

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
KESEGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2
KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
TURUS ANGGORO FEBRIANTO
NIM 24060430093

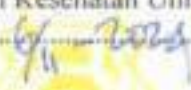
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2
KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**TURUS ANGGORO FEBRIANTO
NIM 24060430093**

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

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,



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



Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP 197510182005011002

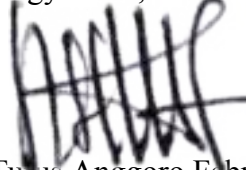
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Turus Anggoro Febrianto
NIM : 24060430093
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang
Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2
Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta

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

Yogyakarta, 30 Oktober 2024



Turus Anggoro Febrianto
NIM 24060430093

HALAMAN PENGESAHAN




TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2 KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA

Tugas Akhir Skripsi

TURUS ANGGORO FEBRIANTO
NIM 24060430093

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

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Tim Penguji		13/1 - 2025
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		13/1 - 2025
Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji Utama		10/1 - 2025

Yogyakarta, 14. Januari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

“Akal adalah yang tercepat, karena ia mengalir melalui segalanya”
(Thales)

"Menuntut ilmu adalah taqwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad."
(Abu Hamid Al Ghazali)

"Ketika kalah dalam debat, fitnah menjadi alat bagi pecundang."
(Socrates)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sumarbeyanto dan Ibu Siti Umayah yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
2. Kepada istri saya Yeni Arofah dan anak Alvaro Gibran Ramadhan yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai Tugas Akhir Skripsi ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Kepala Sekolah, Guru, dan peserta didik Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Teman teman PJSD FIKK angkatan 2024 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Oktober 2024

Penulis



Agus Anggoro Febrianto
NIM 24060430093

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2
KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA**

Oleh:
Turus Anggoro Febrianto
NIM 24060430093

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta yang berjumlah 192 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Instrumen menggunakan tes pilihan Benar-Salah. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berada pada kategori “rendah” sebesar 50,52% (97 peserta didik), “cukup” sebesar 38,54% (74 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 10,94% (21 peserta didik).

Kata kunci: kelas V SD, kesegaran jasmani, pengetahuan

***THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF GRADE V STUDENTS ABOUT
PHYSICAL FITNESS IN ELEMENTARY SCHOOLS IN GROUP 2
KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA***

By:
Turus Anggoro Febrianto
NIM 24060430093

ABSTRACT

This study aims to determine how high the level of knowledge of fifth grade students about physical fitness in elementary schools in Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

This research is a quantitative descriptive research. The population in this study were grade V students at elementary schools in the 2 Kapanewon Group of Pleret Bantul Yogyakarta which amounted to 192 students. The sampling technique used total sampling. The instrument used a True-False choice test. The data analysis technique used is descriptive percentage.

The results showed that the level of knowledge of fifth grade students about physical fitness at elementary schools in the Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta se-Gugus 2 was in the “low” category of 50.52% (97 students), “sufficient” of 38.54% (74 students), and “high” of 10.94% (21 students).

Keywords: *fifth grade elementary school, physical fitness, knowledge*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Pengetahuan	10
2. Hakikat Pembelajaran PJOK	25
3. Hakikat Kesegaran Jasmani	35
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V.....	70
B. Hasil Penelitian yang Relevan	73
C. Kerangka Pikir	77
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	79
B. Tempat dan Waktu Penelitian	79
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	80
D. Definisi Operasional Variabel	81
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	81
F. Uji Kualitas Butir Instrumen	83
G. Teknik Analisis Data	84
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	86
1. Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani	88
2. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	89
3. Faktor Komponen Kesegaran Jasmani	91
4. Faktor Latihan Kesegaran Jasmani	92

5. Faktor Tes Kesegaran Jasmani	94
B. Pembahasan	95
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	105
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	106
B. Implikasi	106
C. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	118

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alamat SD se-Gugus 2 Kapanewon Pleret	79
Tabel 2. Alamat SD se-Gugus 2 Kapanewon Pleret	80
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Kesegaran Jasmani	82
Tabel 4. Distribusi Kriteria Tingkat Kesukaran	83
Tabel 5. Distribusi Kriteria Daya Beda	84
Tabel 6. Norma Penilaian	85
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta	86
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta	87
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani	88
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani	88
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	89
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	90
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kesegaran Jasmani	91
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Komponen Kesegaran Jasmani	91
Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Latihan Kesegaran Jasmani	92
Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Latihan Kesegaran Jasmani	93
Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Tes Kesegaran Jasmani	94
Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Tes Kesegaran Jasmani	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	39
Gambar 2. Kerangka Pikir	78
Gambar 3. Diagram Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.....	87
Gambar 4. Diagram Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani	89
Gambar 5. Diagram Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	90
Gambar 6. Diagram Faktor Komponen Kesegaran Jasmani	92
Gambar 7. Diagram Faktor Latihan Kesegaran Jasmani	93
Gambar 8. Diagram Faktor Tes Kesegaran Jasmani	95

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	119
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	124
Lampiran 3. Data Penelitian	130
Lampiran 4. Analisis Deskriptif Statistik.....	155

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses perubahan tingkah laku seseorang ke arah yang lebih baik dan mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri, lingkungan dan masyarakat serta kepada Yang Maha Kuasa. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran baik melalui kegiatan formal maupun nonformal. Pendidikan adalah pengembangan diri secara individu maupun kelompok untuk menguasai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Tia, *et al.*, 2023, p. 98). Pendapat lain diungkapkan Pristiwanti, *et al.*, (2022, p. 2) bahwa 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.

Salah satu pendidikan wajib di Indonesia yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih (Syafuruddin, *et al.*, 2022, p. 73). Aktivitas dalam PJOK direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional (Mawarti & Arsiwi, 2020, p. 56). PJOK memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh serta

mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif (Utami & Purnomo, 2019, p. 12). Kekhasan yang ada tersebut menjadikan PJOK dapat dipergunakan sebagai pembentuk landasan yang kokoh bagi anak-anak.

Mata pelajaran PJOK terkadang dikesampingkan, orang tua lebih mengutamakan mata pelajaran yang bersifat intelektual, terutama mata pelajaran eksakta, seperti Matematika, Biologi, dan Fisika. Kenyataan di sekolah menunjukkan peserta didik yang memiliki kemampuan prestasi akademik yang baik, sebenarnya memiliki motivasi yang besar untuk beraktivitas fisik tidak terkecuali dalam pelajaran PJOK (Kamaruddin, 2023, p. 11). Selain itu keunikan lainnya dari PJOK adalah dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, dan meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Persaingan yang ketat di kelas dalam hal akademik, maka PJOK menjadi tidak penting bagi peserta didik. Hal ini harus diluruskan agar peserta didik memahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis secara bersamaan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa

menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020, p. 196). Analisis Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran Kurikulum Merdeka untuk Fase C kelas V Sekolah Dasar yaitu salah satunya keterampilan pengetahuan memahami berbagai macam kesegaran jasmani dan menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan meningkatkan kesegaran jasmani dengan benar.

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ardiyanto, *et al.*, 2020, p. 131). Peserta didik kurang mengetahui bahwa peranan kemampuan fisik harus ditingkatkan agar tercipta kesegaran jasmani yang lebih baik, sehingga setiap individu bukan saja unggul dalam akademik tetapi juga unggul dalam kemampuan fisik. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik (Houdebine *et al.*, 2017, p. 127). Hasil penelitian Destriana, *et al.*, (2022, p. 2) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar.

Kesegaran jasmani dalam dunia pendidikan bagi peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Pendapat Mashud (2019, p. 3) khusus pada pelajar atau peserta didik dengan tubuh memiliki kesegaran jasmani yang baik, pastinya peserta didik akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang,

fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Kamaruddin (2018, p. 85) berpendapat bahwa pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik, agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Peserta didik yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

Pendapat Septiana (2019, p. 74) bahwa faktor yang juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu pengetahuan atau pemahaman dan sikap individu tersebut terhadap kesegaran jasmani itu sendiri. Pengetahuan adalah fakta dan keadaan atau kondisi yang dimengerti setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap kesegaran jasmani. Bentuk perilaku terhadap respon ini dapat bersifat pasif tanpa tindakan dan dapat bersifat aktif jika dengan tindakan. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku seseorang terhadap kesegaran jasmani. Berdasarkan penelitian dari Thompson & Hannon (2012, p. 2) mengemukakan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang kesegaran dengan frekuensi aktivitas fisik. Semakin tinggi pengetahuan dan pemahaman tentang kesegaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi frekuensi aktivitas fisiknya, sehingga dengan

tingginya pengetahuan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani individu tersebut.

Tingkat kebugaran jasmani juga sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik seseorang. Segala bentuk pergerakan terkandung di dalam aktivitas fisik, seperti latihan, aktivitas di rumah, aktivitas ketika bekerja, aktivitas di kampus atau di sekolah, serta aktivitas lainnya. Kholis (2021, p. 8) mengungkapkan bahwa berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan anak-anak prasekolah cukup signifikan, memberikan pemahaman yang baik tentang hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sangat penting (Fang *et al.*, 2017, p. 11).

Objek dalam penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta yang terdiri atas enam Sekolah Dasar Negeri. Hasil observasi di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta pada bulan Agustus 2024 menunjukkan bahwa peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kebugaran jasmani, baik dari pengertian kebugaran jasmani, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani. Sebenarnya guru PJOK sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan

oleh guru. Pembelajaran yang dilakukan juga belum mampu memberikan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya tentang materi kesegaran jasmani.

Masalah ditemukan bahwa rendahnya kesegaran jasmani peserta didik. Guru di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, mengindikasikan bahwa kurangnya kesegaran jasmani peserta didik.

Peserta didik diharapkan tetap menjaga kondisi dengan melakukan aktivitas kesegaran di rumah sesuai porsi masing-masing. Akan tetapi tidak semua peserta didik melaksanakan itu, karena peserta didik beranggapan bahwa di sekolah telah cukup dan hal ini juga dikarenakan peserta didik kurang memahami konsep kesegaran, dan bentuk latihan kesegaran jasmani. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kesegaran jasmani.
2. Peserta didik dalam memahami materi kesegaran jasmani tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru.
3. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk.
4. Belum diketahui secara pasti tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta

didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kesegaran jasmani.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa PJSD FIK UNY.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Guru
 - 1) Sebagai data guna mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

Agar guru lebih kreatif dalam pembelajaran PJOK khususnya materi kesegaran jasmani.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Arti pengetahuan secara etimologi yaitu berasal dari bahasa Inggris “*Knowledge*”. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Kusnadi, 2021, p. 12). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (Fitri, *et al.*, 2019, p. 71).

Pendapat Octaviana & Ramadhani (2021, p. 143) apabila ditinjau dari jenis katanya 'pengetahuan' termasuk dalam kata benda, yaitu kata benda yang tersusun dari kata dasar 'tahu' dan memperoleh imbuhan 'pe- an', yang secara singkat memiliki arti 'segala hal yang

berkenaan dengan kegiatan tahu atau mengetahui. Pengertian pengetahuan mencakup segala kegiatan dengan cara dan sarana yang digunakan maupun segala hasil yang diperolehnya. Pada hakikatnya pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan mengetahui berkenaan dengan sesuatu obyek (dapat berupa suatu hal atau peristiwa yang dialami subyek). Pada dasarnya pengetahuan manusia sebagai hasil kegiatan mengetahui merupakan khasanah kekayaan mental yang tersimpan dalam benak pikiran dan benak hati manusia. Pengetahuan yang telah dimiliki oleh setiap orang tersebut kemudian diungkapkan dan dikomunikasikan satu sama lain dalam kehidupan bersama, baik melalui bahasa maupun kegiatan; dan dengan cara demikian orang akan semakin diperkaya pengetahuannya satu sama lain. Selain tersimpan dalam benak pikir dan atau benak hati setiap orang, hasil pengetahuan yang diperoleh manusia dapat tersimpan dalam berbagai sarana, misalnya: buku, kaset, disket, maupun berbagai hasil karya serta kebiasaan hidup manusia yang dapat diwariskan dan dikembangkan dari generasi ke generasi berikutnya.

Pengetahuan adalah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu. Pekerjaan tersebut adalah hasil dari kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai. Pengetahuan pada hakikatnya adalah hal-hal baru atas apa yang diketahui berdasarkan objek yang dilihat baik secara langsung maupun tidak langsung (Rosmawati, *et al.*, 2021, p. 186). Situmeang (2021, p. 2) menyatakan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu

yang dapat diketahui manusia dan merupakan hasil dari proses berpikir manusia dengan keyakinan dan rasa sadar yang dimiliki manusia tersebut. Pengetahuan merupakan hasil dari mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu.

Diungkapkan Jusuf & Raharja (2019, p. 71) bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Pendapat Darsini, *et al.*, (2019, p. 13) bahwa kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Berdasarkan beberapa pendapat

di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi. Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan beberapa skema taksonomi (Mahmudi, *et al.*, 2022, p. 35). Pendapat Magdalena, *et al.*, (2021, p. 146) bahwa dalam taksonomi perilaku Bloom, perilaku dibagi ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

Pendapat Prasetyo (2019, p. 185) bahwa dalam Taksonomi Bloom tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu: (1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian,

dan keterampilan berpikir. (2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri. (3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Pendapat lain, Syampurna (2018, p. 89) menyatakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, dan untuk mengukur bahwa seseorang, tahu tentang apa yang dipelajari antara lain harus dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan,

menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi ini diartikan dapat sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjalankan materi atau objek ke dalam komponen-komponen tapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

5) Sintesa (*Synthesis*)

Sintesa adalah suatu kemampuan untuk meletakan atau menggabungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formasi baru dari informasi-informasi yang ada misalnya dapat menyusun, menggunakan, meringkaskan, menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden, kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dapat dilihat sesuai dengan tingkatan-tingkatan di atas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendapat Hendrawan (2019, p. 70) bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, pengalaman juga bisa menjadi suatu cara untuk

memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu. Sumber informasi dapat berupa media cetak maupun media elektronik, seperti televisi, radio, komputer, surat kabar, buku, dan majalah. Seseorang yang mudah mengakses informasi akan lebih cepat mendapat pengetahuan. Majunya teknologi dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru yang dapat memberi pengaruh, sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Faktor-faktor yang terkait dengan kurang pengetahuan (*deficient knowledge*) terdiri dari: kurang terpapar informasi, kurang daya ingat/hapalan, salah menafsirkan informasi, keterbatasan kognitif, kurang minat untuk belajar dan tidak familiar terhadap sumber informasi. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya. Tingkat pendapatan seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga tingkat pendapatan ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Puspita, *et al.*, 2019, p. 24).

Pendapat Kartikasari, *et al.*, (2019, p. 37) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri ini meliputi dua aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Faktor eksternal seperti faktor internal, faktor eksternal juga terdiri atas dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud adalah orang tua, keluarga, teman dan masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Faktor non sosial adalah rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar. Semua faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar dan penyerapan pengetahuan.

Selain faktor-faktor di atas, pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh: pendidikan, umur, dan masa kerja. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap suatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mularsih, *et al.*, 2018, p. 144).

Pendapat Gusnarib & Rosnawati (2021, p. 18), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Faktor internal

Faktor internal yang dimaksud adalah keadaan atau kondisi jasmani dan rohani seseorang, sehingga faktor ini dapat diartikan sebagai faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri di dalam proses mendapat suatu pengetahuan. Faktor internal dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Aspek fisiologi

Kondisi umum yang menandai tingkat kesegaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya dapat mempengaruhi semangat dan intensitas seseorang dalam mengikuti pelajaran.

b) Aspek psikologis

Banyak faktor dalam aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas pengetahuan, antara lain:

- (1) Intelegensi. Tingkat kecerdasan atau intelegensi tidak dapat diragukan lagi sangat menentukan tingkat pengetahuan.
- (2) Sikap. Sikap (*attitude*) yang positif terhadap pelajaran yang disajikan merupakan pertanda awal yang baik proses belajar. Sebaliknya sikap negatif terhadap mata pelajaran, apabila diiringi kebencian terhadap mata pelajaran menimbulkan kesulitan dalam belajar.
- (3) Bakat. Seseorang akan lebih cepat menyerap pelajaran apabila sesuai dengan bakat yang dimilikinya. Secara umum bakat adalah kemampuan potensi yang dimiliki

seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

(4) Minat. Secara sederhana minat (*interest*) berarti kecenderungan dengan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat dapat mempengaruhi pencapaian kualitas hasil belajar dalam bidang-bidang studi tertentu.

