikan dengan permasalahan yang ada di sekolah. Persiapan yang harus dilakukan oleh peneliti seperti menyiapkan perlengkapan tes, stopwatch, bedak, meteran, cone dan peluit.

- 2) Pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dibariskan dan diarahkan untuk berdoa dilanjutkan diberi penjelasan kegiatan yang akan dilakukan. Sebelum tes dimulai, siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Siswa ditruksikan untuk melakukan tes secara bergantian.
- 3) Pada proses pencatatan tes dari mulai pengumpulan data dalam pengukuran tes dilakukan secara sistematis. Peneliti dibantu oleh 2 orang testor.

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putra Usia 10-12 Tahun.

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 6000 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Sumber :Kemendiknas (2010).

Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putri Usia 10-12Tahun.

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 6000 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7''	40''ke atas	20''keatas	42 keatas	s.d-2'32''	5
2.	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''	4
3.	7.6''-8.3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''	3
4.	8.4''-9.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29-4'22''	2
5.	9.7''-dst	0''-1''	0-1	20-dst	4'23''-dst	1

Sumber : Kemendiknas (2010).

b. Prestasi Belajar PJOK

Instrument yang digunakan untuk mengetahui prestasi belajar PJOK yaitu dengan nilai rapor. Intrumen seperti ini dinamakan dokumentasi. a dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan, angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian (Sugiyono, 2013).

c. Hasil Belajar

Hasil belajar siswa diperoleh dari nilai rapor masing-masing responden. Berdasarkan nilai rapor tersebut dapat digambarkan penyebaran distribusi frekuensi data penelitian sesuai tingkat klasifikasi masing-masing.

F. Teknik pengumpulan Data

a. Kesegaran Jasmani

Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengambilan data kesegaran jasmani dilakukan di halaman sekolah SD Negeri

Tunjungsari 2 dan lapangan sepak bola Desa Senden. Rangkaian tes kesegaran jasmani antara lain:

a. Lari 40 meter

Tujuan dilakukan tes ini untuk mengukur kecepatan lari siswa dengan satuan detik.

b. Gantung siku tekuk

Tujuan dilakukan tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan bahu siswa dengan satuan ukuran detik.

c. Baring duduk 30 detik

Tujuan dilakukan tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dengan satuan ukuran kali.

d. Loncat tegak

Tujuan dilakukan tes ini untuk mengukur daya ledak eksplosif dengan satuan ukuran cm.

e. Lari 600 meter

Tujuan dilakukan tes ini untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi dengan satuan menit dan detik.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani

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

Sumber : Kemendiknas (2010).

b. Prestasi Belajar PJOK

Pengumpulan data prestasi belajar PJOK yaitu dengan cara peneliti meminta salinan nilai belajar PJOK semester genap. Berikut ini adalah norma yang digunakan untuk menganalisis data prestasi belajar PJOK

Tabel 4. Norma Prestasi Belajar PJOK

No	Interval	Kategori
1	≥ 90	Sangat Baik
2	76-89	Baik
3	61-75	Cukup
4	≤ 60	Kurang
No	Interval	Kategori

Sumber: (Suwandaru & Hidayat, 2021).

c. Hasil Belajar

Hasil belajar siswa diperoleh dari nilai rapor masing-masing responden. Berdasarkan nilai rapor tersebut dapat digambarkan penyebaran distribusi frekuensi data penelitian sesuai tingkat klasifikasi masing-masing.

Tabel 5. Norma Hasil Belajar

No	Interval	Kategori
1	90-100	Sangat Baik
2	83-90	Baik
3	75-82	Cukup
4	< 75	Kurang

Sumber : Kemendiknas (2010).

G. Analisis Data

1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data

yang valid adalah data "yang tidak berbeda" antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian (Sugiyono, 2013).

a. Instrumen Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Kemendiknas, 2010) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu nilai validitas untuk putra sebesar 0.884 dan putri validitas sebesar 0.897.

2. Reabilitas

a. Instrumen Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Kemendiknas, 2010) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas, yaitu nilai reliabilitas putra sebesar 0,911 dan putri sebesar 0,942.

H. Teknik Analisis Data

Analisis atau mengolah data juga merupakan aspek yang penting bagi peneliti. Hal ini dikarenakan analisis data sebagai acuan untuk mendapatkan jawaban dari permasalahan yang sudah dipaparkan. analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik analisis dan olah data berupa rumus statistika yang sudah diajarkan pada perkuliahan mata kuliah statistika dan menggunakan aplikasi *Statistical Product for Service Solutions* (SPSS). Langkah-langkah ini digunakan sebagai alat menguji diterimanya atau ditolak hipotesis,

dalam pengolahan ini data penulis menggunakan rumus-rumus statistika sebagai berikut

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar *deviasi*, *varian*, *maksimum*, *minimum*, *sum*, *range*, *kurtosis* dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2013, p.147)

2. Analisis Korelasi

Mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua atau lebih variabel. Analisis korelasi tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat, hanya ada tidaknya hubungan dan seberapa kuat hubungan tersebut

3. Analisis Regresi

Memprediksi nilai satu variabel (variabel *dependen*) berdasarkan nilai satu atau lebih variabel lain (variabel *independen*). Analisis regresi dapat digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat, meskipun tidak dapat membuktikannya secara definitif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 11 November 2024 dengan subjek siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 yang berjumlah 30 Siswa. Dalam penelitian ini terdiri dari tes kebugaran jasmani, prestasi belajar PJOK berdasarkan nilai rapot dan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2. Maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistic kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari.

