

**KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DANGDEUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai dari syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga



Disusun Oleh :

FABIYAN FAHLIYANYSAH

21520066

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN CIMAHI**

2025

Lembar Pengesahan Skripsi

**KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DANGDEUR**

Oleh:

FABIYAN FAHLIYANSYAH

21520066

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Dr. Sumbara Hambali, M.Pd.

NIDN: 0423109002

Pembimbing II

Veny Juniarni Hardi, M.Pd.

NIDN: 0426068204

Mengetahui dan menyetujui,

Ketua STKIP Pasundan

**Ketua Jurusan Pend. Olahraga
Prodi. PJKR**

Prof. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd., AIFO.

NIP. 196012251988031002

Dr. Gita Febria Friskawati, M.Pd.

NIDN. 0427028901

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur” ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada bagian di dalam nya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Cimahi , 17 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

Fabiyah Fahliansyah

NPM. 21520066

**KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DANGDEUR**

Oleh:

FABIYAN FAHLIYANSYAH

21520066

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa di SDN 2 Dangdeur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Populasi pada penelitian ini berjumlah 74 orang. Sampling yang digunakan yaitu total sampling dengan Sampel 74 orang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C, sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan angket aktivitas fisik harian yang telah dimodifikasi sesuai karakteristik siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Kurang sekali (2,6%), Kurang (15,8%), Sedang (65,8%), dan Baik (15,8%) dan siswa Perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Kurang sekali (2,8%), Kurang (63,9%), dan Sedang (33,3%). Hasil dari aktivitas fisik harian Siswa laki-laki dan perempuan cukup aktif dengan persentase siswa laki-laki memiliki nilai tingkat aktifitas fisik dalam kategori kurang aktif (13,2%), cukup aktif (65,8%), dan sangat aktif (21,1%). dan hasil dari aktivitas fisik harian siswa perempuan cukup aktif, memiliki nilai tingkat aktifitas fisik dalam kategori kurang aktif (13,9%), cukup aktif (66,7%), dan sangat aktif (19,4%). Hal ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan aktifitas fisik siswa laki-laki lebih tinggi dari siswa perempuan, Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan program aktifitas fisik yang terstruktur di sekolah guna menunjang kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Aktivitas fisik, Siswa sekolah dasar, TKSI

**PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT
ELEMENTARY SCHOOL COUNTRY 2 DANGDEUR**

By:

Fabiyah Fahliansyah

21520066

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness and physical activity of students at SDN 2 Dangdeur. The method used in this study is descriptive quantitative with survey techniques. The population in this study amounted to 74 people. The sampling used was total sampling with a sample of 74 people consisting of 38 male students and 36 female students. The instrument used to measure physical fitness was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C, while physical activity was measured using a daily physical activity questionnaire that had been modified according to the characteristics of elementary school students. The results showed that most male students had physical fitness levels in the categories Very Poor (2.6%), Poor (15.8%), Moderate (65.8%), and Good (15.8%) and female students had physical fitness levels in the categories Very Poor (2.8%), Poor (63.9%), and Moderate (33.3%). The results of daily physical activity of male and female students are quite active with the percentage of male students having physical activity level values in the categories of less active (13.2%), quite active (65.8%), and very active (21.1%). and the results of daily physical activity of female students are quite active, having physical activity level values in the categories of less active (13.9%), quite active (66.7%), and very active (19.4%). This states that the level of physical fitness and physical activity of male students is higher than that of female students. This finding indicates the need to increase structured physical activity programs in schools to support students' physical fitness optimally.

Keywords: *Physical fitness, Physical activity, Elementary school students, TKSI*

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. karena atas segala rahmat petunjuk, dan karunia-Nya yang telah melimpahkan berkah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur”**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih yang setulus-tulus nya kepada:

1. Allah SWT, Tuhan maha pengasih lagi maha penyayang yang telah memberikan jalan ,kelancaran untuk penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis Bapak Ahmad Kholifah dan Ibu Meliyani, adik serta keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan kasih sayang tak terhingga selama proses penelitian ini.
3. Calon istri tercinta Risma Putri Rahayu, S.Pd. yang selalu mendoakan dan mendukung sepenuh hati sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
4. Bapak Prof. Dr. Dedi Supriadi, M.P,d., AIFO. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan Cimahi.
5. Bapak Dr. Akhmad Olih Solihin, M.Pd, selaku Wakil Ketua 1 STKIP Pasundan Cimahi, yang selalu memberikan Arahan, dukungan Serta Motivasi kepada peneliti.
6. Ibu Dr. Gita Febria Friskawati, M.Pd, selaku ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Bapak Dr. Sumbara Hambali, M.Pd, Selaku pembimbing I yang di sela sela kesibukan nya telah memberikan banyak sekali bimbingan, masukan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