(5) Motivasi. Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organisme baik manusia ataupun hewan yang mendorong untuk berbuat sesuatu. Motivasi dalam hal ini berarti pemasok daya atau bertindak laku secara teratur. Kekurangan atau ketiadaan motivasi akan menyebabkan kurang semangat dalam proses belajar.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor luar yang mempengaruhi seseorang dalam memperoleh suatu pengetahuan. Faktor eksternal dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

a) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang baik dapat menjadi daya dorong yang positif bagi seseorang dalam mendapat suatu pengetahuan. Lingkungan sosial yang dimaksud disini adalah orang-orang yang berada di sekitar kehidupan seseorang seperti orang tua, guru, teman-teman sekolah.

b) Lingkungan non sosial

Lingkungan non sosial adalah tempat seseorang tinggal maupun tempat seseorang dalam memperoleh suatu pengetahuan seperti rumah dan sekolah.

c) Faktor pendekatan belajar

Suatu proses belajar untuk mendapat pengetahuan dengan segala cara atau strategi yang digunakan seseorang dalam menunjang keefektifan dan efisiensi dalam proses mendapat suatu pengetahuan tertentu.

Pendapat Husnawati, *et al.*, (2017, p. 54) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik

dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat.

2) Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3) Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi

karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

Pendapat Mulyani & Haliza (2021, p. 101) bahwa seseorang yang mudah mengakses informasi akan lebih cepat mendapat pengetahuan. Majunya teknologi dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru yang dapat memberi pengaruh, sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Usia seseorang juga mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pendidikan, pengalaman, pendapatan, usia, teknologi, dan lingkungan.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diukur melalui beberapa cara. Pendapat Hendrawan & Hendrawan (2020, p. 27) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian, (2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

Pendapat Arikunto (2019, p. 125) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan

disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi dua jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif. Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu. (2) Pertanyaan objektif. Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas. Klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Haryanto (2020, p. 18) menyatakan bahwa pembelajaran secara luas didefinisikan sebagai sembarang proses

dalam diri organisme hidup yang mengarah pada perubahan kapasitas secara permanen, yang bukan semata disebabkan oleh penuaan atau kematangan biologis. Dengan demikian, konsep pembelajaran ini bisa diterapkan kepada semua makhluk yang bisa berkembang dan mengembangkan dirinya melalui sebuah proses adaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses adaptasi inilah yang sebenarnya mengandung proses pembelajaran.

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian yang diperoleh melalui tahapan latihan dan pengalaman dalam suatu lingkungan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar, sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran adalah proses yang terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku pada berbagai aspek diantaranya pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam setiap pembelajaran terdapat tujuan yang hendak dicapai. Apabila tujuan tersebut sudah dapat dicapai maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajarannya berhasil, dengan kata lain tujuan pembelajaran merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembelajaran tersebut (Hidayat, *et al.*, 2020, p. 93).

Terdapat tiga konsep pengertian dalam pembelajaran, seperti yang diungkapkan Fajri & Prasetyo, 2015, p. 90) konsep-konsep

tersebut, yaitu: (1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif. Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya. (2) Pembelajaran dalam pengertian institusional. Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual. (3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif. Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Pendapat Djameludin & Wardana (2019, p. 14) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Akhiruddin, *et*

al., (2020, p. 12) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, di mana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran PJOK

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendapat Kanca (2018, p. 21) bahwa PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. Pendapat A'la (2019, p. 130) bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang

pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional”.

Pada hakikatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. PJOK memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. PJOK merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui PJOK secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek afektif (Komarudin, 2016, p. 14).

Mata pelajaran PJOK disampaikan pada semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK). Cakupan materi PJOK pada jenjang sekolah menengah meliputi, p. (1) permainan bola besar; (2) permainan bola kecil; (3) pembelajaran atletik; (4) pembelajaran seni beladiri; (5) kesegaran jasmani; (6) pembelajaran senam lantai; (7) aktivitas gerak berirama; (8) pembelajaran renang;

(9) pergaulan sehat remaja/pertumbuhan dan perkembangan remaja;
(10) Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA) atau pola makan sehat, bergizi, dan seimbang (Handaka, *et al.*, 2020, p. 192).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam PJOK mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018, p. 51).

Pembelajaran PJOK adalah suatu pembelajaran yang lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada peserta didiknya, lebih dari sekedar itu dalam proses pembelajaran ini harapannya seorang pendidik dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada diri peserta didik. Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Aktivitas dalam PJOK

direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional (Mawarti & Arsiwi, 2020, p. 56).

Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Iswanto, 2017, p. 79). PJOK adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020, p. 35).

PJOK menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Pendidikan olahraga adalah model pedagogis di mana literasi fisik dapat dioperasionalkan dalam pembelajaran. Bukti substansial bahwa model tersebut memiliki fitur pedagogis berbeda yang berkontribusi pada atribut spesifik individu yang melek fisik dalam PJOK (Asnaldi, *et al.*, 2018, p. 16).

PJOK adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani,

bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. PJOK adalah salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan mulai dari jenjang SD, SMP, SMA/SMK. Tujuan dari PJOK adalah untuk mencapai berbagai hasil pendidikan pada peserta didik melalui model pembelajaran yang berbeda yaitu dengan aktivitas fisik (Komarudin, 2021, p. 58).

PJOK merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas. Hakekatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, *et al*, 2020, p. 42).

PJOK merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dan aktif. PJOK merupakan sistem pembelajaran yang memberikan pengaruh pada

karakter peserta didik dalam bertindak bersama atau berinteraksi secara sosial, saling menghargai hak dan kesetaraan orang lain (Imammulhaq, *et al.*, 2021, p. 33). Tujuan dari PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sumarsono, *et al.*, 2019, p. 2).

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019, p. 11). Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik.

Tujuan dari PJOK adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan PJOK adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental

maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, *et al.*, 2018, p. 63). PJOK tidak dapat dilepaskan dari usaha pendidikan pada umumnya. PJOK yang baik, maka akan mempengaruhi pertumbuhan seseorang ke arah kehidupan jasmani ataupun fisik yang terprogram, terarah dan sistematis untuk mendapatkan hasil atau manfaat dari berolahraga. PJOK merupakan rangkaian kegiatan aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang bertujuan untuk membangun peserta didik yang sehat sekaligus kuat, sehingga mampu menghasilkan prestasi akademik yang tinggi (Aguss, *et al.*, 2021, p. 2).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab.

3. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kesegaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang merupakan salah satu aspek dari “kesegaran” yang menyeluruh (*total fitness*). Henjilito (2019, p. 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain.

Pendapat Pranata (2022, p. 107) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Maulana & Kiram (2019, p. 24) menyatakan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh. Fahrizqi, *et al.*, (2020, p. 56) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020, p. 196).

Kesegaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kesegaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya kesegaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (Parista, *et al.*, 2016, p. 138). Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Apriani & Nirwandi, 2020, p. 33).

Pendapat Bahari, *et al.*, (2020, p. 90) bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pembelajaran dalam

pendidikan jasmani. Kesegaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebanan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardin, 2021, p. 94). Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun psikis untuk menerima beban pelajaran, sehingga peserta didik bisa mencapai prestasi yang lebih baik (Novero & Prabowo, 2022, p. 107). Seseorang dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari

dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datanganya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kesegaran nya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Mirfa'ani & Nurrochmah (2020, p. 239) komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kesegaran kesehatan dan kesegaran keterampilan.

Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan,

koordinasi dan kecepatan reaksi (Yuliarto, 2021, p. 20). Bafirman & Wahyuni (2019, p. 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:

Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani



(Sumber, Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 218)

Berdasarkan bagan komponen-komponen kebugaran jasmani pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019, p. 219) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Kebugaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh, meliputi: keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat

kesegaran jasmani yang baik, akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya.

- 2) Keadaan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesegaran organik dan kesegaran dinamik. Kesegaran secara organik adalah kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk. Keadaan tekanan darah, dan sebagainya.
- 3) Kesegaran jasmani secara dinamik berkaitan dengan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari kesegaran secara dinamik, berarti sifat kesegaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan. Berarti komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga

kesegaran. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkat prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, Fikri (2018, p. 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, dan kelentukan.

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua hal, yaitu kesegaran jasmani berkaitan kesehatan dan kesegaran jasmani berkaitan dengan performa yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*). Keseluruhan komponen kesegaran ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut: daya tahan sendiri terdiri dari daya tahan paru yaitu kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, sehingga otot mampu bertahan dalam menghadapi tekanan latihan, sedangkan daya tahan otot berkaitan

kemampuan otot atau lebih dikenal dengan *muscle endurance* dalam bertahan menghadapi beban latihan dan diukur dari pengulangan gerak atau kontraksi otot (Wibowo, *et al.*, 2020, p. 19).

Komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Salah satu elemen penting dalam kesegaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Bafirman & Wahyuni (2019, p. 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

Harsono (2017, p. 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/ orang dari

kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 33). Daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Bellinger, 2020, p. 1059). Junresti & Murniati (2021, p. 291) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Daya tahan kardiovaskular didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel

untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama (Laukkanen & Kujala, 2018, p. 2293). Selama melakukan kegiatan fisik, sejumlah energi yang lebih besar diperlukan oleh tubuh. Sebagai akibatnya jantung, paru dan pembuluh darah lebih banyak lagi menyampaikan oksigen kepada sel-sel untuk menyuplai kebutuhan energi yang diperlukan selama kegiatan tersebut berlangsung (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020, p. 139).

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang untuk menahan beban dalam waktu yang cukup lama (Purwaningtyas, *et al.*, 2021, p. 10). Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama (Amrullah, 2021, p. 96). Pendapat Har & Sepriadi (2019, p. 44) bahwa daya ledak sering disebut sebagai kecepatan melakukan pekerjaan dan dihitung dengan mengalikan kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan; $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$.

4) Kecepatan (*Speed*)

Pendapat Fikri, *et al.*, (2021, p. 2), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Cahyono, 2021, p. 1).

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman pancaindra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan, dan keseimbangan. Kecepatan *sprint* dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Frekuensi rangsangan ditentukan oleh kemauan (*will power*), kebulatan tekad, mobilisasi syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatisasi gerak dan keadaan kualitas otot tertentu, seperti tenaga ledak (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 115).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Pendapat Riyadi (2018, p. 518) bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama kelentukan yaitu bentuk sendi. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Rizqullah, *et al.*, (2023, p. 32) menyatakan kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga. Kualitas kelentukan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, kelentukan yang baik memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan melibatkan sistem lokomotor tubuh untuk berkerja sama dalam melakukan aktivitas gerak. Kelentukan sangat terkait dengan kemampuan ruang gerak sendi seperti pinggul pada saat menekuk, sendi bahu, tulang belakang, pergelangan kaki dan tangan.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *Agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan / atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat (Malasari, 2019, p. 81). Arifandy, *et al.*, (2021, p. 218) menyatakan kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas).

Harsono (2017, p. 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis serat otot, struktur sendi, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi *intermuscular*, koordinasi *intramuscular*, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Irianto (2018, p. 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, *et al.*, 2021, p. 224). Hasyim & Saharullah (2019, p. 46) menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak) (Ahmad & Syafruddin, 2020, p. 43). Semua gerakan

membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, *et al.*, 2021, p. 225).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran tertentu (Prasetyo & Sahri, 2021, p. 51). Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal, 2020, p. 41).

10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah

menerima suatu stimulus atau rangsangan, karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019, p. 3). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon suatu untuk segera bertindak secepat mungkin dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera syaraf. Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat (Al Fakhi & Barlian, 2019, p. 1337).

Mustain & Akbar (2021, p. 139) menyatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk individu untuk menanggapi rangsangan optik (mata), taktil (kulit) dan akustik (telinga). *Output* dari kecepatan reaksi dapat diukur sebagai waktu reaksi. Jumlah rangsangan stimulus mempengaruhi waktu reaksi. Stimulus berupa lampu karena stimulus terhadap cahaya lebih cepat di terima oleh reseptor dari pada stimulus suara. *Output* dari kecepatan reaksi dapat diukur sebagai waktu reaksi. Waktu reaksi pilihan adalah interval terpendek yang dibutuhkan untuk merespon stimulus yang disajikan sebagai alternatif dari sejumlah rangsangan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani adalah unsur-

unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendapat Utomo, *et al.*, (2020, p. 56) bahwa kesegaran jasmani individu/ peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik, faktor eksternal, makanan, rokok. Gantarialdha (2021, p. 112) menyatakan faktor yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kesegaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status IMT. Vania, *et al.*, (2018, p. 65) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan rokok.

Henjilito (2019, p. 46) menyatakan bahwa adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 Maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Nugraha (2019, pp. 235-236) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal, masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Genetik

Faktor keturunan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik,

sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerob.

b) Usia

Semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya, ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

c) Jenis kelamin

Tingkat kesegaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai usia pubertas, anak laki-laki mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang jauh

lebih besar dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani anak perempuan.

2) Faktor Eksternal

a) Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b) Kebiasaan olahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

c) Kecukupan istirahat

Kecukupan istirahat sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Jika tubuh kurang istirahat, maka akan menyebabkan penampilan fisik akan menurun, daya konsentrasi atau yang berkenaan dengan mental akan terpengaruh. Waktu istirahat dan tempat istirahat yang nyaman untuk anak sangat penting diperhatikan, sehingga anak

memiliki kecukupan istirahat yang membantu kesegaran jasmani menjadi semakin baik.

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga. Penelitian ini akan menggunakan variabel Indeks Masa Tubuh, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik berarti tidak gampang lelah dan capek. Seseorang akan mendapatkan tingkat kesegaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Oktriani, *et al.*, 2019, p. 63).

Kesegaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan peserta didik semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas (Kobawon, 2021, p. 42). Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang

memerlukan kerja otot. Yusuf (2018, p. 3) menyatakan bahwa manfaat dari kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Fisiologis
Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot-otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.
- 2) Psikologis
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- 3) Sosial
Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- 4) Budaya atau Kultur
Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Kesegaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kesegaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018, p. 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan

dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

e. Latihan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Meningkatkan kesegaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Pendapat Rosdiana, *et al.*, (2021, pp. 16-18) konsep latihan yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*), penjelasan tentang FIT, sebagai berikut:

1) Frekuensi latihan

Frekuensi menunjukkan pada jumlah latihan setiap minggunya. Dengan frekuensi latihan yang banyak dan program latihan yang lama, maka akan menghasilkan pengaruh yang lebih baik terhadap kesegaran jasmani seseorang. Frekuensi latihan *endurance* adalah 2-5 kali seminggu, dan untuk anaerobik 3 kali seminggu.

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan hal yang sangat penting terhadap kualitas latihan. Lebih banyak kerja yang dilakukan, maka tinggi pula intensitasnya.

3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan sangat berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat berupa waktu, jarak, kalori. Durasi bias diartikan lama waktu yang digunakan saat latihan. Jarak menunjukkan panjang jarak yang ditempuh. Kalori menunjukkan jumlah energi yang digunakan saat latihan.

Meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang dapat melatih dirinya sendiri. Roji (2016, p. 126) ada tiga dasar gerak dalam latihan kesegaran yang dapat dilakukan, yakni:

- 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti: *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain
- 2) Mengangkat (*Lift*), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dumbbell*, *barbell*, bola *mendicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up*, *back-up*, *chin-up*, *sit-up*) dan lain-lain.
- 3) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

Lebih lanjut diungkapkan Roji (2016, p. 98) bahwa dalam melakukan latihan kesegaran jasmani ada beberapa rumusan yang harus diperhatikan, yaitu:

1) *Macam latihan*

Macam latihan kesegaran jasmani harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sendiri. Tetapi, selain itu, komponen jasmani secara keseluruhan haruslah juga dilatih.

2) *Volume latihan*

Nasrulloh, *et al.*, (2018, p. 132) mengatakan bahwa volume adalah komponen utama dari latihan karena merupakan prasyarat untuk pencapaian tinggi teknis, taktis, dan fisik. Definisi yang paling sederhana dari volume adalah total jumlah kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Ihsan, *et al.*, 2022, p. 218). Untuk berlatih kesegaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan.

3) *Frekuensi latihan*

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, sering melakukan latihan akan lebih baik. Untuk bukan atlet, latihan kesegaran jasmani 3 kali seminggu sudah cukup. Namun apabila dilakukan lebih, maka hasilnya lebih baik.