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	15,86
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	16,00
<i>Std, Devination</i>	2,40
<i>Minimum</i>	12,00
<i>Maximum</i>	22,00

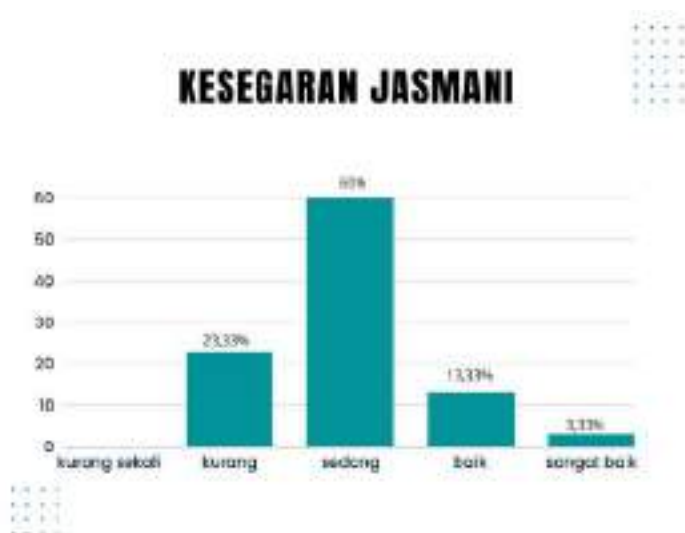
Apabila ditampilkan dalam distribusi frekuensi, kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dapat disajikan pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7. Frekuensi Kesegaran Jasmani 1 siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	1	3,33%
2	18-21	Baik	4	13,33%
3	14-17	Sedang	18	60%
4	10-13	Kurang	7	23,33%
5	5-9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dapat disajikan sebagai berikut :

Gambar 2. Diagram Batang Kesegaran Jasmani



b. Prestasi Belajar PJOK

Deskriptif statistic prestasi belajar PJOK pada siswa kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8. Prestasi belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun.

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	80,23
<i>Median</i>	80,00
<i>Mode</i>	80,00
<i>Std, Devination</i>	1,10
<i>Minimum</i>	79,00
<i>Maximum</i>	84,00

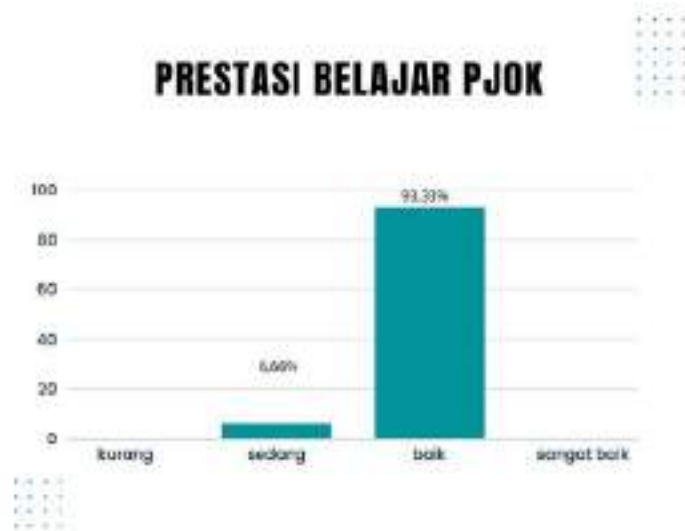
Apabila ditampilkan dalam distribusi frekuensi, prestasi belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dapat disajikan pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9. Frekuensi Prestasi Belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 90	Sangat Baik		
2	76-89	Baik	28	93,33%
3	61-75	Cukup	2	6,66%
4	≤ 60	Kurang		
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 9 diatas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, prestasi belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dapat disajikan sebagai berikut :

Gambar 3. Diagram Batang Prestasi Belajar PJOK



c. Hasil Belajar

Tabel 10. Statistik Hasil Belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	87,71
<i>Median</i>	82,08
<i>Mode</i>	80,22
<i>Std, Devination</i>	3,52
<i>Minimum</i>	73,22
<i>Maximum</i>	87,78

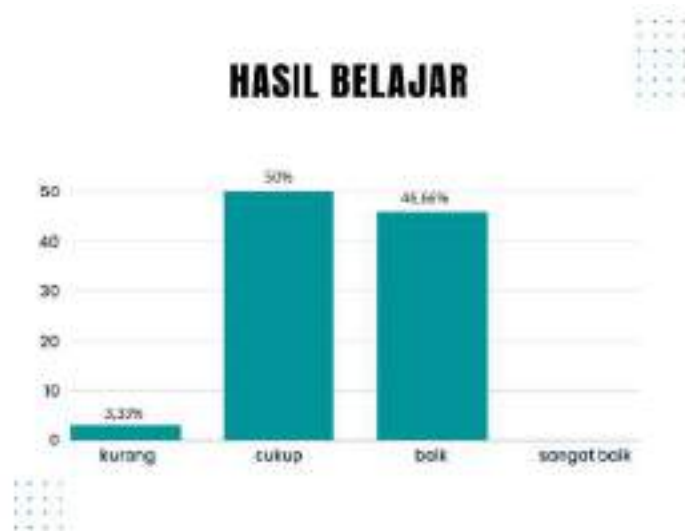
Apabila ditampilkan dalam distribusi frekuensi, hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dapat disajikan pada tabel 11 sebagai berikut :