8. Ibu Veny Juniarni Hardi, M.Pd, selaku pembimbing II atas kesabaran dan kebaikannya telah banyak sekali memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Bapak Dr. Budiman, M.Pd, selaku wali dosen kelas 4G PJKR 2021 yang selalu memotivasi dan mendukung serta mengarahkan mahasiswa/mahasiswinya.
10. Seluruh dosen PJKR, yang telah memberikan banyak sekali ilmu dan memberikan bantuan serta arahan kepada penulis selama perkuliahan.
11. Seluruh Mahasiswa dan Mahasiswi Kelas 4G PJKR 2021
12. Seluruh Mahasiswa dan Mahasiswi keluarga besar PJKR 2021
13. Kepada seluruh keluarga besar Badan Eksekutif Mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi yang telah membantu dan menemani hari-hari peneliti menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada seluruh keluarga besar Himpunan Mahasiswa Olahraga STKIP Pasundan Cimahi, yang telah mendukung dan memotivasi agar penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.
15. Kepada seluruh Mahasiswa Takmir Masjid yang telah menemani penulis selama perkuliahan dan kegiatan keagamaan serta telah memberikan banyak dukungan dan motivasi agar penulis menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada seluruh keluarga besar Forum Silaturahmi Mahasiswa Muslim STKIP Pasundan Cimahi yang telah memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
17. Kepada Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur yang telah memberikan izin agar peneliti bisa mengambil sampel penelitian.

Cimahi, 15 Mei 2025

Fabiyah Fahliansyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN/PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Batasan Penelitian	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Metodologi Penelitian.....	26
B. Populasi, Sampling dan Sampel	26
C. Instrumen Penelitian	27
D. Prosedur Penelitian	38
E. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	63

C. Limitasi penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMDENDASI	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Implikasi	65
C. Rekomendasi.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Shuttle run 4x10 m with Ball	39
Tabel 3. 2 Norma Daya tahan Cardiovascular lari 600 m.....	39
Tabel 3. 3 Norma Koordinasi Child ball.....	40
Tabel 3. 4 Norma Akurasi Toktok Ball.....	40
Tabel 3. 5 Norma Kekuatan otot perut move the ball.....	40
Tabel 3. 6 Kategori Nilai TKSI	41
Tabel 3. 7 Kategori Nilai Aktifitas Fisik.....	45
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Child Ball Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur.....	46
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Child Ball Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur.....	48
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Toktok Ball Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur	49
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Toktok Ball Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur	50
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Move The Ball Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur ..	51
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Move The Ball Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeu	52
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Shuttle Run Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur	53
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Shuttle Run Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur	54
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Lari 600 m Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur.....	55
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Lari 600 m Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur...	56
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur	57
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur	58
Tabel 4. 13 Persentase Indikator Angket Aktifitas Fisik	59
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur .	61
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Shuttle run	29
Gambar 3. 2 Lari 600 m	31
Gambar 3. 3 Child ball.....	33
Gambar 3. 4 Toktok ball	35
Gambar 3. 5 Take and Moving ball	37
Gambar 4. 1 Persentase Child Ball Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur	47
Gambar 4. 2 Persentase Child Ball Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur	48
Gambar 4. 3 Persentase Toktok Ball Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur.....	49
Gambar 4. 4 Persentase Toktok Ball Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur	50
Gambar 4. 5 Persentase Move The Ball Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur....	51
Gambar 4. 6 Persentase Move The Ball Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur	52
Gambar 4. 7 Persentase Shuttle Run Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur	53
Gambar 4. 8 Persentase Shuttle Run Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur.....	54
Gambar 4. 9 Persentase Lari 600 m Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur	55
Gambar 4. 10 Persentase Lari 600 m Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur	56
Gambar 4. 11 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur	57
Gambar 4. 12 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur	58
Gambar 4. 13 Persentase Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur .	61
Gambar 4. 14 Persentase Aktivitas Fisik Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian	73
Lampiran 2. Tabulasi Hasil Tes	83
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Data	90
Lampiran 4. Dokumentasi	106
Lampiran 5. SK Pembimbing	112
Lampiran 6. Berita Acara Bimbingan	113
Lampiran 7. Surat ijin Penelitian	115
Lampiran 8. Surat Balasan/Persetujuan Penelitian	116
Lampiran 9. Surat Validasi Angket Expert Judgment Dosen pembimbing I.....	117
Lampiran 10. Surat Validasi Angket Expert Judgment Dosen pembimbing II	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran Jasmani ialah aspek terpenting bagi Kehidupan Manusia. Keadaan kebugaran jasmani seseorang, berupaya beradaptasi dengan segala tekanan fisik dan psikis, merupakan prinsip bagi berhasilnya produktivitas dan kemampuan kerja yang optimal, kegiatan olahraga merupakan bagian aktif dalam kehidupan manusia. Hal ini ditegaskan dengan memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani ke dalam Bahan ajar yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani kesehatan olahraga adalah suatu tempat untuk menyalurkan dan mengeksplor keterampilan olahraga sehingga bisa membuahkan kebugaran jasmani yang baik dan berprestasi [1]. Melalui gerakan-gerakan aktif, olahraga dapat membangun kinerja dan memperlancar keaktifan sehari-hari [2].