4) Intensitas latihan

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 27) intensitas latihan adalah menunjukkan seberapa berat atau kerasnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan akan berpengaruh pada pengembangan sistem energi utamanya, karena glikolisis anaerobik segera akan terhenti, jika konsumsi oksigen mencukupi kebutuhan. Meningkatnya produksi asam laktat akan berjalan lambat dan penumpukannya akan berkurang. Melalui pembuatan kurva asam laktat dapat menentukan nilai ambang anaerobik yang dikaitkan antara pembebanan latihan dengan kadar asam laktat dalam darah. Tetapi terdapatnya kendala dalam pemeriksaan kadar asam laktat, karena memerlukan keahlian tersendiri, selain alatnya mahal dan pengukuran di lapangan sangat sulit. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus: $DNM = 220 - UMUR$.

Wiarto (2016, p. 175) berpendapat bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun,

bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denyut nadi maksimal).

2) Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

3) Takaran latihan

Jika intensitas latihan tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek, sebaliknya jika intensitas latihan kecil maka waktu latihan harus lebih lama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan kesegaran mencakup frekuensi latihan, intensitas, waktu, dan tipe latihan. Jika latihan dilakukan secara teratur, terprogram, dan terencana dengan baik, maka kesegaran jasmani juga akan meningkat.

f. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani

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

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran

jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes yang tergolong sederhana dan dilaksanakan berdasar tingkatan usia yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2010, p. 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu:

- a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas: Lari 30/40/50/60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30/60 detik, Lari 600/1000/1200 meter.
- b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak.
- c) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) *Stopwatch*, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010, p. 25).
- d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk,
Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak,
Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

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

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *Harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki

kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.

- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 65-67) menyatakan bahwa pengukuran kesegaran jasmani melalui Lari Multitahap (*Multistage Fitness Test*), dalam pelaksanaannya perlu dipahami beberapa prosedur yang meliputi: beberapa tindakan, pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta tes, memulai pelaksanaan tes, setelah pelaksanaan tes dan saran untuk peserta tes. Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang asal pengetes dapat mencatat setiap tahapan lari bolak balik dengan cermat. Beberapa tindakan pencegahan, yaitu:

- a) Peserta tes yang dijadikan subjek haruslah peserta didik yang dalam kondisi sehat, dan yang kurang sehat sebaiknya dikonsultasi dengan dokter.
- b) Motivasi dan perhatian peserta tes perlu digugah, agar peserta didik melakukan tes dengan sungguh-sungguh, sehingga

peserta didik akan berhenti ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan dengan langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.

c) Perlengkapan Tes: Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5 meter, *tape recoder*, kaset panduan tes MFT, alat pengukur panjang, tanda batas jarak, *stop watch*.

d) Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes

(1) Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lebab dan panas.

(2) Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum, sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.

(3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalanjalan dan melakukan peregangan.

e) Pelaksanaan Tes

(1) Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua *side* sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.

- (2) Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal “tut” memadai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- (3) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantar pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- (4) Setelah itu akan keluar sinyal “tut” tinggal pada beberapa interval yang teratur.
- (5) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal “tut” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
- (6) Selanjutnya setiap sinyal “tut” berbunyi maka peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- (7) Setelah mencapai interval satu menit disebut level 1 yang terdiri dari 7 *shuttle*.
- (8) Selanjutnya interval 1 menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level berikutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
- (9) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi satu kaki tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal

berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah yang berlawanan.

- (10) Setiap peserta tes harus berusaha berlari selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika tidak mampu, maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan: (1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal “tut” berbunyi, pengetes memberikan toleransi 1 x 20 meter, untuk memberikan kesempatan menyesuaikan kecepatannya. (2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kecepatan tes.

f) Menentukan Besarnya VO_2 Maks

- (1) Penghitungan besarnya VO_2 Maks dapat dihitung berdasarkan level (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.
- (2) Setelah didapat data mengenai level dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel VO_2 Maks.

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat

dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 66).

5) Metode Balke (Lari 15 menit)

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 68) menyatakan bahwa prosedur tes Balke sebagai berikut:

- a) Petugas; satu orang memberi aba-aba keberangkatan, satu orang pencatat waktu, dua orang pengukur jarak. Jumlah petugas disesuaikan dengan jumlah peserta tes
- b) Sarana: lintasan, *stop watch*, bendera star, nomor dada, formulis dan alat tulis, pengukur jarak (meteran)
- c) Persyaratan Pelaksanaan; sebaiknya pagi hari dan dilaksanakan tidak melewati pukul 11.00 siang, tes dilakukan dengan cara lari secepat mungkin selama 15 menit, selama tes peserta tidak boleh istirahat, berhenti, makan/minum.
- d) Pelaksanaan
 - (1) Para peserta siap berdiri di belakang garis *start*.
 - (2) Begitu bendera *start* dikibarkan, *stop watch* dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin selama 15 menit.
 - (3) Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.

e) Penghitungan

$$VO_2 \text{ maks} = \left(\frac{(X \text{ meter})}{(15)} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

6) Tes *Asian Commitee on the Standardization of Physical Fitness Test* (A.C.S.P.F.T)

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

7) Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI)

Dilansir dari situs Kemdikbud

(<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Tes Kesegaran Siswa Indonesia

(TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kesegaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kesegaran siswa Indonesia bagi peserta didik kelas V fase C, adalah: (1) Tes koordinasi: *child ball*, (2) Tes ketepatan: *tok tok ball*, (3) Tes kelincahan: *shuttle run 4x10m get ball*, (4) Tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*, (5) Tes daya tahan *cardiovaskular*: lari 600m.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kesegaran jasmani yaitu adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), tes A.C.S.P.F.T, dan TKSI. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Masa usia sekolah dasar merupakan masa di mana peserta didik harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri. Pada masa ini juga seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa, sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya (Ariyanto, *et al.*, 2020, p. 78).

Pendapat Yusuf (2018, p. 24-25) bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.

- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Pendapat Desmita (2018, p. 45) ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Pendapat Hambali (2019, p. 28) bahwa ciri-ciri atau karakteristik usia sekolah dasar terutama kelas atas adalah sebagai berikut: (1) Senang melakukan aktivitas yang aktif. (2) Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif. (3) Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir. (4) Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya. (5) Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa. (6)

Mempercayai orang dewasa. (7) Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai.

Peserta didik pada kelas V atau usia 10-12 tahun merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja awal yang merupakan kondisi di mana pertumbuhan dan perkembangan peserta didik akan mengalami banyak perubahan. Dalam masa peralihan inilah banyak perubahan yang terjadi dalam diri peserta didik. Perubahan kognisi, psikologis, emosi, perasaan, perilaku seksual dan lain-lain memberi dampak yang sangat besar terhadap pengaruh kualitas karakter peserta didik. Transisi keluar dari masa kanak-kanak menjadikan peserta didik untuk tumbuh dan berkembang dengan resiko yang cukup besar. Sebagian peserta didik kesulitan menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan perhatian untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut (Agustina, 2018, p. 26).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas V sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggunsari (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto Terhadap Kesegaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kesegaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang berjumlah 640 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *prortional random sampling* berjumlah 260 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kesegaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 peserta didik), “cukup” sebesar 42,69% (111 peserta didik), dan “baik” sebesar 4,62% (12 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,32 masuk kategori kurang.
2. Penelitian yang dilakukan Almutadho (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas VIII terhadap Kesegaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kesegaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling* berjumlah 187 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan benar-salah. Analisis

data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kesegaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 53,48% (100 peserta didik), “cukup” sebesar 46,52% (87 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,99 masuk kategori rendah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Feriawan (2020) dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas IV Tentang Kesegaran Jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman. Instrumen yang digunakan berupa angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi kesegaran jasmani. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman secara keseluruhan dalam kategori sedang sebanyak 80,6%. Berdasarkan tabel hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden sebanyak 3 anak (8,3) dalam kategori tinggi, sebanyak 29 anak (80,6) dalam kategori sedang dan 4 anak (11,1%) dalam kategori kurang. Persamaan penelitian Feriawan (2020) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kesegaran jasmani, sedangkan perbedaannya pada instrumen dan sampel yang diteliti.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Firdous (2020) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas X terhadap Kesegaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kesegaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta sebanyak 252 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 154 orang ditentukan dengan rumus Krejcie dan Morgan, selanjutnya sampel setiap kelas ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kesegaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dalam kategori sedang. Hasil persentase kategori sangat tinggi sebesar 5,19% (8 peserta didik), kategori tinggi sebesar 28,57% (44 peserta didik), kategori sedang sebesar 41,56% (64 peserta didik), kategori rendah sebesar 16,23% (25 peserta didik) dan kategori sangat rendah sebesar 8,44% (13 peserta didik). Persamaan penelitian Firdous (2020) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kesegaran jasmani, sedangkan perbedaannya pada instrumen dan sampel yang diteliti.

C. Kerangka Berpikir

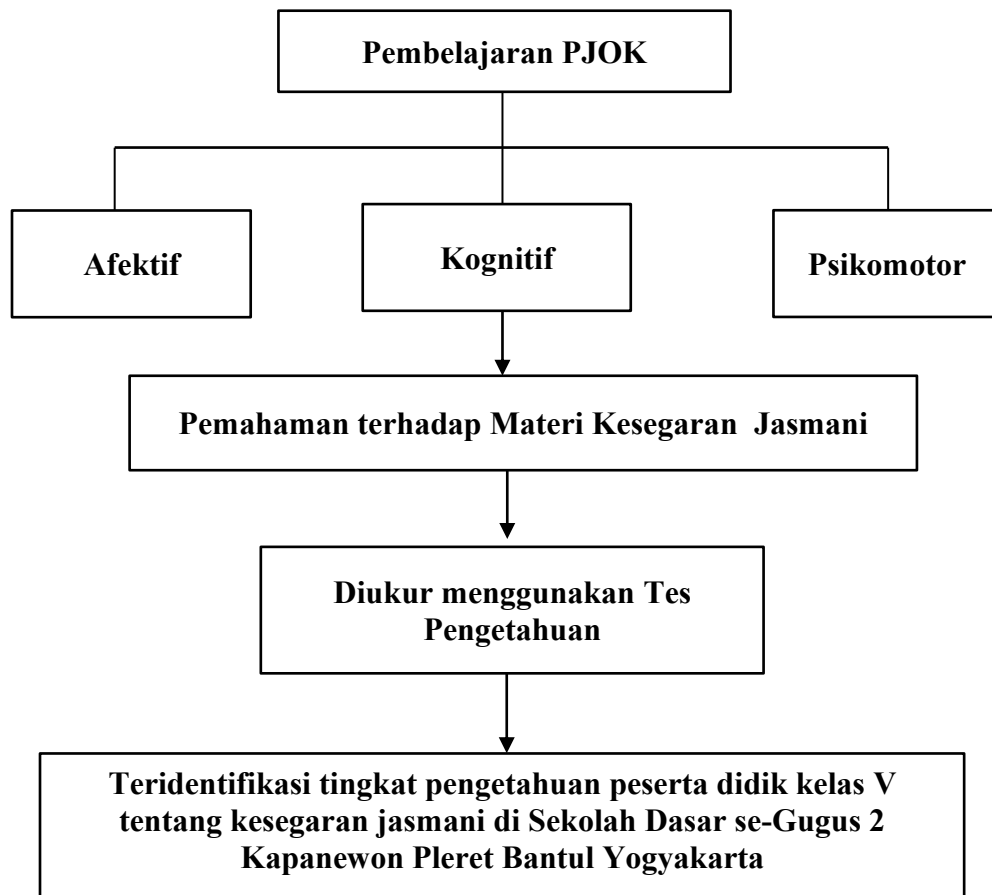
Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa tenaga. Kesegaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti: usia, jenis kelamin, gen, istirahat, merokok. Komponen kesegaran jasmani terbagi menjadi dua: Komponen yang berkaitan dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kekuatan otot) dan Komponen kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi). Kesegaran jasmani dapat diukur menggunakan instrumen yang standar seperti: TKJI, *Multistage Fitness Test (MFT)*, *Harvard Step-Ups Test*, Lari 12 menit, Tes Balke, TKSI. Manfaat melakukan latihan kesegaran jasmani bagi tubuh sangat terasa dampaknya diantaranya membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung, tidak mudah cedera saat olahraga, dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar peserta didik.

Pengetahuan tentang kesegaran jasmani sangat penting karena untuk mendukung aktivitas praktek yang lebih melelahkan, sehingga tujuan latihan atau gerakan dapat tercapai. Sarana dan prasarana juga harus menjadi perhatian karena dapat menunjang terlaksananya tes kesegaran sesuai dengan instrumen standar. Guru harus mengedepankan tiga ranah pendidikan yaitu kognitif, afektif, psikomotor, dikarenakan PJOK identik dengan ranah motorik sehingga guru hanya fokus pada satu ranah saja. Guru harus membuat

penilaian tiga ranah tersebut secara baik. Ranah kognitif menjadi salah satu penunjang ranah psikomotor, karena dengan memahami teori yang sudah dipelajari, maka kegiatan praktek kesegaran jasmani akan berjalan sesuai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta. Mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 2. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Diungkapkan Sugiyono (2019, p. 147), bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah perencanaan survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan Benar-Salah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta yang berjumlah lima Sekolah Dasar. Waktu penelitian dilakukan bulan September-Oktober 2024. Daftar dan alamat SD se-Gugus 2 Kapanewon Pleret pada tabel 1.

Tabel 1. Alamat SD se-Gugus 2 Kapanewon Pleret

No	Sekolah Dasar	Alamat
1	SD Negeri 5 Putren	Keputren, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul
2	SD Negeri Kanggotan	Kanggotan, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul
3	SD NU Pemanahan	Kerto Kidul D.I., Kerto, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul
4	SD Negeri Pungkuran	Pungkuran, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul
5	SD Negeri Kauman	Jalan, Kauman, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, *et al.*, 2018, p. 105). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta yang berjumlah 192 peserta didik.

Tabel 2. Alamat SD se-Gugus 2 Kapanewon Pleret

No	Sekolah Dasar	Jumlah
1	SD Negeri 5 Putren	48
2	SD Negeri Kanggotan	27
3	SD NU Pemanahan	26
4	SD Negeri Pungkuran	41
5	SD Negeri Kauman	50
Jumlah		192

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Darwin, *et al.*, 2020, p. 104). Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, *et al.*, 2020, p. 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2019, p. 112).

D. Definisi Operasional Variabel

Pendapat Sugiyono (2019, p. 38) definisi operasional variabel penelitian adalah elemen atau nilai yang berasal dari obyek atau kegiatan yang memiliki ragam variasi tertentu yang kemudian akan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Arikunto (2019, p. 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah segala sesuatu yang diketahui, peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta tentang materi kebugaran jasmani yang terdiri dari faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes Benar-Salah, jika benar bernilai satu dan salah bernilai nol.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pendapat Sugiyono (2019, p. 102) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan adalah tes. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan (Arikunto, 2019, p. 53). Tes yang digunakan yaitu tes pengetahuan dengan model

pilihan Benar-Salah. Tes Benar-Salah berisi pernyataan-pernyataan, pernyataan tersebut ada yang benar dan ada yang salah. Tes pilihan ganda terdiri dari suatu pernyataan yang belum lengkap, di mana peserta didik diharuskan menjawab dengan memilih satu dari beberapa opsi jawaban yang disediakan (Arikunto, 2019, p. 64). Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar, maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah, maka nilainya 0.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Almutadho (2021) dengan validitas sebesar 0,743 dan reliabilitas sebesar 0,856. Kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Kesegaran Jasmani

Variabel	Faktor	Butir
T di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta	Pengertian kesegaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	8, 9, 10, 11, 12, 13
	Komponen kesegaran jasmani	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
	Latihan kesegaran jasmani	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32
	Tes kesegaran jasmani	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40
Jumlah		31

(Sumber: Almutadho, 2021, p. 33)

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Uji Kualitas Butir Instrumen

1. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran sebuah item tes dinyatakan dengan besaran indeks yang biasa disebut dengan indeks kesukaran item. Tingkat kesukaran disimbolkan dengan huruf “p”, yang merupakan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab item tersebut dengan benar (Sridadi, *et al.*, 2020, p. 31). Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Kurang dari 0,30	Sukar	0	0,00%
0,31 – 0,70	Cukup	40	100,00%
Lebih dari 0,71	Mudah	0	0,00%
Jumlah		40	100,00%

2. Daya Pembeda

Daya beda berhubungan dengan derajat kemampuan butir membedakan dengan baik perilaku pengambil tes dalam tes yang dikembangkan. Soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan rendah. Jika suatu soal dapat dijawab oleh peserta didik pintar maupun kurang, berarti soal tersebut tidak mempunyai daya beda, demikian juga jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh peserta didik pintar dan peserta didik kurang, berarti soal tersebut tidak baik sebab tidak mempunyai daya pembeda. Daya pembeda dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item (Sridadi, *et al.*, 2020, p. 32). Hasil analisis daya beda butir instrumen disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Kriteria Daya Beda