Tabel 11. Frekuensi Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	presentase
1	90-100	Sangat Baik		
2	83-90	Baik	14	46,66%
3	75-82	Cukup	15	50%
4	<75	Kurang	1	3,33%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 11 diatas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, prestasi belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dapat disajikan sebagai berikut

Gambar 4. Diagram Batang Hasil Belajar



2. Hasil Analisis Penelitian

Selanjutnya dilakukan hasil analisis, menggunakan analisis korelasi dan analisis regresi linear.

Analisis Korelasi digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan analisis regresi linear adalah metode statistik yang digunakan untuk memodelkan hubungan linear antara satu atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen. Tujuannya adalah untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independent. Dapat dibuktikan dengan

a. Hipotesis 1

H_{a1} Ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

H_{o1} Tidak ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

Hasil analisis dijelaskan pada tabel berikut

Tabel 12. Hasil Analisis Korelasi Hubungan Kesegaran dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

Correlations				
		kesegaran jasmani	prestasi belajar	hasil belajar
kesegaran jasmani	Pearson Correlation	1	.493**	.194
	Sig. (2-tailed)		.006	.303
	N	30	30	30
hasil belajar	Pearson Correlation	.194	.417*	1
	Sig. (2-tailed)	.303	.022	
	N	30	30	30

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa keefisien nilai korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar sebesar 0,194. Maka, H_{a1} ditolak dan H_{o1} diterima. Yang artinya tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar.

b. Hipotesis 2

H_{a2} Ada hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

H_{o2} Tidak ada hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

Hasil analisis dijelaskan pada tabel berikut

Tabel 13. Hasil Analisis Korelasi Hubungan Prestasi Belajar PJOK dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

Correlations				
		kebugaran jasmani	prestasi belajar	hasil belajar
prestasi belajar	Pearson Correlation	.493**	1	.417*
	Sig. (2-tailed)	.006		.022
	N	30	30	30
hasil belajar	Pearson Correlation	.194	.417*	1
	Sig. (2-tailed)	.303	.022	
	N	30	30	30

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa koefisien nilai korelasi prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar sebesar 0,0417. Maka, H_{a2} diterima dan H_{o2} ditolak. Yang artinya ada hubungan antara prestasi belajar PJOK hasil belajar

c. Hipotesis 3

H_{a3} Ada hubungan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

H_{o3} Tidak ada hubungan antara prestasi belajar PJOK dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

Analisis dijelaskan pada tabel berikut

Tabel 14. Analisis Regresi Linear antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	62.861	2	31.431	2.850	.075 ^b
	Residual	297.811	27	11.030		
	Total	360.672	29			

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa diperoleh koefisien F 2.850, maka H_{a3} ditolak dan H_{o3} diterima. Yang artinya tidak ada hubungan antara

kesegaran jasmani dan Prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajaran 2024/2025

b. Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien Determinasi (R²) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada tabel 15 sebagai berikut

Tabel 15 . Nilai R²

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.417 ^a	.174	.113	3.32115
a. Predictors: (Constant), prestasi belajar, kesegaran jasmani				

Nilai R² hasil analisis adalah 0,174 menunjukkan model persamaan linier tersebut adalah 17,4%. Hal tersebut berarti bahwa sebesar 17,4% kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK mempengaruhi variabel hasil belajar. Sisanya 82,6% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian ini, seperti faktor motivasi belajar, lingkungan, genetik, dan lain-lain

3. Pembahasan

a. Hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025. Dengan nilai koefisien hasil kesegaran jasmani dengan hasil

belajar didapatkan nilai korelasi sebesar 0,194 yang tergolong lemah. Hal ini juga bisa disebabkan karena siswa masa sekarang cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain ponsel, sehingga membuat mereka kurang melakukan aktivitas olahraga. Keterbatasan ruang gerak juga menghalangi anak untuk bergerak dan bermain. Hasil Penelitian didukung dalam penelitian oleh Muhammad Nuriza (2024) menjelaskan bahwa hal ini mungkin mengejutkan, mengingat banyak penelitian sebelumnya yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kebugaran fisik dan hasil belajar. Pentingnya kebugaran fisik dalam meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik siswa. Namun, temuan ini juga menekankan kompleksitas hubungan tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh , faktor-faktor seperti jenis kegiatan fisik, durasi, dan intensitas, bersama dengan variabel demografis dan sosial dan ekonomi, dapat mempengaruhi hubungan antara kebugaran dan hasil belajar. Ini menunjukkan bahwa sementara kebugaran jasmani penting, efeknya pada hasil belajar mungkin tidak selalu langsung dan mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor lain

b. Hubungan antara Prestasi Belajar PJOK dengan Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025. Dengan nilai koefisien hasil prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar didapatkan korelasi 0,417. Nilai R² hasil analisis adalah 0,174 menunjukkan

model persamaan linier tersebut adalah 17%. Hal ini disebabkan adanya causa lain selain prestasi belajar PJOK yang mempengaruhi hasil belajar.