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang diterapkan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan untuk menaikan kebugaran jasmani, Membangun keterampilan motorik, pengetahuan, dan kebiasaan untuk gaya hidup yang produktif dan sehat., sportivitas, dan kepintaran mental. Ruang belajar disusun dengan teliti untuk merangsang kemajuan dan pembentukan di berbagai aspek: fisik, motorik, intelektual, dan emosional [3]. pengembangan pendidikan jasmani perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu: 1) prinsip-prinsip dasar dalam merancang program; 2) pola pertumbuhan dan perkembangan anak; 3) motivasi dasar anak-anak; dan 4) sifat serta minat anak [4].

Upaya sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa masih terbatas pada pelajaran olahraga yang hanya dilakukan sekali seminggu. Padahal, sebaiknya siswa melakukan aktivitas fisik 3 hingga 5 kali seminggu agar tetap menjaga kebugaran tubuh. Pasalnya, kebugaran jasmani bisa menurun hingga 50% setelah 4 hingga 12 minggu tanpa olahraga atau latihan, dan penurunan ini akan terus berlanjut hingga

mencapai 100% dalam 10 hingga 30 minggu [5]. Capaian pembelajaran merujuk pada keterampilan yang berhasil dikuasai oleh siswa setelah melalui proses pengalaman belajar tertentu [6]. Hasil dari pembelajaran ada tiga komponen pendidikan jasmani, yaitu kemampuan kognitif, sikap afektif, dan keterampilan psikomotorik [7]. Capaian pembelajaran mencakup tindakan-tindakan, nilai-nilai, pemahaman, serta sikap, serta persepsi dan kemampuan [8]. Aktivitas fisik diharapkan dapat mencegah masalah psikologis serta mendukung kesehatan mental siswa. [9]. Kebugaran jasmani adalah inti dari kesegaran fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, ketika seseorang berada dalam kondisi segar, salah satu aspek utama yang terlihat adalah kondisi fisiknya [10]. Pada ranah dunia pendidikan, kebugaran jasmani yang optimal sangat penting, karena tingkat kebugaran yang baik menentukan sejauh mana seseorang mampu melaksanakan berbagai aktivitas fisik dengan efektif. [11]. Jika dilihat dari sudut pandang kurikulum Sekolah Dasar, Pendidikan jasmani menjadi salah satu komponen mata pelajaran yang diajarkan yang termasuk dalam daftar pelajaran di SD. Mata pelajaran ini bertujuan untuk memperbaiki kondisi fisik, mengasah keterampilan dalam koordinasi fisik, serta membentuk pemahaman dan kebiasaan hidup aktif, sekaligus menanamkan Semangat berlomba melalui berbagai aktivitas fisik [12].

Namun pelaksanaan pendidikan jasmani di Indonesia dirasa masih kurang dibandingkan mata pelajaran lain dan peran pendidikan jasmani Sebagai komponen dalam sistem pendidikan secara luas, kekurangan dalam pendidikan jasmani terlihat pada beberapa aspek, seperti ketidakseimbangan pembagian waktu di kelas antara pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya, serta anggapan bahwa pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian serius.

Dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dinyatakan bahwa tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, meraih prestasi, meningkatkan kesejahteraan manusia sekaligus memperkuat prinsip moral dan akhlak yang mulia, serta mengembangkan sportivitas, disiplin, dan persatuan bangsa. Selain itu, keolahragaan juga bertujuan untuk memperkuat pertahanan nasional serta meningkatkan martabat dan rasa hormat terhadap bangsa [9]. Menurut data SDI (Sport

development index) 2006, kondisi kebugaran masyarakat Indonesia terbagi dalam beberapa kategori: 1,08% berada pada tingkat kebugaran sangat baik, 4,07% termasuk dalam kategori baik, 13,55% dalam kondisi sedang, 43,90% kurang, dan 37,40% berada pada kondisi sangat kurang [13].

Dari kutipan tersebut, dapat dilihat dengan jelas bahwa kebugaran jasmani adalah salah satu elemen penting dalam sistem olahraga di Indonesia. Kesegaran jasmani menjadi salah satu tujuan utama Dalam upaya pembentukan dan peningkatan kualitas olahraga yang berkualitas tinggi, sekaligus berperan dalam upaya menghasilkan Potensi manusia yang memiliki kompetensi unggul..