Daya Beda	Keterangan	Frekuensi	Persentase
0 – 0,20	Lemah	0	0,00%
0,21 – 0,40	Sedang	40	100,00%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Bertanda Negatif	Sangat Jelek	0	0,00%
Jumlah		40	100,00%

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan *SPSS 23 for windows*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif

persentase. Pendapat Sugiyono (2019, p. 112) rumus deskriptif persentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pendapat Sugiyono (2019, p. 112), bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum X}{\sum \text{Maksimal}} \times 100$$

Keterangan:

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2019, p. 207) pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	76 - 100	Tinggi
2	56 - 75	Cukup
3	< 56	Rendah

(Sumber: Arikunto, 2019, p. 207)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta, yang diungkapkan dengan tes Benar-Salah yang berjumlah 40 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor pengertian kesegaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, latihan kesegaran jasmani, dan tes kesegaran jasmani. Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta

Statistik	
<i>N</i>	192
<i>Mean</i>	56,05
<i>Median</i>	55,00
<i>Mode</i>	57,50
<i>Std, Deviation</i>	11,58
<i>Minimum</i>	82,50
<i>Maximum</i>	30, 00

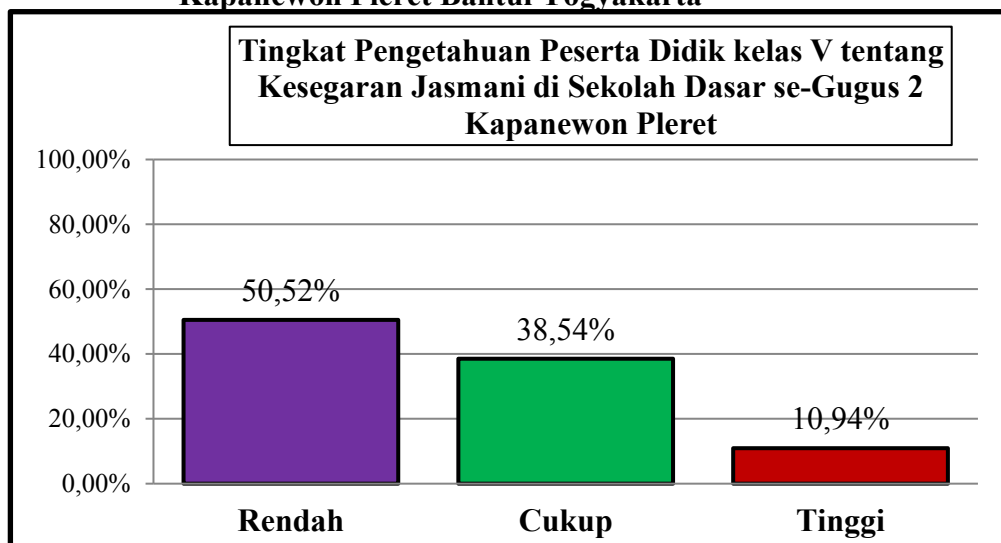
Berdasarkan pada tabel 5 di atas, Norma Penilaian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	21	10,94%
2	56 - 75	Cukup	74	38,54%
3	< 56	Rendah	97	50,52%
Jumlah			192	100%

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 8 di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta dapat dilihat pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berada pada kategori “rendah” sebesar 50,52% (97 peserta didik), “cukup” sebesar 38,54% (74 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 10,94% (21 peserta didik).

1. Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kesegaran jasmani pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	192
<i>Mean</i>	51,56
<i>Median</i>	57,14
<i>Mode</i>	57,14
<i>Std. Deviation</i>	17,83
<i>Minimum</i>	100,00
<i>Maximum</i>	14,29

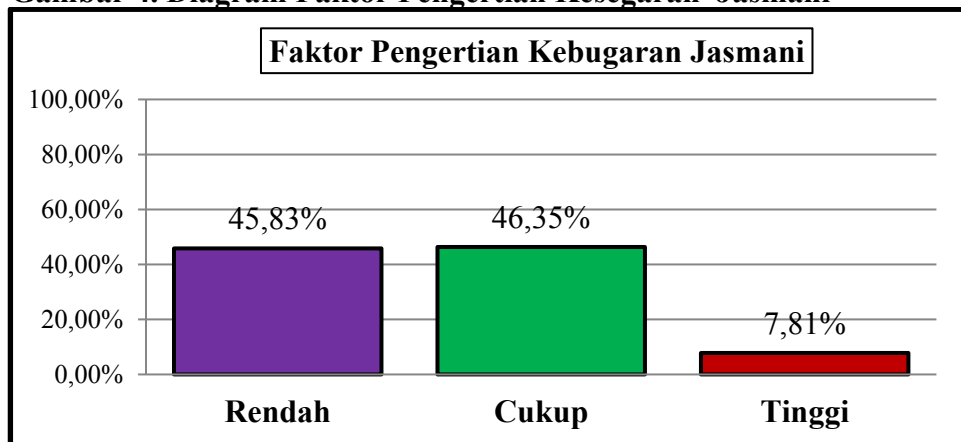
Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel 9 di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kesegaran jasmani dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	15	7,81%
2	56 - 75	Cukup	89	46,35%
3	< 56	Rendah	88	45,83%
Jumlah			192	100%

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 10 di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kesegaran jasmani pada gambar 4 sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V tentang materi tingkat kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kesegaran jasmani pada kategori “rendah” 45,8371% (88 peserta didik), “cukup” 46,35% (89 peserta didik), dan “tinggi” 7,81% (15 peserta didik).

2. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada tabel 11 berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	192
<i>Mean</i>	57,55
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std. Deviation</i>	19,28
<i>Minimum</i>	100,00
<i>Maximum</i>	16, 67

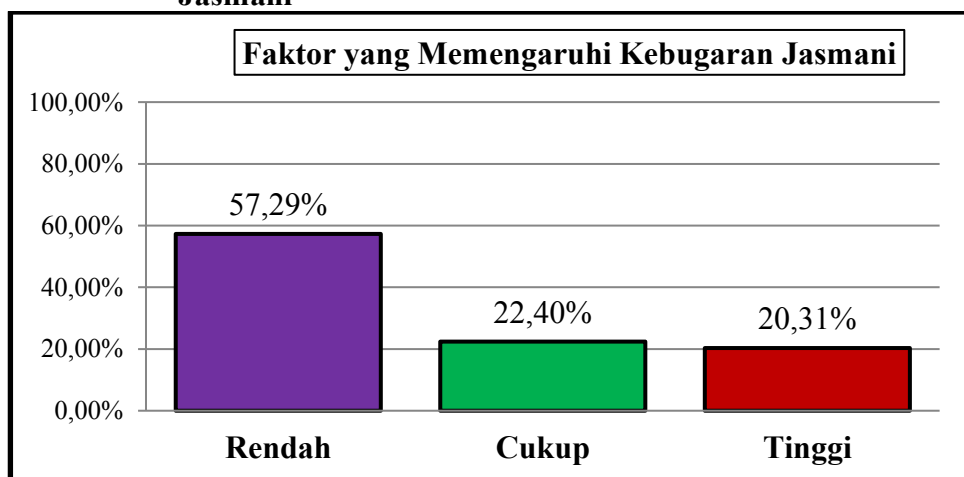
Norma Penilaian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	39	20,31%
2	56 - 75	Cukup	43	22,40%
3	< 56	Rendah	110	57,29%
Jumlah			192	100%

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada gambar 5 berikut:

Gambar 5. Diagram Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 5 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani berada pada kategori

“rendah” sebesar 57,29% (110 peserta didik), “cukup” sebesar 22,40% (43 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 20,31% (39 peserta didik).

3. Faktor Komponen Kesegaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kesegaran jasmani pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kesegaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	192
<i>Mean</i>	60,10
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std. Deviation</i>	17,96
<i>Minimum</i>	100,00
<i>Maximum</i>	20,00

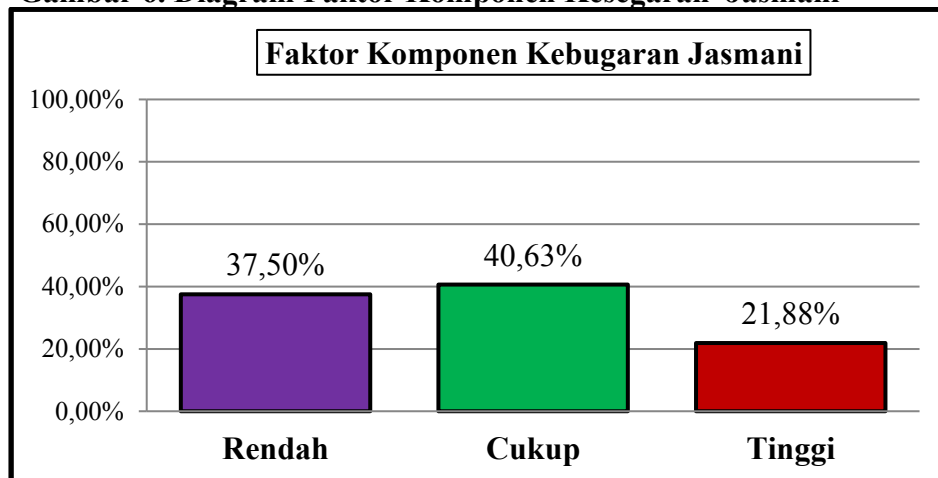
Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel 11 di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kesegaran jasmani pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Komponen Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	42	21,88%
2	56 - 75	Cukup	78	40,63%
3	< 56	Rendah	72	37,50%
Jumlah			192	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kesegaran jasmani pada gambar 6 sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Faktor Komponen Kesegaran Jasmani



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 6 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kesegaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 37,50% (72 peserta didik), “cukup” sebesar 40,63% (78 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 21,88% (42 peserta didik).

4. Faktor Latihan Kesegaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor latihan kesegaran jasmani pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Latihan Kesegaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	192
<i>Mean</i>	55,03
<i>Median</i>	55,56
<i>Mode</i>	44,44
<i>Std, Deviation</i>	17,81
<i>Minimum</i>	100,00
<i>Maximum</i>	11,11

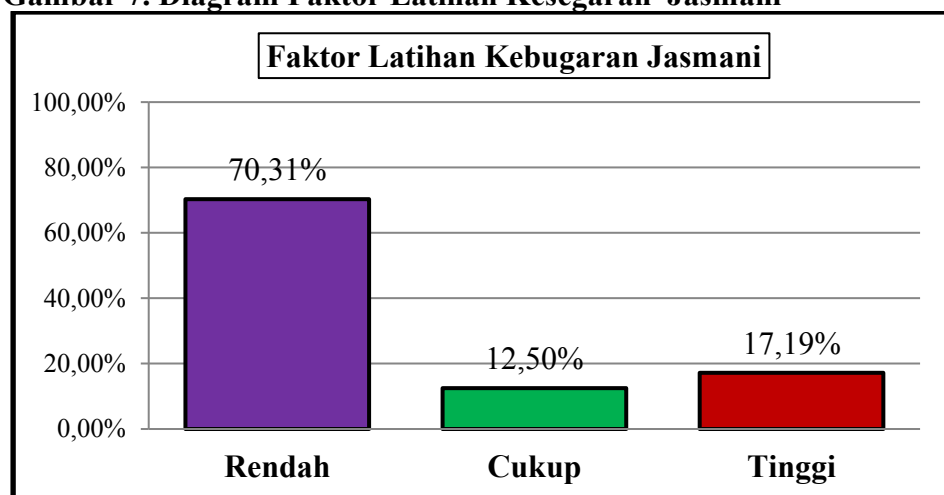
Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor latihan kesegaran jasmani pada tabel 16 berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Latihan Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	33	17,19%
2	56 - 75	Cukup	24	12,50%
3	< 56	Rendah	135	70,31%
Jumlah			192	100%

Berdasarkan tabel 16 di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor latihan kesegaran jasmani pada gambar 7 sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Faktor Latihan Kebugaran Jasmani



Berdasarkan tabel 16 dan gambar 7 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor latihan kesegaran jasmani pada kategori “rendah” sebesar 70,31%

(135 peserta didik), “cukup” sebesar 12,50% (24 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 17,19% (33 peserta didik).

5. Faktor Tes Kesegaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor tes kesegaran jasmani pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Tes Kesegaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	192
<i>Mean</i>	54,95
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	62,50
<i>Std. Deviation</i>	19,35
<i>Minimum</i>	100,00
<i>Maximum</i>	12,50

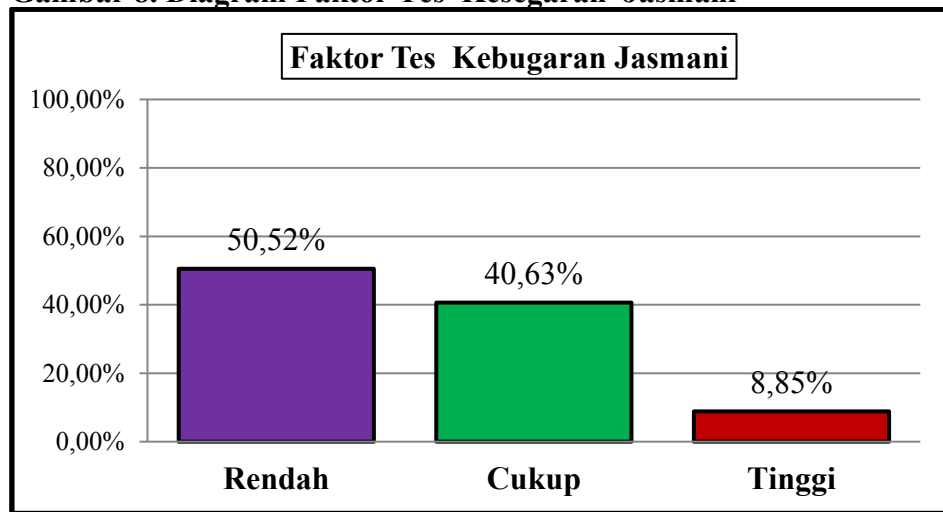
Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor tes kesegaran jasmani pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Tes Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	17	8,85%
2	56 - 75	Cukup	78	40,63%
3	< 56	Rendah	97	50,52%
Jumlah			192	100%

Berdasarkan tabel 18 di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor tes kesegaran jasmani pada gambar 8 sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Faktor Tes Kesegaran Jasmani



Berdasarkan tabel 18 dan gambar 8 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor tes kesegaran jasmani pada kategori “rendah” sebesar 50,52% (97 peserta didik), “cukup” sebesar 40,63% (78 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 8,85% (17 peserta didik).

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta mayoritas berada dalam kategori rendah. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori rendah ada 97 peserta didik atau sebesar 50,52%, kategori cukup ada 74 peserta didik atau sebesar 38,54%. Hasil ini relevan dengan hasil observasi di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta pada bulan September 2024 menunjukkan bahwa materi kesegaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK

melalui pembelajaran teori dan praktik. Masalah ditemukan bahwa rendahnya kesegaran jasmani peserta didik. Guru di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, mengindikasikan bahwa kurangnya kesegaran jasmani peserta didik.

Permasalahan lain ditemukan bahwa peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kesegaran jasmani, baik dari pengertian kesegaran jasmani, latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, komponen-komponen kesegaran jasmani, dan macam-macam tes kesegaran jasmani. Sebenarnya guru PJOK sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru. Pembelajaran yang dilakukan juga belum mampu memberikan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya tentang materi kesegaran jasmani.

Rendahnya tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor internal dan faktor eksternal. Seperti yang diungkapkan Slameto (2017, p. 54) bahwa faktor-

faktor yang mempengaruhi pemahaman dari faktor internal yaitu intelegensi. Inteligensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar seseorang. Dalam situasi yang sama, peserta didik yang mempunyai tingkat inteligensi tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat inteligensi yang rendah. Peserta didik, walaupun mempunyai tingkat inteligensi yang tinggi belum tentu berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan inteligensi ini merupakan salah satu faktor diantara faktor yang lainnya. Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan beberapa kegiatan. Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena jika bahan yang pelajari tidak sesuai dengan minat peserta didik, maka proses belajar mengajar tersebut tidak akan dapat berjalan dengan baik dan pemahaman peserta didik terhadap pelajaran tersebut tidak akan dapat tercapai. Karena bahan pelajaran yang menarik minat peserta didik akan lebih mudah untuk dipelajari dan peserta didik pun akan menjadi paham.

Faktor eksternal yang mempengaruhi pemahaman salah satunya yaitu faktor masyarakat. Masyarakat juga merupakan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan peserta didik dalam masyarakat. Adapun pengaruh lingkungan masyarakat tersebut adalah: kegiatan peserta didik dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat. Berkembangnya teknologi yang semakin pesat juga menyebabkan dampak yang negatif terhadap kesehatan anak dan cenderung lebih menggunakan aktivitas otak

dibandingkan dengan aktivitas fisik. Peserta didik sering menghabiskan waktu sampai larut malam untuk menggunakan *handphone*, daripada belajar.