Hasil tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan yang positif antara hubungan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar. Hasil Penelitian didukung dalam penelitian oleh Muhammad Nuriza (2024) memberikan hasil bahwa korelasi antara nilai PJOK dan prestasi akademik yaitu menghasilkan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,449 dengan nilai p yang signifikan ($<0,000$). Menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistic. Dengan koefisien determinan sebesar 0.202, atau 20.2%, dapat disimpulkan bahwa Nilai PJOK berpengaruh sebesar 20.2% terhadap variabilitas Prestasi Akademik, sementara 79.8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

c. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar PJOK dengan Hasil Belajar

Secara keseluruhan hasil menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar. Sementara itu ada hubungan antara prestasi PJOK dengan Hasil Belajar memiliki nilai koefisien hasil prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar didapatkan korelasi 0,417. Nilai R^2 hasil analisis adalah 0,174 menunjukkan model persamaan linier tersebut adalah 17%. Hal ini disebabkan adanya causa lain selain prestasi belajar PJOK yang mempengaruhi hasil belajar. Dalam konteks penelitian ini, distribusi normal variabel kesegaran jasmani, seperti yang telah korelasikan bahwa data kesegaran jasmani

memiliki variasi yang cukup untuk analisis statistik. Namun memiliki hubungan yang sangat rendah antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan Hasil Belajar. Penting untuk menjelajah faktor lain yang mungkin berkontribusi pada prestasi akademik siswa. Misalnya, faktor psikososial, lingkungan belajar, dan motivasi siswa, seperti yang diungkapkan oleh (Martin, 2016), juga dapat memainkan peran penting dalam menentukan prestasi akademik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tidak ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Tunjungsari 2
2. Ada hubungan antara prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar siswa V SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajar 2024/2025.
3. Tidak ada hubungan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa, dapat menjadi bahan acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka sehingga dapat menjadikan tolak ukur Kesehatan dan rutinitas olahraga bagi siswa yang sangat berguna untuk mengikuti proses pembelajaran baik diluar kelas maupun di dalam kelas, sehingga mengetahui seberapa bugar dan konsentrasinya.
2. Bagi guru pengajar Pendidikan jasmani olahraga untuk mampu memaksimalkan kegiatan pembelajaran sebaik mungkin, guru mampu memotivasi siswa untuk memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Agar mencapai kebutuhan kesegaran siswa dan memanfaatkan fasilitas yang ada

dengan pembelajaran yang menyenangkan siswa akan terdorong untuk melakukan pembelajaran yang ada kaitannya dengan kesegaran jasmani.

3. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK dengan hasil belajar.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pentingnya edukasi terkait kesegaran jasmani dan prestasi belajar PJOK yang dilakukan secara berkesinambungan yang dapat dilakukan dengan institusi terkait hasil belajar yang diinginkan.
2. Bagi siswa agar dapat lebih memperhatikan pembelajaran yang dilakukan dengan suasana hati yang riang dan gembira, agar proses pembelajaran bisa terlaksana secara efektif dan efisien.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menambah variabel yang lain atau memperluas penelitian, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil belajar PJOK dapat lebih banyak lagi pembahasannya serta dapat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Al Islami, M. A. A., Ramli, R. M., Rahman, W. A., & Agnesia, O. S. (2022). Dampak era globalisasi di pendidikan (pendidik dan peserta didik). *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(1), 72–85.
- Astuti, R. D. (2020). EFEKTIVITAS PERANGKAT PEMBELAJARAN METODE OUTDOOR LEARNING UNTUK MENGEMBANGKAN ASPEK FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 4(1), 34–45.
- Badu, K. M., Sugiharto, S., & Hariyanto, E. (2021). Literatur Review: Aktivitas Fisik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai Stimulus Fungsi Kognitif Siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(12), 487701.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., & Hansen, P. R. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of physical fitness*.
- Dese, D. C., Huwae, A., & Nugraha, P. A. P. (2023). Effect of physical activity based on traditional games on the psychological well-being of elementary school children. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 36–46.
- Desmariansi, E., Muzayyanah, M., Jendriadi, J., & Rahmalina, W. (2021). Pentingnya keterlibatan orang tua di lembaga paud dalam menstimulasi perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 109–115.
- Dewi, B. F., Witono, A. H., & Safruddin, S. (2021). Keterlibatan Orang Tua dalam Pendampingan Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 di SDN 1 Bodak Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(4), 717–721.
- Dharmawan, D. B., Ichsandi, R., & Faza, R. U. (2018). Ruang terbuka olahraga di

- Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang: Kajian analisis melalui sport development index. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 11–19.
- Elvira, E. (2021). Faktor penyebab rendahnya kualitas pendidikan dan cara mengatasinya (studi pada: sekolah dasar di Desa Tonggolobibi). *Iqra: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 16(2), 93–98.
- Elyas Susanto. (2013). *HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI POTORONO KECAMATAN BANGUNTAPAN KABUPATEN BANTUL*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadila, S. N. (2021). Pendampingan Untuk Meningkatkan Self-Acceptance Pada Peserta Didik. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 44–52.
- Hapipah, R. (2021). Pengaruh kurangnya fasilitas belajar mengajar untuk siswa dalam mengembangkan pendidikan. *Universitas Lambung Mangkurat*.
- Harahap, H. H. Y., Samakmur, S., & Nurbaiti, N. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Think Pair Share (Tps) Pada Materi Tema 1 Sub Tema 3 Di Kelas Iii Sd Negeri 101350 Purbatua. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 3(2), 446–459.
- Harahap, R. D. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Siklus Belajar (Learning Cycle) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Kelas Viii Smp N 1 Silangkitang. *Jurnal Eduscience*, 5(2), 49–53.
- Hayuningrum, C. F., Nesi, N., Fuadi, D. F., Saputra, A. W., & Syahfitri, P. K. (2022). EDUKASI TAHAPAN TUMBUH KEMBANG ANAK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KETERLAMBATAN PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19. *PENA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 95–102.
- Hesketh, K. D., Booth, V., Cleland, V., Gomersall, S. R., Olds, T., Reece, L., Ridgers, N. D., Straker, L., Stylianou, M., & Tomkinson, G. R. (2023). Results from the Australian 2022 Report Card on physical activity for children and young people. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 83–87.
- Ismiati, T. T. (2019). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT DAN ACTIVITIES OF DAILY LIVING (ADL) PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI UNIT STROKE RSUD A. WAHAB SJAHRANIE SAMARINDA. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(1), 32–42.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).

- Karim, B. A. (2020). Teori Kepribadian dan Perbedaan Individu. *Education and Learning Journal*, 1(1), 40–49.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Kemendiknas.
- Krisna, J. E. (2020). Penerapan Pendekatan PAIKEM (Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan) pada Pembelajaran Pidmujato Persuasif: Suatu Kajian. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 871–876.
- Kusmiyati, K., Rasmi, D. A. C., & Lestari, T. A. (2020). Meningkatkan Pemahaman Tentang Jajanan Sehat Dalam Kemasan Melalui Informasi Pada Label Kemasannya Bagi Siswa SDN I Jatisela. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia*, 2(2), 85–90.
- Labudasari, E., & Rochmah, E. (2019). Pengaruh gerakan literasi sekolah terhadap karakter mandiri siswa di SDN Kanggraksan Cirebon. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 9(1), 57.
- Leni, M., & Sholehun. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah Majaran Kabupaten Sorong. *Jurnal Keilmuan, Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 2(1), 66–74. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalbahasaindonesia/article/download/952/582>
- Makbullah, M., Muliarta, M., Pinatih, G. N. I., Sri Handari Adiputra, L. M. I., Ngurah, I. B., & Purnawati, S. (2018). Kebugaran Fisik Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Lebih Baik Dibandingkan Dengan Siswa yang Hanya Mengikuti Mata Pelajaran Penjas di SMPN 02 Masbagik Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2016/2017. *Sport and Fitness Journal*, 6(2).
- Martin. (2016). The Warwick Agreement on femoroacetabular impingement syndrome (FAI syndrome): an international consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1169–1176.
- Martono, E. P., Solihatun, S., & Prasetyaningtyas, W. E. (2021). Pengaruh keterampilan sosial terhadap kepercayaan diri siswa terisolir. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 167–174.
- Mujriah, M., Esser, B. R. N. L., & Susilawati, I. (2022). EFEK PEMBERIAN REWARD AND PUNISHMENT PADA MOTIVASI SISWA SEKOLAH DASAR (STUDI KASUS DALAM PERMAINAN TRADISIONAL). *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(1).
- Munawir, M., Salsabila, Z. P., & Nisa, N. R. (2022). Tugas, Fungsi dan Peran Guru Profesional. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 8–12.

- Ningsih, G., & Rahayu, W. P. (2021). Pengembangan instrumen penilaian psikomotor berbasis proyek untuk meningkatkan kompetensi psikomotor siswa dalam pembelajaran Blended Learning di era new normal. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Pendidikan (JEBP)*, 1(5), 418–424.
- Nuriza, M. (2024). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Nilai PJOK dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(01), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/58168>
- Octaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2019). Pelatihan dan Pemberdayaan Wali Siswa dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Status Gizi Pada Anak. *Warta Pengabdian*, 13(1), 36–42.
- Pranata, K., & Kasriman, K. (2021). PKM Coaching Clinic Kebugaran Jasmani Remaja Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Dan Kesehatan Pribadi Siswa SMP Alkautsar Kebayoran Baru. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 2(2), 45–50.
- Pristianto, A., Wijianto, W., Susilo, T. E., Naufal, A. F., Rahman, F., & Addiningsih, Y. (2021). Edukasi Program Aquatic Exercise dalam Mengurangi Keluhan Serta Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pasien Nyeri Pinggang Kronik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(3), 190–193.
- Putri, N., & Prajayanti, E. D. (2022). Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa di SDN 02 Jaten. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 547–554.
- Rachmayani. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.
- Rizkita, S. D., Sekartini, R., & Friska, D. (2022). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 10 Sampai 14 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia dan Faktor-Faktor yang Berhubungan. *Sari Pediatri*, 24(3), 181.
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi keterlaksanaan pembelajaran PJOK tingkat SMP di masa pandemi Covid 19 se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Rustiana, E. R. (2015). Efek psikologis dari pendidikan jasmani ditinjau dari teori neurosains dan teori kognitif sosial. *Sport Science Journal*, 1(2), 198–200. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2035>
- Sabillah, M. I., & Nasrulloh, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 16–26.
- Sabrina, S. M., & Aslam, A. (2022). Analisis Peranan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Profesional Guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6265–

6271.