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang menitik beratkan pada aktivitas fisik. Misalnya, salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Misalkan pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dalam pendidikan jasmani, Anda harus mampu menguasai berbagai pelajaran dalam kerangka pendidikan jasmani, termasuk aspek aktivitas perkembangan seperti permainan, olahraga, senam, senam ritmik, dan olahraga air. siswa dapat secara sistematis dan langsung terlibat dalam berbagai pengalaman belajar melalui latihan, bermain dan aktivitas fisik, yang membuat pelajaran pendidikan jasmani menjadi sangat penting. Hal ini sangat berguna untuk melakukan aktivitas sehari-hari[14]

Untuk kelancaran tumbuh kembangnya, anak memerlukan kekuatan fisik yang berkaitan dengan kesehatannya. Kondisi fisik yang prima memungkinkan Anak terlibat dalam berbagai kegiatan fisik yang memberikan dampak tumbuh kembangnya. Selain itu Kebugaran jasmani dapat memperkuat daya tahan tubuh jasmani pada anak, mengurangi kemungkinan terserang penyakit, dan menghasilkan keadaan sehat yang sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak selanjutnya. Kondisi fisik yang optimal dapat mendukung keberhasilan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, karena kondisi fisik yang optimal meningkatkan fokus, energi, dan daya tahan siswa dalam menjalani aktivitas belajar. Proses pembinaan kebugaran jasmani siswa sejak dini mempunyai dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa, yang sangat krusial bagi perkembangan siswa sekolah dasar, karena kondisi fisik yang baik membantu

perkembangan mereka secara keseluruhan, termasuk fisik, mental, dan sosial agar berhasil maju dalam pelajaran sekolah dan kegiatan lainnya, Aktivitas fisik pada dasarnya mencakup berbagai jenis kegiatan yang memerlukan penggunaan energi di mana total energi yang digunakan menjadi indikator berat atau ringannya suatu aktivitas fisik yang dilakukan. [15].

Aktivitas fisik adalah gerak dari anggota badan yang dilakukan seseorang yang menggunakan energi dari dalam badan. Anjuran untuk aktivitas fisik yang dilakukan adalah sedikitnya 3 kali seminggu dengan waktu 60 sampai 90 menit. aktivitas dilakukan dengan porsi sedang dengan tujuan untuk menjaga kebugaran jasmani. aktivitas pengeluaran energi yang dilakukan bisa menambah kebugaran jasmani, pengalaman gerak, mengenal jati diri, dan lingkungan. Manfaat lain yaitu dapat mencegah terjadinya obesitas atau kegemukan, peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh melalui peningkatan konsumsi oksigen (VO_{2max})[16]. Tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang dipengaruhi dari adanya aktivitas manusia. Beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani siswa dan hal tersebut mudah untuk dilakukan.

Di era modern ini banyak siswa sekolah dasar yang kurang aktif bergerak. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk didalam kelas daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu pendidikan jasmani disekolah sering kali tidak diberikan secara optimal. Waktu yang dialokasikan untuk pelajaran olahraga sering dikurangi, dan beberapa sekolah memiliki keterbatasan fasilitas serta sumber daya untuk mendukung aktivitas fisik yang memadai, akibatnya anak-anak memiliki daya tahan tubuh yang rendah, mengalami peningkatan risiko obesitas, dan yang paling berdampak negatif dalam pendidikan yaitu kurangnya fokus dalam proses pembelajaran. Berdasarkan permasalahan tersebut, pentingnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa serta mencari solusi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah.

Pendidikan jasmani seharusnya menjadi sarana utama bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Namun dalam kenyataannya, banyak sekolah yang menghadapi kendala seperti keterbatasan waktu, kurangnya fasilitas olahraga, dan rendahnya motivasi siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Beberapa siswa terlihat cepat lelah saat beraktivitas, kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga, dan lebih memilih aktivitas pasif seperti diam duduk didalam kelas saat waktu istirahat. Berdasarkan kondisi tersebut masih terdapat ketidaktahuan mengenai faktor faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Minimnya informasi mengenai kebiasaan aktivitas fisik siswa serta peran lingkungan sekolah dalam mendorong gaya hidup aktif menjadi alasan utama perlunya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei untuk menggali lebih dalam mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dan aktifitas fisik siswa.

Mengacu pada penjelasan yang telah disampaikan maka Penting nya diadakan penelitian tentang Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah dasar negeri 2 Dangdeur berikut adalah alasan di balik pemilihan judul ini :

1. Kebugaran jasmani merupakan unsur dan faktor esensial bagi siswa karena berdampak pada kemampuannya dalam belajar dan kehadiran disekolah.
2. Untuk menjadi pedoman atau standar dalam upaya pengembangan kurikulum pendidikan jasman di lembaga pendidikan.
3. Ingin memahami lebih dalam" Tingkat Kebugaran Jasmani dan aktifitas fisik Siswa di era yang Modern ini
4. Sekalipun judul yang dipilih penulis sudah ketinggalan jaman atau lazim digunakan dalam karya penelitian lain, namun judul tersebut memberikan data yang valid untuk memahami status kebugaran jasmani siswa dan menjadi standar acuan dalam pengajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga yang harus diperoleh.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis data dari survei yang disajikan kepada siswa Sekolah dasar Negeri 2 Dangdeur Kabupaten Purwakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dengan merujuk pada uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Aktifitas fisik siswa yang cenderung pasif
2. Kurangnya pemahaman siswa terkait penting nya kebugaran jasmani
3. Penting nya kebugaran jasmani terhadap proses belaaajar
4. Belum ada informasi yang jelas mengenai tingkat kebugaran siswa di Sekolah dasar Negeri 2 Dangdeur

C. Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah dipaparkan dengan demikian, rumusan masalah dapat disajikan sebagai berikut “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani dan aktivitas fisik Siswa Sekolah dasar Negeri 2 Dangdeur Kabupaten Purwakarta?

D. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini menjadi spesifik, terfokus dan tidak melebar atau meluas, maka perlu ada batasan-batasan sebagai berikut:

1. Variabel : Kebugaran Jasmani Siswa dan Aktifitas Fisik
2. Metode penelitian : Deskriptif Kuantitatif
3. Populasi, sampel, sampling
 - a. Populasi : Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 2 Dangdeur
 - b. Tahun Ajaran : 2025-2026 (74 orang)
 - c. Sampel : 74 orang (38 siswa laki-laki, 36 siswa perempuan)
 - d. Sampling : Total sampling/sampling jenuh
4. Instrumen penelitian : Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia Fase C
Angket tertutup Aktifitas fisik siswa
5. Tempat : Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur Kabupaten
Purwakarta

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum:

1. Untuk mengetahui atau mengukur tingkat Kebugaran Jasmani siswa dan aktifitas fisik sekolah dasar.

Tujuan khusus :

1. Memberikan rekomendasi untuk program atau intervensi yang diperlukan.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani para siswa.
3. Sebagai sumber evaluasi untuk menyusun program pembelajaran penjas.

F. Manfaat Penelitian

Harapan dari Penelitian ini yaitu bisa banyak memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Menambahkan wawasan bagi guru dan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani
- b. Memberikan sumber informasi untuk sekolah dasar negeri 2 Dangdeur mengenai keadaan kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah, hasil ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi untuk sekolah sehingga dapat membuat program kebugaran jasmani di lingkungan sekolah
- b. Bagi Orang tua, Diinginkan Setelah mengetahui hasil dari kebugaran jasmani dan aktifitas fisik anaknya, orang tua bisa membantu dalam menjaga kebugaran jasmani anak, meningkatkan kesehatan dan menjaga pola makan dan aktifitas siswa.
- c. Bagi Guru, Sebagai bahan masukan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan. guru pendidikan jasmani dan kesehatan, maka sangat penting

untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan aktifitas fisik peserta didik dan dijadikan sebagai standar pembelajaran pendidikan jasmani.

- d. Bagi Siswa, Agar selalu termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani
- e. Bagi Penulis, Sebagai bahan masukan bagi diri sendiri, untuk mencapai tingkat profesional guru, dan sebagai informasi yang berguna bagi penulis sendiri untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan individu untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik dengan efisien dan tanpa kesulitan atau prestasi yang memerlukan kekuatan, koordinasi, kelincahan, atau ketahanan tubuh untuk menjalani aktivitas secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan [18]. Seseorang yang bugar secara fisik dapat menunjukkan atau tampil pada tingkat performa fisik yang tinggi secara konsisten [19]

Kebugaran jasmani merupakan kondisi di mana tubuh mampu melakukan aktivitas dengan sukses tanpa mengalami kelelahan yang berarti [20]. Kebugaran jasmani merupakan landasan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari, termasuk pendidikan, Semakin tinggi kekuatan fisik seseorang maka semakin mudah melakukan aktivitas [21]. Individu yang menjaga kebugaran fisik dan asupan gizi dasar yang baik, serta membangun tubuh yang kuat melalui olahraga, akan memiliki keinginan yang kuat untuk hidup, tingkat energi yang tinggi, dan sikap ingin tahu yang tinggi [20]

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi di mana individu yang bekerja atau aktivitas fisik yang tidak menyebabkan kelelahan pada saat melakukan pekerjaan atau pekerjaan tersebut [12]. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jumlah, komposisi, dan jenis makanan yang dikonsumsi [4].

Kebugaran jasmani adalah bagian penting yang mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan manusia. Terlepas dari tantangan fisik atau mental, bermanfaat bagi manusia untuk menjadi aktif dan kuat dengan kekuatan fisik mereka [22]. Kondisi fisik yang sehat memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Individu dengan kebugaran tubuh yang optimal cenderung lebih mampu bekerja dengan lebih produktif, efektif, dan efisien [23]. Kondisi kebugaran tubuh yang optimal bisa diraih dengan berbagai bentuk tubuh, asalkan sesuai dengan

kemampuan masing-masing. Namun, kebugaran jasmani tidak akan terjaga jika kesehatan tubuh terganggu atau sedang tidak fit [24]

Kebugaran jasmani menjadi hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan, yang mendukung seseorang untuk tetap sehat dan produktif, serta berperan sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah . dengan demikian, Dari hal tersebut, kita bisa menarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan fisik individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta mampu pulih sebelum menjalani tugas serupa di hari berikutnya. Kebugaran jasmani juga merupakan elemen krusial untuk kehidupan manusia, karena mendukung produktivitas dan merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Oleh sebab itu, pemerintah mewajibkan pengajaran pendidikan jasmani mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, hingga Sekolah Menengah Atas [25].