Adanya pergeseran budaya dari budaya gerak menjadi budaya diam menyebabkan terjadinya permasalahan pada aspek kesegaran jasmani. Munculnya mekanisme dan teknologi modern dalam beberapa dekade terakhir mengakibatkan manusia menjadi kurang aktif secara fisik dan berakibat terhadap kesehatan manusia. Mustafaoğlu *et al.*, (2018, p. 14) menyatakan bahwa anak-anak belum pantas menggunakan perangkat teknologi modern dalam hal konten, durasi, dan frekuensi, pada saat menggunakannya menimbulkan berbagai resiko kesehatan termasuk masalah perkembangan masalah otot, ketidakaktifan fisik, obesitas, dan kualitas tidur yang tidak memadai. Fenomena ini yang menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan anak dan kesegaran jasmani seorang anak.

Kondisi peserta didik menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman kesegaran jasmani. Kondisi yang dimaksud yaitu jasmani maupun psikologis. Kondisi jasmani berpengaruh terhadap apa yang dapat peserta didik yang melalui panca indera, sehingga materi pembelajaran mudah dipahami. Kesiapan psikologis peserta didik dalam menerima materi pembelajaran kesegaran jasmani juga harus diperhatikan oleh guru. Tercapainya pemahaman peserta didik merupakan fungsi dari adanya seorang pendidik. Peserta didik dari pemahaman tersebut diharapkan bisa menjelaskan sebagian atau seluruh materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru. Guru jika mengetahui tingkat pemahaman peserta didik pada materi kesegaran jasmani,

diharapkan guru mampu mengambil langkah yang tepat dalam menentukan suatu metode atau strategi yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami materi kesegaran jasmani.

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta, Kabupaten Sleman, berdasarkan faktor pengertian kesegaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani, latihan kesegaran jasmani, dan tes kesegaran jasmani dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian kesegaran jasmani masuk dalam kategori cukup, yaitu sebesar 46,35%. Peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta sebagian besar cukup tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor materi kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari.

Pendapat Pranata (2022, p. 107) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk

mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Maulana & Kiram (2019, p. 24) menyatakan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh. Fahrizqi, *et al.*, (2020, p. 56) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sis) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardin, 2021, p. 94). Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun psikis untuk menerima beban pelajaran, sehingga peserta didik bisa mencapai prestasi yang lebih baik (Novero & Prabowo, 2022, p. 107). Seseorang dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 57,29%. Peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-

Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendapat Utomo, *et al.*, (2020, p. 56) bahwa kesegaran jasmani individu/ peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik, faktor eksternal, makanan, rokok.

Gantarialdha (2021, p. 112) menyatakan faktor yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kesegaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status IMT. Vania, *et al.*, (2018, p. 65) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan rokok. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan Latifah, *et al.*, (2019, p. 146) yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas fisik, dan latihan.

3. Faktor Komponen Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor komponen kesegaran jasmani masuk dalam kategori cukup, yaitu

sebesar 40,63%. Peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta sebagian besar cukup tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain.

Beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Yuliarto, 2021, p. 20). Bafirman & Wahyuni (2019, p. 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kebugaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 70,31%. Peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2

Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor latihan kesegaran jasmani. Meningkatkan kesegaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Pendapat Rosdiana, *et al.*, (2021, pp. 16-18) konsep latihan yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*).

Wiarto (2016, p. 175) berpendapat bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

4) Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denyut nadi maksimal).

5) Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

6) Takaran latihan

Jika intensitas latihan tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek, sebaliknya jika intensitas latihan kecil maka waktu latihan harus lebih lama.

5. Faktor Tes Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berdasarkan faktor tes kesegaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 50,52%. Peserta didik kelas V di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor tes kesegaran jasmani. Instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani, yaitu adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), tes A.C.S.P.F.T, dan TKSI.

Dilansir dari situs Kemdikbud (<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kesegaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kesegaran siswa Indonesia bagi peserta didik kelas V fase C, adalah: (1) Tes koordinasi: *child ball*, (2) Tes ketepatan: *tok tok ball*, (3) Tes kelincahan:

shuttle run 4x10m get ball, (4) Tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*, (5) Tes daya tahan *cardiovaskular*: lari 600m.

D. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa keterbatasan. Beberapa keterbatasan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes Benar-Salah, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes Benar-Salah. Selain itu dalam pengisian tes Benar-Salah diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran tes Benar-Salah kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pengetahuannya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta berada pada kategori “rendah” sebesar 50,52% (97 peserta didik), “cukup” sebesar 38,54% (74 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 10,94% (21 peserta didik).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan terhadap materi kesegaran jasmani.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan peserta didik kelas V tentang kesegaran jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2 Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta.

C. Saran

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

1. Hendaknya peserta didik lebih meningkatkan pemahaman terhadap materi kesegaran jasmani agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik.
2. Hendaknya guru mampu merancang pembelajaran dengan materi yang menarik agar peserta didik lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi kesegaran jasmani.
3. Bagi peneliti lain hendaknya lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi tes Benar-Salah yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.
4. Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menambah referensi-referensi yang lebih baru, menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Agustina, N. (2018). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ahmad, A., & Syafruddin, A. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap passing atas pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 7 Maros. *Sports Review Journal*, 1(1), 43-51.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Almurtadho, M. A. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Amrullah, J. N. (2021). Physical conditions evaluation of roller skate athlete East Java. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 96-103.
- A'la, M. (2019). Penguatan Karakter toleransi melalui permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar dan Keislaman*, 10(2), 130-145.
- Anggunsari, R. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto terhadap kebugaran jasmani*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA dengan siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.

- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78-91.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ditinjau dari keikutsertaan dalam ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89-97
- Bellinger, P. (2020). Functional overreaching in endurance athletes: a necessity or cause for concern?. *Sports Medicine*, 50(6), 1059-1073.
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: Studi eksperimen tentang materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Cahyono, N. D. (2021). Hubungan kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan C atlet pencak silat PSHT Rayon GBI Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69-77.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.

- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., ... & Chen, P. (2017). Relationship between physical activity and physical fitness in preschool children: a cross-sectional study. *BioMed research international*, 2017.
- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Firdous. (2020). *Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fitri, A., Wulandini, P., & Sari, T. K. (2019). Pengetahuan siswa/i tentang pertolongan pertama pada kecelakaan saat berolahraga di Sma Olahraga Rumbai Pekanbaru Provinsi Riau 2019. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1), 70-77.
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks massa tubuh terhadap ketahanan kardiorespirasi dinyatakan dalam VO2Max. *Jurnal Medika Hutama*, 2(04 Juli), 1162-1167.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Gusnarib, G., & Rosnawati, R. (2021). *Teori-teori belajar dan pembelajaran*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Hambali, S. (2019). Implementasi metode bermain dalam pembelajaran passing bawah bola voli di Sekolah Dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27-32.
- Handaka, R. D., Ginanjar, A., & Utami, N. S. (2020). Fenomena siswa pasif kelas X dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Majenang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 191-203.
- Har, P. F., & Sepriadi, S. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 44-52.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Haryanto. (2020). *Evaluasi pembelajaran (konsep dan manajemen)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hastuti, T. A., Jatmika, H. M., & Kalpikosari, Y. (2020). Kesiapan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi melaksanakan praktik kependidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Retrieved April, 7, 2022.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan nelayan tentang kesehatan dan keselamatan kerja. *Saintara: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Maritim*, 5(1), 26-32.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 42-49.
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147-154.
- Houdebine, L., Gallelli, C. A., Rastelli, M., Sampathkumar, N. K., & Grenier, J. (2017). Effect of physical exercise on brain and lipid metabolism in mouse models of multiple sclerosis. *Chemistry and physics of lipids*, 207, 127-134.
- Husnawati, H., Arifin, S., & Yuliana, I. (2017). Hubungan pengetahuan dengan pemanfaatan klinik sanitasi pada ibu bayi dan balita penderita diare akut. *Berkala Kedokteran*, 13(1), 53-60.
- Imammulhaq, M. I., Saputra, Y. M., & Muhtar, T. (2021). Korelasi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi covid-19 dengan hasil belajar siswa di SMA Bina Muda Cicalengka. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Iswanto, I. (2017). Analisis instrumen ujian formatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 79-91.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.

- Junresti, W., & Murniati, S. (2021, February). The comparison of cardiovascular endurance based on the blood types for the students of Sport Science Faculty of Jambi University. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 291-297). Atlantis Press.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70-79.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 85-93.
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Komarudin. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 57-65.
- Kanca, I. N. (2018, November). Menjadi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1, pp. 21-27).
- Kartikasari, D., Ariwinanti, D., & Hapsari, A. (2019). Gambaran pengetahuan kesehatan reproduksi siswa SMK Wisnuwardhana Kota Malang. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 36-41.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8-17.
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-61.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.

- Kusriyanti, K., & Sukoco: (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146-154.
- Laukkanen, J. A., & Kujala, U. M. (2018). Low cardiorespiratory fitness is a risk factor for death: exercise intervention may lower mortality?. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(19), 2293-2296.
- Magdalena, I., Elfrisca, D., Farida, F., & Hukmah, F. (2021). Pelaksanaan Taksonomi Bloom dalam pembelajaran matematika kelas 2 SDI Nurul Hasanah. *Socio Humanus*, 3(1), 145-153.
- Mahardhika, N. A., Betty, J., Jusuf, K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Mahmudi, I., Athoillah, M. Z., Wicaksono, E. B., & Kusuma, A. R. (2022). Taksonomi hasil belajar menurut Benyamin S. Bloom. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(9), 3507-3514.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24-28.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perisai diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Mularsih, S., Munawaroh, L., & Elliana, D. (2018). Hubungan pengetahuan dan dukungan suami dengan pemilihan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) pada pasangan usia subur (PUS) di Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 144-154.
- Mulyani, F., & Haliza, N. (2021). Analisis perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 101-109.

- Mustain, A. Z., & Akbar, R. (2021). Pengembangan alat ukur kecepatan reaksi tendangan dan pukulan berbasis Whole Body Reaction (WBR) pada atlet Pencak Silat. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 10(1), 139-149.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdiñler, A. R. (2018). The negative effects of digital technology usage on children's development and health. *Addicta: the Turkish journal on addictions*, 5(2), 13-21.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 Kabupaten Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107-119.
- Nugraha, E. P. (2019). Analisis tingkat kebugaran jasmani santri putra umur 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (knowledge), ilmu pengetahuan (sains), filsafat dan agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143-159.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan jenis kelamin, usia, dan body mass index (bmi) hubungannya dengan kebugaran jasmani lanjut usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28-40.
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh Variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40-50.
- Parista, V. S., Hanani, E. S., & Setiawan, I. (2016). Pengaruh permainan outbound mystique ball terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3), 138-143.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prasetyo, D. D. (2019). Paradigma baru pendidikan Islam 4.0: Telaah Taksonomi Bloom dalam perspektif iman. *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 2(1), 185-197.

- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51-56.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis kecepatan reaksi pada atlet bolavoli Uniska. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot quadriceps atlet taekwondo kyorugi remaja DKI Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9-18.
- Puspita, R. I., Maghfirah, S., & Sari, R. M. (2019). Penyuluhan kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu dalam pencegahan kejang demam balita di Dukuh Ngembel Desa Baosan Lor Kecamatan Ngrayun Kabupaten Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 3(1), 23-31.
- Riyadi, N. P. (2018). Studi kasus pelaksanaan fisioterapi pada fleksibilitas anggota gerak bawah anak cerebral palsy di Wahana Keluarga Cerebral Palsy Yogyakarta. *Widia Ortodidaktika*, 7(5), 518-529.
- Rizqullah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah. *Jurnal JPDO*, 6(6), 32-38.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16-25.
- Rosnawati, R., Syukri, A. S. A., Badarussyamsi, B., & Rizki, A. F. R. A. F. (2021). Aksiologi ilmu pengetahuan dan manfaatnya bagi manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(2), 186-194
- Situmeang, I. R. V. O. (2021). Hakikat filsafat ilmu dan pendidikan dalam kajian filsafat ilmu pengetahuan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1-17.
- Slameto. (2017). *Belajar & faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Sridadi, S., Dwihandaka, R., & Bagiastomo, A. (2020). Evaluasi tes hasil belajar ulangan akhir semester genap mata pelajaran PJOK kelas VIII SMP N 1 Ngemplak tahun ajaran 2017/2018 dengan analisis butir soal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 28-40.
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1-11.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73-83.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Tia, S. M. N., Anwar, K., & Khamim, N. (2023). Metode resitasi dalam meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik siswa. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 19(1), 98-108.
- Triansyah, A., Atmaja, N. M. K., Abdurrochim, M., & Bafadal, M. F. (2020). Peningkatan karakter kepedulian dan kerjasama dalam pembelajaran mata kuliah atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 145-155.
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21.
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 56-73.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 449-457.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran jasmani latihan work from home tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 17-25.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.

- Yuliarto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 19-23.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55261 Telepon (0274) 261168, ext. 240, 257, 4274-15028, Fax 4274-513682 E-mail: fakultas@unpy.ac.id</small></p>												
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 70%;"> <p>Nomor : B/1386/UN34.16/PT.01.04/2024</p> <p>Lamp. : 1 Bundel Proposal</p> <p>Hal : 1 Lembar</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: right; vertical-align: top;"> <p>25 September 2024</p> </td> </tr> </table>		<p>Nomor : B/1386/UN34.16/PT.01.04/2024</p> <p>Lamp. : 1 Bundel Proposal</p> <p>Hal : 1 Lembar</p>	<p>25 September 2024</p>										
<p>Nomor : B/1386/UN34.16/PT.01.04/2024</p> <p>Lamp. : 1 Bundel Proposal</p> <p>Hal : 1 Lembar</p>	<p>25 September 2024</p>												
<p>Yth. Kepala Sekolah SD N PUNGKURAN Pungkuran, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791</p>													
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Tulus Anggoro Febrianito</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 24060430093</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1</td> </tr> <tr> <td>Tujuan</td> <td>: Menohon izin mencari data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)</td> </tr> <tr> <td>Judul Tugas Akhir</td> <td>: TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIEMK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUH 2 KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA</td> </tr> <tr> <td>Waktu Penelitian</td> <td>: 30 September - 30 Oktober 2024</td> </tr> </table>		Nama	: Tulus Anggoro Febrianito	NIM	: 24060430093	Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1	Tujuan	: Menohon izin mencari data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)	Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIEMK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUH 2 KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA	Waktu Penelitian	: 30 September - 30 Oktober 2024
Nama	: Tulus Anggoro Febrianito												
NIM	: 24060430093												
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1												
Tujuan	: Menohon izin mencari data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)												
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIEMK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUH 2 KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA												
Waktu Penelitian	: 30 September - 30 Oktober 2024												
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p> <p>Demikian aus perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>													
													
<p>Terdapat :</p> <p>1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan</p> <p>2. Mahasiswa yang bersangkutan</p>													

Lanjutan Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

		KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon 02741 580168, rts. 360, 787, 0274-558026, Fax 0274-513062 Laman: http://id.e-misi.com, http://id.e-misi.com</small>	
Nomor	: B/1387/UN34.16/PT.01.04/2024	25 September 2024	
Lamp.	: 1 Bundel Proposal		
Hal	: Izin Penelitian		
Yth. Kepala Sekolah SD N KAUMAN Pugkaran, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791			
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:			
Nama	: Turus Anggoro Febrianto		
NIM	: 24060430093		
Program Studi	: Pendidikan Jurnani Sekolah Dasar - S1		
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS)		
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA INDIK KELAS V TENTANG KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2 KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA		
Waktu Penelitian	: 30 September - 30 November 2024		
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.			
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.			
			
Tembusan :		Dr. Hedi Andiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002	
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan			
2. Mahasiswa yang bersangkutan.			