- Safarina, R., & Athar, A. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Anak Usia 10-12 Tahun Di Kampung Hijau Pada Wilayah Lahan Basah Kota Banjarmasin. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(3), 112–117.
- Setyawan, A. B., Setiawan, I., Yuliawan, D., & Pratama, B. A. (2022). Survei keterampilan motorik dasar peserta didik usia 10-11 tahun selama masa pandemi covid-19. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 30–37.
- Shelemo, A. A. (2023). Physical Education. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidas*, 1(3), 119–124.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6–9.
- Sipayung, R. A. K. (2022). FASILITAS AKTIVITAS FISIK SEBAGAI SARANA TREATMENT KESEHATAN PADA KAWASAN PERUMAHAN. *SPACE*, 9(2).
- Siswanto, E., & Setiadi, A. W. (2021). Penerapan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di SDN 1 Sucopangepok dan SDN 2 Sucopangepok. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 2(2), 45–49.
- Subekti, R. B., Nurrochmah, S., Dwiyoogo, W. D., & Wiguno, L. T. H. (2022). Tanggapan Guru Dan Siswa terhadap Blended Learning pada Masa Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran PJOK di SMAN 1 Singosari Tahun Ajaran 2020/2021. *Sport Science and Health*, 4(8), 748–760.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. In *Alfabeta, CV* (Issue April).
- Suharjana, F. (2008). Metode Penelitian. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 45–51. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/457/pdf>
- Sukarto, S., Fitriana, M. A., & Hasanah, A. (2022). Gaya Belajar Siswa Berprestasi Di SDN 1 Gondang Kecamatan Gangga Kabupaten Lombok Utara Tahun 2021. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2).
- Supriyadi, T. C. D. (2016). Studi Korelasi Perilaku Adaptif Dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Underachiever Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 38.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi

- Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113–119.
- Suwardiyanto, H., & Kurniajati, S. (2021). Brain Gym Untuk Meningkatkan Kognitif Dalam Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar (Masa Bencana Pandemic Covid-19). *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 31–36.
- Syamsuddin, T. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Active Knowledge Sharing Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Belajar Siswa Kelas VI di SDN Inpres Cenggu Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(6).
- Tamba, R. P. (2023). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dicapai Melalui Metode Problem Solving. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9(1), 52. <https://doi.org/10.24114/jpor.v9i1.46914>
- Triansyah, A. (2023). Pengetahuan Peserta Didik Di Kota Pontianak Terhadap Permainan Rakyat Dan Olahraga Tradisional. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 43–50.
- Turip, A. (2021). Peningkatan prestasi belajar dengan metode Problem Posing dan bantuan LKS bagi siswa kelas III SDN 03 Talun. *Action Research Journal*, 1(1), 6–12.
- Ummah, M. S. (2019). Panduan Kesegaran Jasmani. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Unicef. (2019). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas di Indonesia. *01 Desember 2022*, 1–134.
- Utomo, S. (2019). *HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 1 PURWASANA KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyuni, D. (2019). Spiritual emotional freedom technique (Seft) sebagai upaya promotif dan preventif dalam perawatan palliatif di desa Sakatiga. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7(3), 814–815.
- Waznan, N. (2024). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V TAHUN AJARAN 2023/2024 SD NEGERI PURWOREJO KAPANEWON PAKEM KABUPATEN SLEMAN*. Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon : (0274) 580108, ext. 300, 357, 0274-558020, Fax 0274-513912
Email : fk.ang@ucal.f-radi@unma_860@yoy.ac.id

Nomor : B/1380/UN/34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bersel Proposal
Hal : Izin Penelitian

6 November 2024

Yth. SD NEGERI TUNJUNGSARI 2
Senden2, Selomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571

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

Nama : Shalvia Nur Ajiya
NIM : 21604221002
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DAN PRESTASI BELAJAR PJOK DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2 TAHUN AJARAN 2024/2025
Waktu Penelitian : 11 - 25 November 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Terbuan:
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, NIP. 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI TUNJUNGSARI 2
Sleman 2, Selomartani, Kalasan, Sleman, D.I Yogyakarta 55571
Surel: tunjungsari2@gmail.com

Kalasan, 28 November 2024

Nomor : 421.2/183/2024
Lamp : -
Perihal : Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Berdasarkan surat bernomor: B/1598/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 6 November 2024 tentang Permohonan Ijin Penelitian di SD Negeri Tunjungsari 2 Kalasan, maka bersama ini disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta bahwa mahasiswa yang tertera di bawah ini:

Nama : Shielvia Nur Alya
NIM : 21604221002
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DAN PRESTASI BELAJAR POK DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2 TAHUN AJARAN 2024/2025

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Tunjungsari 2 Kalasan dari tanggal 11-25 November 2024. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SDN Tunjungsari 2

Jijah YEM, S.Pd., M.Pd
Pembina, IV/a
NIP 19700511 199903 2 006

Lampiran 3. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55201, Telp. 0274 59826, 51392, Faksimil 0274 51392
E-mail: ppj@unpya.ac.id, unpya@unpya.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 154/PSB/KI/2024