Kebugaran jasmani adalah salah satu aset utama yang perlu dimiliki setiap individu. Dengan tingkat kebugaran yang baik, seseorang akan lebih mudah menjalani berbagai aktivitas atau pekerjaan. Sebaliknya, jika kebugaran jasmani rendah, seseorang akan menghadapi kesulitan dalam melaksanakan tugas-tugas sehari-hari. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran kebugaran jasmani dalam kehidupan manusia [26].

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah. Artinya, kebugaran jasmani itu adalah sejauh mana seseorang bisa menjalani aktivitas rutin yang dijalani setiap hari dengan tenaga yang memadai tanpa kehabisan energi, sehingga masih bisa menyelesaikan pekerjaan lain dengan lancar [27]. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang baik, serta kondisi tubuh yang sehat, bisa menjalani aktivitas dalam waktu lama dengan beban yang cukup berat [20]. Jasmani itu adalah kondisi tubuh yang sehat, baik dari segi kekuatan maupun daya tahan, yang bisa mendukung semua kegiatan harian tanpa adanya membuat kita merasa kelelahan yang berlebihan dan mengganggu. Kalau pun rasa lelah muncul, tubuh akan cepat pulih setelah mendapat waktu istirahat yang cukup [28]. Kesegaran jasmani bisa

didapatkan dengan cara konsisten melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, yang membuat tubuh tetap bugar dan terjaga kesehatannya [29].

Kebugaran tubuh dapat dipahami sebagai kemampuan tubuh untuk menjalani kegiatan harian tanpa merasa lelah yang berlebihan. Ini berarti tubuh kita bisa melakukan berbagai tugas dengan efisien, tanpa kehabisan tenaga. Kebugaran fisik juga merujuk pada kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan rutin dengan mudah, sehingga masih ada energi yang tersisa untuk kegiatan lain atau menghadapi situasi tak terduga yang datang tiba-tiba [30]. Kebugaran jasmani tidak hanya mempengaruhi perkembangan emosional dan mental siswa, tapi juga berdampak langsung pada hasil belajar mereka. Siswa yang memelihara kebugaran tubuhnya dengan baik Seringkali memiliki kinerja akademik yang lebih baik, karena tubuh yang sehat membantu mereka lebih fokus, enerjik, dan siap menghadapi tantangan belajar [7].

Kebugaran jasmani adalah dasar dari kesegaran tubuh secara keseluruhan. Ketika seseorang merasa segar, salah satu tanda yang paling jelas adalah penampilan fisiknya yang tampak bugar. Dengan kata lain, untuk mencapai kesegaran jasmani yang menyeluruh, kita harus memastikan kebugaran jasmani kita terlebih dahulu dalam kondisi yang baik [10]. Kebugaran jasmani itu sangat penting. Tanpa kesehatan tubuh yang prima serta sistem kekebalan tubuh yang kuat, memungkinkan seseorang lebih mudah terserang penyakit, menjalani aktivitas sehari-hari bisa jadi sangat sulit dan melelahkan [31]. Kesegaran jasmani adalah kondisi di mana seseorang bisa menjalani semua aktivitas hidupnya tanpa merasa kekurangan energi atau kelelahan. Ini adalah pondasi penting bagi siapa saja, termasuk para atlet, agar bisa menjalani hari-hari mereka dengan maksimal dan tetap bugar [32].

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani, atau *physical fitness*, adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diberikan. Tubuh dapat melakukannya dengan maksimal tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi untuk kembali beraktivitas.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor Tingkat kebugaran siswa dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti perubahan dalam kurikulum, rutinitas sehari-hari di sekolah, serta bagaimana mereka menghabiskan waktu istirahat. Siswa yang aktif cenderung lebih banyak bergerak di lapangan atau bermain fisik, sementara yang kurang bergerak biasanya lebih sering duduk di kantin sambil bercakap-cakap. Selain itu, keterbatasan ruang bermain di sekolah dan kurangnya fasilitas untuk berolahraga membuat banyak anak memilih bermain di dalam rumah. Ditambah lagi, kemajuan teknologi, seperti video game, televisi, dan gadget lainnya, seringkali membuat anak-anak lebih menyebabkan kecenderungan untuk menjadi kurang aktif dan lebih memilih kegiatan yang minim melibatkan aktivitas fisik [33]. Ada beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani, seperti genetik, usia, jenis kelamin, seberapa aktif seseorang, kualitas istirahat yang didapat, serta kondisi kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, pola makan atau status gizi juga memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran tubuh. Semua faktor ini saling terkait dan berpengaruh besar terhadap seberapa baik tubuh kita dalam menjalani aktivitas sehari-hari [34]. Salah satu penyebab yang paling mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik adalah seberapa sering seseorang bergerak atau beraktivitas fisik. Memiliki tubuh yang bugar jadi semacam tuntutan, karena dengan kondisi fisik yang baik, seseorang bisa tetap sehat dan lebih produktif dalam menjalani berbagai aktivitas. Ketika tubuh kita dalam keadaan prima, kita lebih mampu menghasilkan sesuatu dan menjalani hidup dengan penuh energi [35]. Untuk meraih kesehatan tubuh yang prima, ada berbagai unsur-unsur yang memengaruhi kondisi tersebut, seperti 1) kondisi lingkungan sekitar, 2) keadaan ekonomi keluarga, 3) pergaulan dan interaksi sosial, 4) pola makan yang sehat, dan 5) kebiasaan hidup yang diterapkan sehari-hari. Semua faktor ini saling terkait dan mempengaruhi bagaimana tubuh kita bisa tetap bugar dan sehat [36]