Lanjutan Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55161 Telp. (0274) 586368, ext. 368, 357, (0274-586326, Fax (0274-511380) E-mail: Dekan@un-yg.ac.id, rektor@un-yg.ac.id</small>	
<hr/>		
Nomor :	B/1388/UN34.16/PT.01.04/2024	25 September 2024
Lamp. :	1 Bendul Proposal	
Hal :	Izin Penelitian	
Yth. :	Kepala Sekolah SD N Kanggatan Kanggatan, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama :	Tulus Anggoro Febrianto	
NIM :	24060430093	
Program Studi :	Pendidikan Jurnasi Sekolah Dasar - S1	
Tujuan :	Meniehen izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir :	TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SD-GUGUS 2 KAPANEWON PLERET BANTUL YOGYAKARTA	
Waktu Penelitian :	30 September - 30 November 2024	
Untuk dapat terlaksananya maknail tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
		
Tembusan :		
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200803 1 002		
2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lanjutan Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

		<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</p> <p><small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 59026, ext. 7600, 507, 0274-59026, Fax 0274-513062 E-mail: fak.ugm@univ.ugm.ac.id, fak.ugm@univ.ugm.ac.id</small></p>												
Nomor	B/1389/UN34.16/PT.01.04/2024													
Lamp.	1 Bendul Proposal													
Hal	1 Izin Penelitian													
Yth.	Kepala Sekolah SD N KEPUTREN Keputren, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791													
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p> <table border="1"> <tr> <td>Nama</td> <td>Tarus Anggoro Febrianto</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>24060430093</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>Pendidikan Jurnani Sekolah Dasar - SI</td> </tr> <tr> <td>Tugas</td> <td>Mendohon izin mencari data untuk penilaian Tugas Akhir Skripsi (TAS)</td> </tr> <tr> <td>Judul Tugas Akhir</td> <td>TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DEDIK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2 KAPANEWON PLERET BANTUL, YOGYAKARTA</td> </tr> <tr> <td>Waktu Penelitian</td> <td>30 September - 30 November 2024</td> </tr> </table>			Nama	Tarus Anggoro Febrianto	NIM	24060430093	Program Studi	Pendidikan Jurnani Sekolah Dasar - SI	Tugas	Mendohon izin mencari data untuk penilaian Tugas Akhir Skripsi (TAS)	Judul Tugas Akhir	TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DEDIK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2 KAPANEWON PLERET BANTUL, YOGYAKARTA	Waktu Penelitian	30 September - 30 November 2024
Nama	Tarus Anggoro Febrianto													
NIM	24060430093													
Program Studi	Pendidikan Jurnani Sekolah Dasar - SI													
Tugas	Mendohon izin mencari data untuk penilaian Tugas Akhir Skripsi (TAS)													
Judul Tugas Akhir	TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DEDIK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2 KAPANEWON PLERET BANTUL, YOGYAKARTA													
Waktu Penelitian	30 September - 30 November 2024													
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p> <p>Demikian aus perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>														
		<p>De. Hedi Ardiyana Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP. 19770218 200801 1 002</p>												
<p>Terselamatkan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kepala Layman Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 2. Mahasiswa yang bersangkutan. 														

Lanjutan Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 584168, ext. 5137- 0274-584026, Fax 0274-513682 Laman: www.uniyog.ac.id E-mail: jurusan_fk@uniyog.ac.id</small>	
<hr/>		
Nomor :	B/1390/UN34.16/PT.01.04/2024	25 September 2024
Lamp. :	1 Bendel Proposal	
Hal :	Izin Penelitian	
Via :	SD NU PEMANAHAN Kerto Kidul D.L. Kerto, Pleret, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama :	Tulus Anggoro Febrianto	
NIM :	24060430093	
Program Studi :	Pendidikan Jurnani Sekolah Dasar - S1	
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir :	TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG KESEHATAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-GUGUS 2 KAPANEWON PLEKET BANTUL YOGYAKARTA	
Waktu Penelitian :	30 September - 30 November 2024	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
		
Terbuan :		Dr. Hedi Arliyanto Hermawan, S.Pd., M.Pd.
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan		NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan,		

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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

Nama : Turus Anggoro Febrianto
NIM : 24060430093
Judul Penelitian : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V tentang
Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar se-Gugus 2
Kapanewon Pleret Bantul Yogyakarta

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara/i untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

Turus Anggoro F

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Turus Anggoro Febrianto

NIM : 24060430093

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

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, Oktober 2024

Responden

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
3. Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Berilah tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih.

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

No	Pernyataan	Benar	Salah
Pengertian kesegaran jasmani			
1	Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
2	Istilah lain dari kesegaran/kesegaran jasmani adalah <i>physiological fitness</i>		
3	Kesegaran jasmani bisa disebut sebagai derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas		
4	Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.		
5	Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kelelahan yang berarti.		
6	Tingkat kesegaran jasmani yang baik membuat siswa belajar lebih bergairah dan bersemangat		
7	Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia sama		
Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani			
8	Kesegaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun.		
9	Keturunan merupakan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.		
10	Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang		
11	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kesegaran jasmani.		
12	Tidur yang baik untuk anak usia 6-13 tahun adalah 5-7 jam sehari		
13	Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun mempengaruhi kesegaran jasmani		
Komponen kesegaran jasmani			
14	Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu komponen dasar kesegaran jasmani		
15	Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur kesegaran jasmani		
16	Kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh adalah beberapa komponen dalam kesegaran jasmani.		
17	Kelenturan tidak termasuk dalam komponen kesegaran jasmani.		

No	Pernyataan	Benar	Salah
18	Kemampuan berpindah tempat dengan cepat adalah pengertian dari kelincahan		
19	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan 1 fungsi tubuh disebut koordinasi tubuh		
20	Kemampuan otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut kekuatan otot.		
21	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak		
22	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan		
23	Kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut kekuatan otot		
Latihan kesegaran jasmani			
24	Frekuensi, Intensitas, waktu/ durasi latihan merupakan konsep utama latihan.		
25	<i>Recovery</i> merupakan masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan		
26	Lari <i>zig-zag</i> , lari rintangan, lari bolak balik merupakan salah satu cara meningkatkan kelincahan		
27	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan		
28	<i>Shuttle run</i> dapat melatih kelincahan		
29	Untuk berlatih kesegaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan		
30	<i>Squat thrus</i> merupakan bentuk latihan yang dapat mengencangkan otot lengan		
31	Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut intensitas latihan		
32	Untuk meningkatkan <i>endurance</i> yang baik, maka dilakukan latihan <i>endurance</i> 1 kali seminggu		
Tes kesegaran jasmani			
33	Gerakan <i>sit up</i> untuk tes kesegaran jasmani yang benar adalah kedua kaki diluruskan.		
34	Lari jarak jauh 2,4 km bukan merupakan salah satu rangkaian tes kesegaran jasmani		
35	Tes kesegaran jasmani berguna untuk menilai kemampuan fisik seseorang		
36	Tes lari jarak jauh tepat digunakan sebagai mengukur kecepatan lari		

No	Pernyataan	Benar	Salah
37	Tes untuk mengukur koordinasi berdasarkan TKSI kelas V fase C adalah lari 50 meter		
38	Tes untuk mengukur kelincahan berdasarkan TKSI kelas V fase C adalah <i>tok tok ball</i>		
39	Tes untuk mengukur kekuatan otot berdasarkan TKSI kelas V fase C adalah <i>child ball</i>		
40	Tes untuk mengukur daya tahan <i>cardiovaskular</i> berdasarkan TKSI kelas V fase C adalah lari 600m		

Lampiran 3. Data Penelitian

Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani									
No	1	2	3	4	5	6	7	Σ	Skor
1	0	0	0	1	0	1	0	2	28.57
2	1	0	0	0	1	1	1	4	57.14
3	0	1	0	1	0	0	0	2	28.57
4	1	0	0	0	0	0	1	2	28.57
5	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
6	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
7	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
8	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
9	1	0	0	0	1	0	0	2	28.57
10	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
11	1	0	0	0	0	1	0	2	28.57
12	0	1	1	0	0	0	1	3	42.86
13	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
14	0	1	1	0	0	0	0	2	28.57
15	1	0	1	0	0	1	1	4	57.14
16	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
17	1	1	1	0	1	0	0	4	57.14
18	0	1	0	1	0	1	1	4	57.14
19	0	0	1	0	0	0	1	2	28.57
20	1	0	0	1	0	0	1	3	42.86
21	0	1	1	0	0	1	0	3	42.86
22	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43
23	1	0	1	0	1	0	0	3	42.86
24	0	1	0	1	0	1	1	4	57.14
25	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86
26	0	1	0	1	0	0	1	3	42.86
27	1	0	1	1	1	1	0	5	71.43
28	0	1	0	0	1	1	0	3	42.86
29	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
30	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
31	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
32	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
33	1	0	0	0	1	0	0	2	28.57
34	0	1	0	0	1	1	0	3	42.86
35	1	1	1	1	0	0	1	5	71.43
36	0	1	1	1	1	0	0	4	57.14
37	1	0	0	1	1	0	1	4	57.14

Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani									
No	1	2	3	4	5	6	7	Σ	Skor
38	0	0	0	1	0	1	0	2	28.57
39	1	0	0	0	1	1	1	4	57.14
40	0	1	0	1	0	0	1	3	42.86
41	1	0	0	0	0	0	0	1	14.29
42	1	0	0	1	0	1	0	3	42.86
43	0	1	1	1	1	1	0	5	71.43
44	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
45	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
46	1	0	0	0	1	0	1	3	42.86
47	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
48	1	0	0	1	0	1	0	3	42.86
49	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
50	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86
51	0	1	0	1	1	1	0	4	57.14
52	1	0	0	0	1	0	1	3	42.86
53	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
54	1	1	1	1	0	0	0	4	57.14
55	1	0	1	0	0	1	1	4	57.14
56	0	1	1	1	1	0	0	4	57.14
57	1	0	0	0	0	1	0	2	28.57
58	0	1	1	0	0	0	1	3	42.86
59	0	1	0	1	0	1	1	4	57.14
60	0	0	1	0	0	0	0	1	14.29
61	1	1	1	0	0	1	1	5	71.43
62	0	0	0	1	0	1	1	3	42.86
63	1	0	0	0	1	1	0	3	42.86
64	0	1	0	1	0	0	1	3	42.86
65	1	0	0	0	0	0	1	2	28.57
66	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
67	0	1	1	1	1	1	0	5	71.43
68	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86
69	0	1	0	1	1	1	0	4	57.14
70	1	0	0	0	1	0	1	3	42.86
71	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
72	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
73	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
74	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
75	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
76	1	0	0	0	1	0	0	2	28.57

Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani									
No	1	2	3	4	5	6	7	Σ	Skor
77	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
78	1	1	1	1	0	0	0	4	57.14
79	0	1	1	1	1	0	1	5	71.43
80	0	0	0	0	1	1	1	3	42.86
81	1	1	1	1	0	1	1	6	85.71
82	0	1	1	0	1	1	0	4	57.14
83	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43
84	0	0	0	0	1	0	1	2	28.57
85	1	1	0	0	0	1	1	4	57.14
86	0	0	1	0	1	1	1	4	57.14
87	1	1	0	0	0	0	1	3	42.86
88	0	1	0	0	1	1	0	3	42.86
89	0	0	1	1	1	1	1	5	71.43
90	0	1	0	1	0	0	0	2	28.57
91	0	0	1	0	1	1	1	4	57.14
92	0	1	0	0	0	1	0	2	28.57
93	1	0	1	0	0	1	1	4	57.14
94	1	1	1	1	1	0	1	6	85.71
95	0	0	0	1	0	1	1	3	42.86
96	1	0	1	0	1	1	0	4	57.14
97	0	0	0	1	0	1	0	2	28.57
98	1	0	0	0	1	1	1	4	57.14
99	0	1	0	1	0	0	0	2	28.57
100	1	0	0	0	0	0	1	2	28.57
101	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
102	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
103	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
104	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
105	1	0	0	0	1	0	0	2	28.57
106	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
107	1	0	0	0	0	1	0	2	28.57
108	1	1	1	0	1	1	1	6	85.71
109	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
110	0	1	1	0	0	0	0	2	28.57
111	1	0	1	0	0	1	1	4	57.14
112	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
113	1	1	1	0	1	0	0	4	57.14
114	0	1	0	1	0	1	1	4	57.14
115	0	0	1	0	0	0	1	2	28.57

Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani									
No	1	2	3	4	5	6	7	Σ	Skor
116	1	0	0	1	0	0	1	3	42.86
117	0	1	1	0	0	1	0	3	42.86
118	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43
119	1	0	1	0	1	0	0	3	42.86
120	0	1	0	1	0	1	1	4	57.14
121	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86
122	0	1	0	1	0	0	1	3	42.86
123	1	0	1	1	1	1	0	5	71.43
124	0	1	0	0	1	1	0	3	42.86
125	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
126	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
127	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
128	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
129	1	0	0	0	1	0	0	2	28.57
130	0	1	0	0	1	1	0	3	42.86
131	1	1	1	1	0	0	1	5	71.43
132	0	1	1	1	1	0	0	4	57.14
133	1	0	0	1	1	0	1	4	57.14
134	0	0	0	1	0	1	0	2	28.57
135	1	0	0	0	1	1	1	4	57.14
136	0	1	0	1	0	0	1	3	42.86
137	1	0	0	0	0	0	0	1	14.29
138	1	0	0	1	0	1	0	3	42.86
139	0	1	1	1	1	1	0	5	71.43
140	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
141	0	1	0	1	1	1	1	5	71.43
142	1	0	0	0	1	0	1	3	42.86
143	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
144	1	0	0	1	0	1	0	3	42.86
145	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
146	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86
147	0	1	0	1	1	1	0	4	57.14
148	1	0	0	0	1	0	1	3	42.86
149	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
150	1	1	1	1	0	0	0	4	57.14
151	1	0	1	0	0	1	1	4	57.14
152	0	1	1	1	1	0	0	4	57.14
153	1	0	0	0	0	1	0	2	28.57
154	0	1	1	0	0	0	1	3	42.86

Faktor Pengertian Kesegaran Jasmani									
No	1	2	3	4	5	6	7	Σ	Skor
155	0	1	0	1	0	1	1	4	57.14
156	0	0	1	0	0	0	0	1	14.29
157	1	1	1	0	0	1	1	5	71.43
158	0	0	0	1	0	1	1	3	42.86
159	1	0	0	0	1	1	0	3	42.86
160	1	1	1	1	1	1	1	7	100.00
161	1	0	0	0	0	0	1	2	28.57
162	1	0	0	1	0	1	1	4	57.14
163	0	1	1	1	1	1	0	5	71.43
164	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86
165	0	1	0	1	1	1	0	4	57.14
166	1	0	0	0	1	0	1	3	42.86
167	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
168	1	1	0	1	0	1	1	5	71.43
169	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
170	1	0	1	0	0	0	0	2	28.57
171	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71
172	1	0	0	0	1	0	0	2	28.57
173	0	1	0	0	1	1	1	4	57.14
174	1	1	1	1	0	0	0	4	57.14
175	0	1	1	1	1	0	1	5	71.43
176	0	0	0	0	1	1	1	3	42.86
177	1	1	1	1	0	1	1	6	85.71
178	0	1	1	0	1	1	0	4	57.14
179	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43
180	0	0	0	0	1	0	1	2	28.57
181	1	1	0	0	0	1	1	4	57.14
182	0	0	1	0	1	1	1	4	57.14
183	1	1	0	0	0	0	1	3	42.86
184	0	1	0	0	1	1	0	3	42.86
185	0	0	1	1	1	1	1	5	71.43
186	0	1	0	1	0	0	0	2	28.57
187	0	0	1	0	1	1	1	4	57.14
188	0	1	0	0	0	1	0	2	28.57
189	1	0	1	0	0	1	1	4	57.14
190	1	1	1	1	1	0	1	6	85.71
191	0	0	0	1	0	1	1	3	42.86
192	1	0	1	0	1	1	0	4	57.14

Lanjutan Lampiran

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani								
No	8	9	10	11	12	13	Σ	Skor
1	1	0	0	1	0	0	2	33.33
2	1	1	1	1	1	1	6	100.00
3	1	0	1	0	1	1	4	66.67
4	0	1	0	1	0	0	2	33.33
5	0	0	0	1	1	1	3	50.00
6	0	0	1	0	1	0	2	33.33
7	1	1	1	1	0	1	5	83.33
8	0	1	0	1	1	0	3	50.00
9	1	0	1	0	1	1	4	66.67
10	0	1	1	1	0	0	3	50.00
11	1	0	1	0	0	1	3	50.00
12	1	1	0	1	1	1	5	83.33
13	1	1	1	1	0	1	5	83.33
14	1	0	1	0	1	1	4	66.67
15	0	1	0	1	1	1	4	66.67
16	1	0	0	0	0	1	2	33.33
17	1	0	0	1	1	0	3	50.00
18	0	1	1	1	1	1	5	83.33
19	1	0	1	0	0	0	2	33.33
20	0	1	0	1	1	1	4	66.67
21	1	0	0	0	1	0	2	33.33
22	0	1	0	0	1	1	3	50.00
23	1	0	0	1	0	1	3	50.00
24	0	1	1	1	1	1	5	83.33
25	1	0	1	0	0	1	3	50.00
26	0	1	0	1	1	0	3	50.00
27	1	0	0	0	0	1	2	33.33
28	0	1	0	0	1	0	2	33.33
29	1	1	1	1	1	0	5	83.33
30	0	0	1	1	0	1	3	50.00
31	1	1	0	1	1	0	4	66.67
32	0	0	1	0	0	1	2	33.33
33	1	1	0	0	1	0	3	50.00
34	1	0	1	0	0	1	3	50.00
35	0	1	1	1	1	0	4	66.67
36	0	1	0	1	0	1	3	50.00
37	1	0	1	0	1	0	3	50.00