Berdasarkan persetujuan Koordinator atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Sholeha Nur Alya
NIM : 21604221002
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan Prestasi Belajar PPOK Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Tunjung Sari 2 Tahun Ajaran 2024/2025.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP : 19670701 199412 1 001
Jabatan : Lektor Kepala
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediannya dan kerjasamanya banyak diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 7 November 2024
Koordinator S1-PJSD

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

Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa: SIBELVIA Nur Aya
 Dosen Pembimbing: Dr. Hari Yulianto M.Kes.
 NIM: 2140911002
 Program Studi: PSD
 Judul TA: Hubungan antara Pergerakan Jantung dan Sistem Sirkulasi pada Atlet Sepak Bola
DOI: 10.24090/psd.v2i1.1994121001

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
	10/10/2024	Judul	Judul diganti	<i>[Signature]</i>
		proposal Bab 1-3	Mengisi Bab 1-3	<i>[Signature]</i>
	16/11/2024	bab 4, Bab 5	Mengisi bab penelitian	<i>[Signature]</i>
	21/11/2024	Bab 4-5	Mengisi bab penelitian	<i>[Signature]</i>
	23/11/2024	simulasi	revisi nama, hasil, revisi hasil	<i>[Signature]</i>
	3/12/2024	simulasi	memperbaiki bahasa	<i>[Signature]</i>
	5/12/2024	simulasi	Mengisi bab dan mengisi tulisan	<i>[Signature]</i>
	6/12/2024	simulasi	Finalisasi simulasi	<i>[Signature]</i>
	9/12/2024	simulasi	cek hasil simulasi	<i>[Signature]</i>
	12/12/2024	simulasi	Finalisasi laporan	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
 Koord. Prodi S1 PJSD

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

Yogyakarta,
 Mahasiswa,

 Sibelia Nur Aya
 NIM. 2140911002

Lampiran 5. Instrumen TKJI Usia 10-12 Tahun

FORMULIR TKJI				
Nama peserta :		Jenis kelamin : (L/P)		
Umur :		Nama sekolah : SDN TUNJUNGSARI		
Tanggal tes :		2 Tempat tes : SDN TUNJUNGSARI2		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	LARI 40M			
2	GANTUNG SIKU TEKUK ANGKAT TUBUH			
3	BARING DUDUK 30 DETIK			
4	LONCAT TEGAK TINGGI : LONCATAN 1 : LONCATAN 2 : LONCATAN 3 :			
5	LARI 600 M			
6	JUMLAH NILAI			
7	KLASIFIKASI			

Lampiran 6. Pelaksanaan TKJI

PELAKSANAAN TES KESEGERAN JASMANI

USIA 10-12 TAHUN

1. Lari 40meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, dengan jarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Nomor dada
- 8) Formulir tes dan alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

e. Pencatat hasil

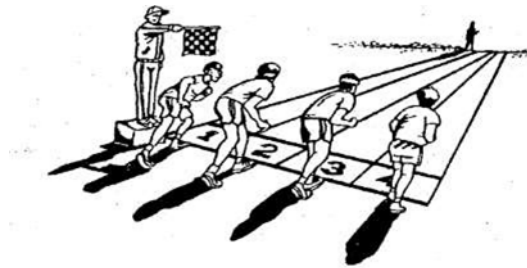
1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak

40 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Pengambilan waktu

- a) Satu angka dibelakang koma (stopwatch manual)
- b) Waktu di catat satu angka di belakang koma

gambar 1. posisi star lari 40 meter



2. Tes gantung siku tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot

bahu

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikan
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol)

Gambar 2. Gantung siku tekuk



3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Alas/ tikar/ matras

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala,
- 2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat,
- 3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

gambar 3. Baring duduk



4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Nomor dada

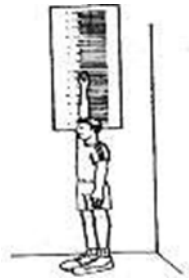
c. Petugas tes

pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari,
- 2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut

Gambar 5. Loncat Tegak



5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

pernafasan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Nomor dada
- 7) Formulir tes dan alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakkan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

(lihat gambar 16).

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Gambar 6. Lari 600meter



Lampiran 7. Data Kesehatan Jasmani Peserta Didik Putra

No	Jenis Kelamin	Lari 50 Meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 Meter		Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	L	05.70	5	36	4	21	4	35	3	04.40	1	17
2	L	05.30	5	31	4	22	4	33	3	4.61	1	17
3	L	09.69	1	16	3	13	3	25	2	05.40	1	16
4	L	06.17	5	49	4	22	4	29	3	03.10	2	18
5	L	05.45	5	60	5	32	5	43	4	02.38	3	22
6	L	05.66	5	60	5	25	5	36	3	02.38	3	21
7	L	05.19	5	60	5	19	4	27	2	03.10	2	18
8	L	05.96	5	6	2	21	4	33	3	03.20	2	16
9	L	05.40	5	7	2	21	4	29	2	5.10	1	14
10	L	06.21	5	48	4	22	4	29	3	03.39	2	18
11	L	06.36	4	18	3	15	3	28	2	05.02	1	13
12	L	06.00	4	38	4	22	4	28	2	04.48	1	15
13	L	05.16	5	60	5	24	5	34	3	4.14	1	19
14	L	05.29	5	35.46	4	20	4	29	2	4.20	1	12

Lampiran 8. Data Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri

No	Jenis Kelamin	Lari 50 Meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 Meter		Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	P	6.20	5	34	4	20	5	27	2	04.40	1	17
2	P	07.21	4	15	3	10	3	27	2	04.38	1	13
3	P	06.21	5	31	4	22	4	33	3	04.30	1	16
4	P	08.10	3	34	4	10	3	23	2	04.55	1	13
5	P	06.49	5	24	4	17	4	33	3	04.53	1	17
6	P	07.00	4	51	5	18	4	28	3	05.50	1	17
7	P	08.00	3	16	3	11	3	26	2	05.42	1	12
8	P	06.50	5	16	3	20	5	24	2	04.51	1	16
9	P	06.80	4	20	4	10	3	28	3	05.29	1	15
10	P	07.37	4	15	3	13	3	29	3	05.29	1	14
11	P	06.51	5	12	3	19	4	29	3	04.41	1	16
12	P	06.51	5	15	3	11	3	18	1	05.30	1	13
13	P	05.59	5	20	4	17	4	22	2	05.21	1	16
14	P	06.09	4	20	4	15	4	26	2	05.29	1	15
15	P	06.14	5	25	4	11	3	25	2	05.28	1	15
16	P	06.44	5	24	4	9	3	25	2	05.31	1	15

Lampiran 9. Hasil Kesegaran Jasmani, Prestasi PJOK, Hasil Belajar

No	Kesegaran Jasmani	Prestasi PJOK	Hasil Belajar
1	17	79	73.22
2	17	80	77.00
3	16	79	83.67
4	18	80	84.54
5	22	82	85.11
6	21	84	80.22
7	18	80	80.21
8	16	80	80.21
9	14	79	79.81
10	18	80	77.71
11	13	79	76.12
12	15	80	85.22
13	19	82	82.11
14	12	80	82.22
15	17	82	86.00
16	13	80	83.89
17	16	80	82.56
18	13	80	78.11
19	17	80	85.56
20	17	80	87.78
21	12	82	80.89
22	16	80	85.50
23	15	80	83.33
24	14	80	86.44
25	16	80	81.44
26	13	80	80.22
27	16	80	81.33
28	15	79	75.56
29	15	80	83.56
30	15	80	80.10

Lampiran 10. Pembuktian Analisis

Correlations

		kesegaran jasmani	prestasi belajar	hasil belajar
kesegaran jasmani	Pearson Correlation	1	.493**	.194
	Sig. (2-tailed)		.006	.303
	N	30	30	30
prestasi belajar	Pearson Correlation	.493**	1	.417*
	Sig. (2-tailed)	.006		.022
	N	30	30	30
hasil belajar	Pearson Correlation	.194	.417*	1
	Sig. (2-tailed)	.303	.022	
	N	30	30	30

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

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.417 ^a	.174	.113	3.32115

a. Predictors: (Constant), prestasi belajar, kesegaran jasmani

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	62.861	2	31.431	2.850	.075 ^b
	Residual	297.811	27	11.030		
	Total	360.672	29			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), prestasi belajar, kesegaran jasmani

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-26.735	49.362		-.542	.593
	kesegaran jasmani	-.022	.295	-.015	-.074	.941
	prestasi belajar	1.356	.642	.425	2.113	.044

a. Dependent Variable: hasil belajar

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.629	1	13.629	1.100	.303 ^b
	Residual	347.044	28	12.394		
	Total	360.672	29			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), kesegaran jasmani

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.194 ^a	.038	.003	3.52057

a. Predictors: (Constant), kesegaran jasmani

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	62.801	1	62.801	5.903	.022 ^b
	Residual	297.872	28	10.638		
	Total	360.672	29			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), prestasi belajar

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.417 ^a	.174	.145	3.26164

a. Predictors: (Constant), prestasi belajar

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

Kesegaran Jasmani 10-12 Tahun

a. lari 40 meter



b. Gantung siku tekuk



c. Baring duduk 30 detik



d. Loncat tegak



e. Lari 600 meter



Lampiran 12. Stop Watch



Lampiran 13. Kalibrasi Stopwatch

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL
ꦥꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀ꦢꦶꦤꦥꦼꦂꦶꦤꦠꦫꦶꦤꦠꦤ꧀ꦥꦼꦂꦢꦁꦒꦤ꧀
Jl. Paramanya, Buran, Triand, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telp: (0274) 860400 wkt 7176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
CERTIFICATE OF CALIBRATION

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

No. Order	: 0003
Diterima tgl	: 26 Februari 2024

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

Merek/Buatan	: Swan
Tipe/Model	: SWB-2010
Nomor Seri	: -
Kapasitas / Daya Baca	: 9 jam / 0,01 sekon

PEMLIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman

METODE STANDAR DAN KETERTELESURAN
Method, Standard and Traceability

Metode Acuan	: ISO 4168 (1975) Time Measurement Instrument
Standar	: Stop watch Casio HS-70 W
Ketertelesuran	: Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-ICN-040

HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya

Sleman, 14 Maret 2024


Widy. Supriyanto, S.E., M.M.
No. 15250414 100103 2 001

F.011a T Halaman 1 dari 2 halaman