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani								
No	8	9	10	11	12	13	Σ	Skor
38	0	0	0	1	0	1	2	33.33
39	1	1	1	0	1	0	4	66.67
40	1	0	0	1	0	1	3	50.00
41	1	0	1	1	1	1	5	83.33
42	0	0	1	0	1	1	3	50.00
43	1	0	0	1	0	1	3	50.00
44	1	0	1	0	1	1	4	66.67
45	1	0	0	1	0	0	2	33.33
46	1	0	1	0	1	1	4	66.67
47	1	1	0	1	0	0	3	50.00
48	1	0	1	0	1	1	4	66.67
49	0	1	1	1	0	1	4	66.67
50	0	0	0	0	1	0	1	16.67
51	1	1	1	1	0	0	4	66.67
52	0	0	0	0	1	0	1	16.67
53	1	1	1	1	1	1	6	100.00
54	1	0	0	1	0	0	2	33.33
55	0	1	1	1	1	1	5	83.33
56	0	1	1	0	0	1	3	50.00
57	1	1	1	1	1	0	5	83.33
58	1	0	1	0	1	1	4	66.67
59	1	1	0	1	0	0	3	50.00
60	1	0	0	0	1	1	3	50.00
61	0	1	0	1	0	0	2	33.33
62	1	0	1	1	1	1	5	83.33
63	0	1	1	1	0	0	3	50.00
64	1	0	1	0	1	1	4	66.67
65	0	1	0	1	0	0	2	33.33
66	1	1	1	1	0	1	5	83.33
67	1	0	1	0	0	0	2	33.33
68	1	1	0	1	0	1	4	66.67
69	0	1	1	0	0	1	3	50.00
70	1	0	0	1	1	1	4	66.67
71	0	1	1	0	1	0	3	50.00
72	1	1	1	1	1	1	6	100.00
73	1	1	1	0	0	1	4	66.67
74	1	0	0	1	1	0	3	50.00
75	0	1	1	1	1	1	5	83.33
76	0	1	1	0	0	1	3	50.00

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani								
No	8	9	10	11	12	13	Σ	Skor
77	1	1	1	1	1	0	5	83.33
78	0	0	1	0	1	1	3	50.00
79	1	1	0	1	0	0	3	50.00
80	1	0	0	0	1	1	3	50.00
81	1	1	1	1	0	0	4	66.67
82	1	0	1	0	1	1	4	66.67
83	0	1	0	1	0	1	3	50.00
84	1	1	1	1	1	0	5	83.33
85	1	0	1	0	0	1	3	50.00
86	1	1	0	1	1	1	5	83.33
87	0	1	1	1	0	1	4	66.67
88	1	0	1	0	1	0	3	50.00
89	0	1	0	1	0	1	3	50.00
90	0	0	0	1	1	1	3	50.00
91	1	1	1	0	1	0	4	66.67
92	0	0	0	1	0	1	2	33.33
93	1	0	1	0	0	0	2	33.33
94	1	0	0	1	0	0	2	33.33
95	0	1	1	0	0	1	3	50.00
96	0	0	0	1	1	1	3	50.00
97	1	0	0	1	0	0	2	33.33
98	1	1	1	1	1	1	6	100.00
99	1	0	1	0	1	1	4	66.67
100	0	1	0	1	0	0	2	33.33
101	0	0	0	1	1	1	3	50.00
102	0	0	1	0	1	0	2	33.33
103	1	1	1	1	0	1	5	83.33
104	0	1	0	1	1	0	3	50.00
105	1	0	1	0	1	1	4	66.67
106	0	1	1	1	0	0	3	50.00
107	1	0	1	0	0	1	3	50.00
108	1	1	0	1	1	1	5	83.33
109	1	1	1	1	0	1	5	83.33
110	1	0	1	0	1	1	4	66.67
111	0	1	0	1	1	1	4	66.67
112	1	0	0	0	0	1	2	33.33
113	1	0	0	1	1	0	3	50.00
114	0	1	1	1	1	1	5	83.33
115	1	0	1	0	0	0	2	33.33

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani								
No	8	9	10	11	12	13	Σ	Skor
116	0	1	0	1	1	1	4	66.67
117	1	0	0	0	1	0	2	33.33
118	0	1	0	0	1	1	3	50.00
119	1	0	0	1	0	1	3	50.00
120	0	1	1	1	1	1	5	83.33
121	1	0	1	0	0	1	3	50.00
122	0	1	0	1	1	0	3	50.00
123	1	0	0	0	0	1	2	33.33
124	0	1	0	0	1	0	2	33.33
125	1	1	1	1	1	0	5	83.33
126	0	0	1	1	0	1	3	50.00
127	1	1	0	1	1	0	4	66.67
128	0	0	1	0	0	1	2	33.33
129	1	1	0	0	1	0	3	50.00
130	1	0	1	0	0	1	3	50.00
131	0	1	1	1	1	0	4	66.67
132	0	1	0	1	0	1	3	50.00
133	1	0	1	0	1	0	3	50.00
134	0	0	0	1	0	1	2	33.33
135	1	1	1	0	1	0	4	66.67
136	1	0	0	1	0	1	3	50.00
137	1	0	1	1	1	1	5	83.33
138	0	0	1	0	1	1	3	50.00
139	1	0	0	1	0	1	3	50.00
140	1	0	1	0	1	1	4	66.67
141	1	0	0	1	0	0	2	33.33
142	1	0	1	0	1	1	4	66.67
143	1	1	0	1	0	0	3	50.00
144	1	0	1	0	1	1	4	66.67
145	0	1	1	1	0	1	4	66.67
146	0	0	0	0	1	0	1	16.67
147	1	1	1	1	0	0	4	66.67
148	0	0	0	0	1	0	1	16.67
149	1	1	1	1	1	1	6	100.00
150	1	0	0	1	0	0	2	33.33
151	0	1	1	1	1	1	5	83.33
152	0	1	1	0	0	1	3	50.00
153	1	1	1	1	1	0	5	83.33
154	1	0	1	0	1	1	4	66.67

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani								
No	8	9	10	11	12	13	Σ	Skor
155	1	1	0	1	0	0	3	50.00
156	1	0	0	0	1	1	3	50.00
157	0	1	0	1	0	0	2	33.33
158	1	0	1	1	1	1	5	83.33
159	0	1	1	1	0	0	3	50.00
160	1	1	1	1	1	1	6	100.00
161	0	1	0	1	0	0	2	33.33
162	1	1	1	1	0	1	5	83.33
163	1	0	1	0	0	0	2	33.33
164	1	1	0	1	0	1	4	66.67
165	0	1	1	0	0	1	3	50.00
166	1	0	0	1	1	1	4	66.67
167	0	1	1	0	1	0	3	50.00
168	1	1	1	1	1	1	6	100.00
169	1	1	1	0	0	1	4	66.67
170	1	0	0	1	1	0	3	50.00
171	1	1	1	1	1	1	6	100.00
172	0	1	1	0	0	1	3	50.00
173	1	1	1	1	1	0	5	83.33
174	0	0	1	0	1	1	3	50.00
175	1	1	0	1	0	0	3	50.00
176	1	0	0	0	1	1	3	50.00
177	1	1	1	1	0	0	4	66.67
178	1	0	1	0	1	1	4	66.67
179	1	1	1	1	1	1	6	100.00
180	1	1	1	1	1	0	5	83.33
181	1	0	1	0	0	1	3	50.00
182	1	1	0	1	1	1	5	83.33
183	0	1	1	1	0	1	4	66.67
184	1	0	1	0	1	0	3	50.00
185	0	1	0	1	0	1	3	50.00
186	0	0	0	1	1	1	3	50.00
187	1	1	1	0	1	0	4	66.67
188	0	0	0	1	0	1	2	33.33
189	1	0	1	0	0	0	2	33.33
190	1	1	1	1	1	0	5	83.33
191	0	1	1	0	0	1	3	50.00
192	0	0	0	1	1	1	3	50.00

Lanjutan Lampiran

Faktor Komponen Kesegaran Jasmani												
No	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ	Skor
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100.00
2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	30.00
3	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70.00
4	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	30.00
5	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6	60.00
6	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6	60.00
7	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	60.00
8	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	70.00
9	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6	60.00
10	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	60.00
11	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	60.00
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90.00
13	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	4	40.00
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90.00
15	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6	60.00
16	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	50.00
17	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	60.00
18	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	70.00
19	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	50.00
20	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5	50.00
21	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80.00
22	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	60.00
23	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	50.00
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	80.00
25	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80.00
26	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60.00
27	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	40.00
28	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	20.00
29	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	50.00
30	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	80.00
31	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	50.00
32	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60.00
33	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	4	40.00
34	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	5	50.00
35	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	50.00
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90.00
37	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	4	40.00

Faktor Komponen Kesegaran Jasmani												
No	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ	Skor
38	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	6	60.00
39	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	5	50.00
40	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6	60.00
41	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	5	50.00
42	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	70.00
43	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	4	40.00
44	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70.00
45	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	6	60.00
46	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	5	50.00
47	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	60.00
48	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	50.00
49	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5	50.00
50	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	50.00
51	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	20.00
52	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	50.00
53	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	70.00
54	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4	40.00
55	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4	40.00
56	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	30.00
57	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70.00
58	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	40.00
59	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90.00
60	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	30.00
61	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70.00
62	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80.00
63	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5	50.00
64	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6	60.00
65	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70.00
66	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	30.00
67	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	6	60.00
68	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6	60.00
69	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80.00
70	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60.00
71	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	6	60.00
72	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6	60.00
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90.00
74	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7	70.00
75	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	6	60.00
76	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	6	60.00

Faktor Komponen Kesegaran Jasmani												
No	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ	Skor
77	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80.00
78	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	70.00
79	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5	50.00
80	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	7	70.00
81	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90.00
82	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	4	40.00
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100.00
84	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3	30.00
85	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80.00
86	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90.00
87	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	3	30.00
88	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	60.00
89	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70.00
90	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4	40.00
91	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70.00
92	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	60.00
93	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	80.00
94	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90.00
95	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80.00
96	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60.00
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100.00
98	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	30.00
99	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70.00
100	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	30.00
101	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5	50.00
102	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6	60.00
103	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	60.00
104	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	70.00
105	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6	60.00
106	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	60.00
107	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	60.00
108	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90.00
109	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	4	40.00
110	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6	60.00
111	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6	60.00
112	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	50.00
113	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	60.00
114	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	70.00
115	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	50.00

Faktor Komponen Kesegaran Jasmani												
No	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ	Skor
116	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80.00
117	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80.00
118	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	60.00
119	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	50.00
120	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	80.00
121	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80.00
122	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60.00
123	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	40.00
124	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	20.00
125	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	50.00
126	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	80.00
127	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	50.00
128	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60.00
129	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	4	40.00
130	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	5	50.00
131	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	50.00
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90.00
133	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	4	40.00
134	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	6	60.00
135	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	5	50.00
136	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6	60.00
137	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	5	50.00
138	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	70.00
139	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	4	40.00
140	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70.00
141	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	6	60.00
142	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	5	50.00
143	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	60.00
144	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	50.00
145	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	30.00
146	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	50.00
147	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	30.00
148	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	50.00
149	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	70.00
150	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4	40.00
151	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4	40.00
152	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	30.00
153	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70.00
154	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	40.00

Faktor Komponen Kesegaran Jasmani												
No	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ	Skor
155	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90.00
156	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	30.00
157	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70.00
158	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	50.00
159	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5	50.00
160	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80.00
161	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70.00
162	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	30.00
163	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	6	60.00
164	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6	60.00
165	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80.00
166	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60.00
167	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	6	60.00
168	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70.00
169	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	60.00
170	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7	70.00
171	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80.00
172	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	6	60.00
173	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80.00
174	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	70.00
175	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5	50.00
176	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80.00
177	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90.00
178	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	80.00
179	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100.00
180	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3	30.00
181	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80.00
182	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90.00
183	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	3	30.00
184	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	60.00
185	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70.00
186	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4	40.00
187	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70.00
188	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	60.00
189	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	80.00
190	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90.00
191	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80.00
192	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60.00

Lanjutan Lampiran

Faktor Latihan Kesegaran Jasmani											
No	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	Skor
1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	6	66.67
2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	4	44.44
3	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	77.78
4	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	33.33
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	77.78
6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	77.78
7	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	22.22
8	0	1	1	1	0	0	0	0	1	4	44.44
9	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	33.33
10	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6	66.67
11	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4	44.44
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	88.89
13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11.11
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	100.00
15	0	0	1	0	1	1	1	0	0	4	44.44
16	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4	44.44
17	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	77.78
18	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3	33.33
19	1	0	1	0	0	1	1	0	0	4	44.44
20	1	1	0	0	1	0	1	1	0	5	55.56
21	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	88.89
22	1	1	0	1	1	1	0	0	0	5	55.56
23	0	0	1	0	1	1	1	1	0	5	55.56
24	1	1	0	0	0	1	0	0	1	4	44.44
25	1	0	1	0	0	1	1	1	0	5	55.56
26	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6	66.67
27	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	33.33
28	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	22.22
29	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	55.56
30	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	88.89
31	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4	44.44
32	0	0	0	1	0	1	1	1	1	5	55.56
33	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	33.33
34	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	44.44
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	77.78
36	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	66.67
37	1	0	0	0	1	0	1	1	0	4	44.44

Faktor Latihan Kesegaran Jasmani											
No	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	Skor
38	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	33.33
39	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	44.44
40	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	88.89
41	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4	44.44
42	0	0	1	1	1	1	0	0	0	4	44.44
43	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5	55.56
44	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	55.56
45	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	44.44
46	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	44.44
47	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	44.44
48	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	22.22
49	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	88.89
50	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	55.56
51	0	1	1	0	1	0	0	0	1	4	44.44
52	1	0	0	1	0	1	1	1	0	5	55.56
53	1	0	1	0	1	1	1	0	1	6	66.67
54	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	44.44
55	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	66.67
56	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	66.67
57	1	0	0	0	1	0	1	1	0	4	44.44
58	1	0	0	1	1	1	0	0	1	5	55.56
59	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	55.56
60	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4	44.44
61	1	0	0	1	0	0	1	1	1	5	55.56
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	100.00
63	1	0	0	0	0	1	1	1	0	4	44.44
64	0	0	1	1	1	0	1	0	1	5	55.56
65	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6	66.67
66	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	44.44
67	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	55.56
68	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	22.22
69	0	1	1	0	0	1	0	1	1	5	55.56
70	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	55.56
71	1	1	1	0	1	0	0	0	1	5	55.56
72	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	88.89
73	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	55.56
74	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	55.56
75	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6	66.67
76	0	1	1	0	0	1	1	1	0	5	55.56

Faktor Latihan Kesegaran Jasmani											
No	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	Skor
77	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	88.89
78	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4	44.44
79	1	1	0	1	0	0	0	0	1	4	44.44
80	1	0	0	0	1	1	1	1	0	5	55.56
81	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	77.78
82	1	0	1	0	1	1	0	0	1	5	55.56
83	1	1	0	1	0	1	1	1	0	6	66.67
84	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	55.56
85	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	44.44
86	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	44.44
87	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	44.44
88	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3	33.33
89	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	55.56
90	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	77.78
91	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	33.33
92	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	88.89
93	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	55.56
94	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	88.89
95	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	55.56
96	0	1	0	1	1	1	1	1	0	6	66.67
97	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4	44.44
98	0	0	1	1	1	1	0	0	0	4	44.44
99	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	77.78
100	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	33.33
101	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	55.56
102	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	77.78
103	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	22.22
104	0	1	1	1	0	0	0	0	1	4	44.44
105	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	33.33
106	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6	66.67
107	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4	44.44
108	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	88.89
109	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11.11
110	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	77.78
111	0	0	1	0	1	1	1	0	0	4	44.44
112	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4	44.44
113	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	77.78
114	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3	33.33
115	1	0	1	0	0	1	1	0	0	4	44.44

Faktor Latihan Kesegaran Jasmani											
No	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	Skor
116	1	1	0	0	1	0	1	1	0	5	55.56
117	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	88.89
118	1	1	1	1	1	0	0	0	0	5	55.56
119	0	0	1	0	1	1	1	1	0	5	55.56
120	1	1	0	0	0	1	0	0	1	4	44.44
121	1	0	1	0	0	1	1	1	0	5	55.56
122	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6	66.67
123	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	33.33
124	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	22.22
125	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	55.56
126	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	88.89
127	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4	44.44
128	0	0	0	1	0	1	1	1	1	5	55.56
129	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	33.33
130	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	44.44
131	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	77.78
132	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	66.67
133	1	0	0	0	1	0	1	1	0	4	44.44
134	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	33.33
135	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	44.44
136	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	66.67
137	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4	44.44
138	0	0	1	1	1	1	0	0	0	4	44.44
139	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5	55.56
140	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	55.56
141	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	44.44
142	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	44.44
143	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	44.44
144	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	22.22
145	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	66.67
146	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	55.56
147	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	66.67
148	1	0	0	1	0	1	1	1	0	5	55.56
149	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	44.44
150	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	44.44
151	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	66.67
152	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	66.67
153	1	0	0	0	1	0	1	1	0	4	44.44
154	1	0	0	1	1	1	0	0	1	5	55.56

Faktor Latihan Kesegaran Jasmani											
No	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	Skor
155	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	55.56
156	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4	44.44
157	1	0	0	1	0	0	1	1	1	5	55.56
158	0	0	1	1	1	1	0	0	0	4	44.44
159	1	0	0	0	0	1	1	1	0	4	44.44
160	0	0	1	1	1	0	1	0	1	5	55.56
161	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6	66.67
162	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	44.44
163	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	55.56
164	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	22.22
165	0	1	1	0	0	1	0	1	1	5	55.56
166	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	55.56
167	1	1	1	0	1	0	0	0	1	5	55.56
168	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6	66.67
169	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	44.44
170	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	55.56
171	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6	66.67
172	0	1	1	0	0	1	1	1	0	5	55.56
173	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	88.89
174	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4	44.44
175	1	1	0	1	0	0	0	0	1	4	44.44
176	1	0	0	0	1	1	1	1	0	5	55.56
177	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	77.78
178	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	100.00
179	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	77.78
180	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	55.56
181	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	44.44
182	1	1	1	0	1	0	1	1	0	6	66.67
183	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	44.44
184	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3	33.33
185	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	55.56
186	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	77.78
187	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	33.33
188	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	88.89
189	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	55.56
190	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	88.89
191	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	55.56
192	0	1	0	1	1	1	1	1	0	6	66.67

Lanjutan Lampiran

Faktor Tes Kesegaran Jasmani										
No	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Skor
1	1	1	1	1	0	1	0	0	5	62.50
2	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
3	0	1	0	0	0	1	0	1	3	37.50
4	0	0	0	0	1	0	1	0	2	25.00
5	0	1	0	1	1	0	0	0	3	37.50
6	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75.00
7	1	0	0	0	0	1	1	1	4	50.00
8	0	1	1	1	1	0	1	0	5	62.50
9	0	0	1	0	0	1	0	1	3	37.50
10	0	0	1	1	1	0	1	1	5	62.50
11	0	0	0	1	0	1	0	1	3	37.50
12	1	0	0	0	1	1	1	0	4	50.00
13	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75.00
14	1	1	1	1	1	1	0	1	7	87.50
15	1	0	0	1	1	0	1	0	4	50.00
16	0	1	1	1	1	1	0	0	5	62.50
17	1	0	1	0	0	1	0	0	3	37.50
18	0	1	0	1	1	0	1	1	5	62.50
19	1	0	0	0	1	1	0	1	4	50.00
20	0	1	0	0	1	0	1	0	3	37.50
21	1	0	0	1	0	1	0	0	3	37.50
22	1	1	1	1	1	1	1	0	7	87.50
23	1	0	1	0	0	1	0	0	3	37.50
24	0	1	0	1	1	0	1	1	5	62.50
25	1	0	0	0	1	1	0	1	4	50.00
26	0	1	0	0	1	0	1	0	3	37.50
27	1	1	1	1	0	1	0	0	5	62.50
28	0	0	1	1	0	0	1	0	3	37.50
29	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75.00
30	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75.00
31	1	0	0	0	0	1	1	0	3	37.50
32	0	1	1	1	1	0	0	1	5	62.50
33	0	0	1	0	0	1	1	0	3	37.50
34	0	0	1	1	0	1	0	1	4	50.00
35	1	1	0	0	1	0	1	1	5	62.50
36	1	1	1	0	0	0	1	0	4	50.00
37	0	1	1	0	1	1	0	1	5	62.50

Faktor Tes Kesegaran Jasmani										
No	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Skor
38	0	1	0	1	0	0	0	0	2	25.00
39	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
40	1	1	0	0	1	1	0	0	4	50.00
41	0	0	0	0	0	1	0	1	2	25.00
42	0	1	0	1	0	0	0	1	3	37.50
43	1	1	1	1	0	1	0	0	5	62.50
44	1	0	0	0	0	1	0	1	3	37.50
45	0	1	1	1	1	1	0	0	5	62.50
46	0	0	1	0	1	1	0	1	4	50.00
47	0	0	1	1	1	1	1	0	5	62.50
48	0	1	0	1	0	1	0	1	4	50.00
49	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100.00
50	1	0	0	0	1	0	0	0	2	25.00
51	0	1	1	1	0	1	1	1	6	75.00
52	0	0	1	0	1	0	0	0	2	25.00
53	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100.00
54	1	1	0	0	0	1	0	0	3	37.50
55	1	0	0	1	1	0	1	1	5	62.50
56	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.50
57	0	0	0	1	0	1	1	1	4	50.00
58	1	0	0	0	1	1	0	1	4	50.00
59	0	1	0	1	1	1	1	0	5	62.50
60	1	0	0	0	0	1	0	0	2	25.00
61	1	0	0	1	1	0	1	0	4	50.00
62	1	1	1	1	1	1	1	0	7	87.50
63	0	0	1	1	0	0	1	1	4	50.00
64	0	1	0	0	1	1	0	1	4	50.00
65	0	0	0	0	1	0	1	0	2	25.00
66	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75.00
67	1	1	1	1	0	1	0	1	6	75.00
68	1	0	0	0	1	1	1	0	4	50.00
69	0	1	1	1	0	0	1	1	5	62.50
70	0	0	1	0	1	1	0	0	3	37.50
71	0	0	1	1	1	0	1	1	5	62.50
72	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87.50
73	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100.00
74	1	0	0	0	0	1	0	0	2	25.00
75	0	1	1	1	1	0	1	1	6	75.00
76	0	0	1	0	0	0	1	1	3	37.50

Faktor Tes Kesegaran Jasmani										
No	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Skor
77	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
78	1	1	0	0	0	0	0	1	3	37.50
79	1	1	1	0	1	1	1	0	6	75.00
80	0	0	1	1	1	1	0	0	4	50.00
81	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87.50
82	1	0	1	1	0	1	0	1	5	62.50
83	1	0	1	1	1	0	1	0	5	62.50
84	0	0	1	0	1	1	1	1	5	62.50
85	0	0	0	1	1	1	0	1	4	50.00
86	1	0	1	1	1	1	1	0	6	75.00
87	0	0	0	0	1	0	1	1	3	37.50
88	0	0	1	1	0	1	0	1	4	50.00
89	1	1	1	1	1	0	1	0	6	75.00
90	0	1	0	0	0	0	0	0	1	12.50
91	1	0	1	1	1	1	1	1	7	87.50
92	0	0	0	1	0	0	0	0	1	12.50
93	1	0	0	1	1	1	0	1	5	62.50
94	1	1	1	0	1	1	1	0	6	75.00
95	0	1	0	1	1	0	1	1	5	62.50
96	1	0	1	1	0	0	0	0	3	37.50
97	0	1	0	1	0	1	0	0	3	37.50
98	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
99	0	1	0	0	0	1	0	1	3	37.50
100	0	0	0	0	1	0	1	0	2	25.00
101	0	1	0	1	1	0	0	0	3	37.50
102	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75.00
103	1	0	0	0	0	1	1	1	4	50.00
104	0	1	1	1	1	0	1	0	5	62.50
105	0	0	1	0	0	1	0	1	3	37.50
106	0	0	1	1	1	0	1	1	5	62.50
107	0	0	0	1	0	1	0	1	3	37.50
108	1	0	0	0	1	1	1	0	4	50.00
109	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75.00
110	1	1	0	0	0	1	0	1	4	50.00
111	1	0	1	1	1	0	1	0	5	62.50
112	0	1	1	1	1	1	0	0	5	62.50
113	1	0	1	0	0	1	0	0	3	37.50
114	0	1	0	1	1	0	1	1	5	62.50
115	1	0	0	0	1	1	0	1	4	50.00

Faktor Tes Kesegaran Jasmani										
No	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Skor
116	0	1	0	0	1	0	1	0	3	37.50
117	1	0	0	1	0	1	0	0	3	37.50
118	0	1	1	1	1	0	1	0	5	62.50
119	1	0	1	0	0	1	0	0	3	37.50
120	0	1	0	1	1	0	1	1	5	62.50
121	1	0	0	0	1	1	0	1	4	50.00
122	0	1	0	0	1	0	1	0	3	37.50
123	1	1	1	1	0	1	0	0	5	62.50
124	0	0	1	1	0	0	1	0	3	37.50
125	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75.00
126	1	1	1	1	1	0	0	1	6	75.00
127	1	0	0	0	0	1	1	0	3	37.50
128	0	1	1	1	1	0	0	1	5	62.50
129	0	0	1	0	0	1	1	0	3	37.50
130	0	0	1	1	0	1	0	1	4	50.00
131	1	1	0	0	1	0	1	1	5	62.50
132	1	1	1	0	0	0	1	0	4	50.00
133	0	1	1	0	1	1	0	1	5	62.50
134	0	1	0	1	0	0	0	0	2	25.00
135	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
136	0	1	0	0	1	1	0	0	3	37.50
137	0	0	0	0	0	1	0	1	2	25.00
138	0	1	0	1	0	0	0	1	3	37.50
139	1	1	1	1	0	1	1	0	6	75.00
140	1	0	0	0	0	1	0	1	3	37.50
141	0	1	1	1	1	1	0	0	5	62.50
142	0	0	1	0	1	1	0	1	4	50.00
143	0	0	1	1	1	1	1	0	5	62.50
144	0	1	0	1	0	1	0	1	4	50.00
145	1	1	1	1	1	0	1	1	7	87.50
146	1	0	0	0	1	0	0	0	2	25.00
147	0	1	1	1	1	1	1	1	7	87.50
148	0	0	1	0	1	0	0	0	2	25.00
149	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
150	1	1	0	0	0	1	0	0	3	37.50
151	1	0	0	1	1	0	1	1	5	62.50
152	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.50
153	0	1	0	1	0	1	1	1	5	62.50
154	1	0	0	0	1	1	0	1	4	50.00

Faktor Tes Kesegaran Jasmani										
No	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Skor
155	0	1	0	1	1	1	1	0	5	62.50
156	1	0	0	0	0	1	0	0	2	25.00
157	1	0	0	1	1	0	1	0	4	50.00
158	0	1	0	1	1	1	0	1	5	62.50
159	0	0	1	1	0	0	1	1	4	50.00
160	0	1	1	0	1	1	0	1	5	62.50
161	0	0	0	0	1	0	1	0	2	25.00
162	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87.50
163	1	1	1	1	0	1	0	1	6	75.00
164	1	0	0	0	1	1	1	0	4	50.00
165	0	1	1	1	0	0	1	1	5	62.50
166	0	0	1	0	1	1	0	0	3	37.50
167	0	0	1	1	1	0	1	1	5	62.50
168	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87.50
169	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100.00
170	1	0	0	0	0	1	0	0	2	25.00
171	0	1	1	1	1	0	1	1	6	75.00
172	0	0	1	0	0	0	1	1	3	37.50
173	0	0	1	1	1	1	1	1	6	75.00
174	1	1	0	0	0	0	0	1	3	37.50
175	1	1	1	0	1	1	1	0	6	75.00
176	0	0	1	1	1	1	0	0	4	50.00
177	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87.50
178	1	0	1	1	1	1	0	1	6	75.00
179	1	0	1	1	1	0	1	0	5	62.50
180	0	0	1	0	1	1	1	1	5	62.50
181	0	0	0	1	1	1	0	1	4	50.00
182	1	1	1	1	1	1	1	0	7	87.50
183	0	0	0	0	1	0	1	1	3	37.50
184	0	0	1	1	0	1	0	1	4	50.00
185	1	1	1	1	1	0	1	0	6	75.00
186	0	1	0	0	0	0	0	0	1	12.50
187	1	0	1	1	1	1	1	1	7	87.50
188	0	0	0	1	0	0	0	0	1	12.50
189	1	0	0	1	1	1	0	1	5	62.50
190	1	1	1	0	1	1	0	0	5	62.50
191	0	1	0	1	1	0	1	1	5	62.50
192	1	0	1	1	0	0	0	0	3	37.50

Lampiran 4. Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

	Tingkat Pengetahuan Kesegaran Jasmani	Pengertian Kesegaran Jasmani	Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	Komponen Kesegaran Jasmani	Latihan Kesegaran Jasmani	Tes Kesegaran Jasmani
N Valid	192	192	192	192	192	192
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	56,05	51,56	57,55	60,10	55,03	54,95
Median	55,00	57,14	50,00	60,00	55,56	50,00
Mode	57,50	57,14	50,00	60,00	44,44	62,50
Std. Deviation	11,58	17,83	19,28	17,96	17,81	19,35
Maximum	82,50	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Minimum	30, 00	14, 29	16, 67	20, 00	11, 11	12, 50
Sum	10762,50	9899,90	11049,94	11540,00	10566,71	10550,00

Tingkat Pengetahuan Kesegaran Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30	4	2,1	2,1	2,1
32,5	2	1,0	1,0	3,1
37,5	4	2,1	2,1	5,2
40	4	2,1	2,1	7,3
42,5	10	5,2	5,2	12,5
45	8	4,2	4,2	16,7
47,5	22	11,5	11,5	28,1
50	15	7,8	7,8	35,9
52,5	14	7,3	7,3	43,2
55	14	7,3	7,3	50,5
57,5	28	14,6	14,6	65,1
60	19	9,9	9,9	75,0
62,5	7	3,6	3,6	78,6
65	12	6,2	6,2	84,9
67,5	3	1,6	1,6	86,5
70	3	1,6	1,6	88,0
72,5	2	1,0	1,0	89,1
77,5	13	6,8	6,8	95,8
80	4	2,1	2,1	97,9
82,5	4	2,1	2,1	100,0
Total	192	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran Analisis Deskriptif Statistik

Pengertian Kesegaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,29	4	2,1	2,1	2,1
	28,57	38	19,8	19,8	21,9
	42,86	46	24,0	24,0	45,8
	57,14	61	31,8	31,8	77,6
	71,43	28	14,6	14,6	92,2
	85,71	14	7,3	7,3	99,5
	100	1	,5	,5	100,0
	Total	192	100,0	100,0	

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,67	4	2,1	2,1	2,1
	33,33	35	18,2	18,2	20,3
	50	71	37,0	37,0	57,3
	66,67	43	22,4	22,4	79,7
	83,33	30	15,6	15,6	95,3
	100	9	4,7	4,7	100,0
	Total	192	100,0	100,0	

Komponen Kesegaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	3	1,6	1,6	1,6
	30	16	8,3	8,3	9,9
	40	19	9,9	9,9	19,8
	50	34	17,7	17,7	37,5
	60	50	26,0	26,0	63,5
	70	28	14,6	14,6	78,1
	80	24	12,5	12,5	90,6
	90	14	7,3	7,3	97,9
	100	4	2,1	2,1	100,0
	Total	192	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran Analisis Deskriptif Statistik

Latihan Kesegaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,11	2	1,0	1,0	1,0
	22,22	8	4,2	4,2	5,2
	33,33	16	8,3	8,3	13,5
	44,44	56	29,2	29,2	42,7
	55,56	53	27,6	27,6	70,3
	66,67	24	12,5	12,5	82,8
	77,78	15	7,8	7,8	90,6
	88,89	15	7,8	7,8	98,4
	100	3	1,6	1,6	100,0
	Total	192	100,0	100,0	

Tes Kesegaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,5	4	2,1	2,1	2,1
	25	16	8,3	8,3	10,4
	37,5	42	21,9	21,9	32,3
	50	35	18,2	18,2	50,5
	62,5	49	25,5	25,5	76,0
	75	29	15,1	15,1	91,1
	87,5	13	6,8	6,8	97,9
	100	4	2,1	2,1	100,0
	Total	192	100,0	100,0	