Berikut penulis jabarkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani yang sudah dijelaskan diatas :

- a. Genetik (keturunan)

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, dengan faktor keturunan sebagai salah satunya. Genetika bisa memengaruhi bagaimana tubuh seseorang merespons aktivitas fisik dan seberapa mudah tubuh mempertahankan kebugaran. Namun, meskipun faktor keturunan berperan, gaya hidup, pola makan, serta kebiasaan bergerak juga memiliki dampak yang besar dalam menjaga kebugaran tubuh secara keseluruhan [37]. Beberapa orang mungkin mempunyai *genetic* yang mendukung terhadap kebugaran jasmani namun bukan hanya genetika yang mempengaruhi kebugaran jasmani, tapi gaya hidup juga sangat berperan penting terhadap kebugaran jasmani

b. Umur

Seiring bertambahnya usia, tubuh semakin sulit untuk memperbaiki jaringan dan mempertahankan fungsinya seperti semula. Kemampuan tubuh untuk pulih dari kerusakan pun menurun, sehingga kita menjadi lebih rentan terhadap masalah kesehatan, termasuk infeksi, karena sistem tubuh tidak lagi bekerja seefisien dulu [38]

c. Aktifitas fisik

Aktivitas fisik yang jarang dilakukan, kebugaran jasmani seseorang bisa menurun, terutama pada siswa. Kondisi ini membuat siswa jadi kurang siap untuk mengikuti proses belajar dengan maksimal, yang pada akhirnya bisa memengaruhi hasil belajar mereka. Tanpa tubuh yang bugar, sulit bagi mereka untuk fokus dan bertahan dalam kegiatan belajar yang membutuhkan energi dan konsentrasi [39]. Di antara unsur-unsur yang berperan dalam kebugaran jasmani merujuk pada kegiatan fisik atau olahraga yang dilaksanakan pada waktu di luar jam pelajaran PJOK. Aktivitas fisik di luar kelas, seperti berlari, bermain olahraga, atau sekadar bersepeda, bisa membantu menjaga tubuh tetap bugar.

d. Gizi

Status gizi adalah gambaran dari keseimbangan tubuh dalam menerima dan menggunakan nutrisi. Ini terlihat dari kondisi fisik seseorang, yang mencerminkan sejauh mana tubuh mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk melaksanakan aktivitas dengan optimal dan menjaga kesehatan [40]. Status gizi pada siswa sangat penting, karena kondisi gizi mereka sering kali terlihat dari tingkat kebugaran jasmani. Masalah gizi pada siswa bukanlah hal yang terlihat sederhana, namun dapat berpengaruh signifikan pada kesehatan, kebugaran, konsentrasi belajar, bahkan kondisi fisik mereka. Jika gizi tidak tercukupi dengan baik, hal ini bisa mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan mereka, mulai dari kemampuan fisik sehari-hari hingga prestasi belajar di sekolah [41]. Ketidakseimbangan status gizi dapat menyebabkan terganggunya dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, karena tubuh memerlukan energi setiap kali bergerak [42]

e. Waktu istirahat

Tidur dan istirahat yang cukup punya peran besar dalam menjaga kesegaran jasmani seseorang. Saat tubuh diberi waktu untuk beristirahat, proses pemulihan berlangsung dengan baik, dan energi pun kembali terisi. Tanpa tidur yang cukup, tubuh akan cepat merasa lelah, sulit fokus, dan daya tahan tubuh pun menurun. Jadi, istirahat yang cukup sangat penting agar kita tetap bugar [43].

f. Lingkungan

Lingkungan merujuk pada area atau ruang di mana seseorang menetap dan berinteraksi dengan sekitarnya dalam jangka waktu lama, yang mencakup faktor fisik seperti kondisi alam, udara, dan tempat tinggal, serta faktor sosial dan ekonomi yang memengaruhi kehidupan sehari-hari [44].

g. Jenis kelamin

Setiap jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki kelebihan dan kekuatan fisik yang berbeda. Masing-masing memiliki keunggulan yang memengaruhi cara tubuh bekerja, baik dalam hal kekuatan, daya tahan, maupun cara tubuh beradaptasi dengan berbagai aktivitas dan tantangan [42].

h. Hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat punya peran besar dalam menentukan sejauh mana kesegaran jasmani seseorang [43]. Jika seseorang menjaga pola hidup seperti berolahraga secara teratur, makan dengan gizi yang tepat, tidur yang cukup serta kemampuan untuk mengatur stres secara optimal, tubuhnya akan jauh lebih bugar dan energik. Kebiasaan-kebiasaan ini sangat mempengaruhi seberapa siap tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mudah lelah.

3. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Aspek-aspek yang menentukan tingkat kebugaran fisik memainkan peran yang sangat krusial untuk memastikan tubuh kita tetap sehat dan siap menjalani aktivitas sehari-hari [45]. Kesegaran jasmani bisa dibagi menjadi dua aspek utama yang saling melengkapi. Pertama, ada aspek yang berkaitan dengan kesehatan tubuh, atau sering disebut *health-related fitness*, kedua aspek keterampilan atau *skill-related fitness*, yang lebih fokus pada kemampuan fisik yang mendukung keterampilan tertentu.[46]. Kondisi tubuh yang berkaitan dengan aspek kesehatan beberapa hal, seperti daya tahan, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Sementara itu, yang berkaitan erat dengan kemampuan dalam melakukan keterampilan fisik tertentu ialah mencakup kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Semua aspek ini bekerja bersama untuk mendukung tubuh yang sehat dan mampu bergerak dengan baik dalam berbagai aktivitas [45].

a. Komponen komponen Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

1. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan merujuk pada kemampuan tubuh untuk terus beraktivitas atau berolahraga dalam waktu yang lama tanpa merasa kelelahan yang memiliki makna atau dampak yang mendalam. Semakin tinggi daya tahan seseorang, semakin lama ia dapat bertahan. tubuh bisa bekerja tanpa mengurangi kinerja atau energi yang dibutuhkan. Ini memungkinkan tubuh untuk tetap aktif dan produktif meskipun dalam kondisi fisik yang menuntut [47]. Daya tahan jantung dan paru-paru merujuk pada kapasitas kedua organ tersebut untuk menyuplai oksigen ke otot-otot tubuh secara efisien dalam waktu yang lama [48].

2. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal saat berkontraksi. Ini biasanya diukur dari seberapa berat beban yang bisa diangkat atau ditahan dalam satu usaha penuh. Semakin kuat otot, semakin mudah tubuh melakukan aktivitas yang membutuhkan tenaga besar [49]. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan bertahan dalam kondisi aktif atau bekerja secara efisien dalam jangka waktu yang panjang yang berlebihan [48]

3. Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan merujuk pada sejauh mana sendi tubuh bisa bergerak dengan leluasa. Ini juga bisa diartikan sebagai tingkat keluwesan sendi saat melakukan gerakan, di mana semakin lentur sendi, semakin bebas tubuh bergerak tanpa rasa kaku atau terbatas [50]. Fleksibilitas adalah sejauh mana sendi tubuh bisa bergerak dengan leluasa dan tanpa hambatan [48]

4. Komposisi tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh manusia mencakup proporsi lemak, tulang, air, dan otot, yang memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan, terutama selama masa remaja [51]. Masa remaja. Menjadi masa yang sangat signifikan dalam perkembangan fisik dan mental, di mana terjadi perubahan

besar dalam komposisi tubuh. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, aktivitas fisik, dan pola makan sangat memengaruhi perubahan ini [52].

b. Komponen komponen Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan keterampilan

1. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. dengan keseimbangan yang tepat, dalam bentuk yang konsisten, dan dalam waktu yang sependek mungkin. Tujuan utama dari kecepatan adalah untuk menghasilkan gerakan yang cepat sembari menjaga kestabilan tubuh [53]. Dengan demikian, kecepatan mengacu pada kemampuan seseorang untuk melaksanakan gerakan yang serupa secara berulang dalam waktu yang sangat singkat.

2. Daya ledak (*power*)

Secara fisiologis, Kekuatan otot mencerminkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga pada saat kontraksi, atau kelompok otot, untuk melakukan kontraksi maksimal dalam satu kali usaha, melawan beban atau tahanan. Ketika kekuatan dan kecepatan digabungkan, hasilnya akan berupa berbagai macam bentuk power, yang bergantung pada bagaimana keduanya saling berpadu [53].

3. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk tetap stabil, baik saat berdiri tegak di atas suatu tumpuan (keseimbangan statis) maupun saat tubuh bergerak aktif (keseimbangan dinamis), seolah-olah tubuh menemukan harmoni antara gerak dan ketenangan [54]. Dalam dunia olahraga, keseimbangan menjadi kunci utama untuk menjaga tubuh tetap tegak dan terkontrol. Fungsinya tak hanya untuk mencegah jatuh, tetapi juga untuk memastikan setiap gerakan dapat dilakukan dengan presisi dan tanpa kehilangan stabilitas.

4. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merujuk pada kemampuan tubuh untuk berpindah arah atau mengubah posisi dengan sekejap, sering kali sambil menyelaraskan gerakan lain dalam satu rangkaian. Ini bukan sekadar soal kecepatan, tetapi juga tentang kelenturan tubuh dalam merespons perubahan situasi dengan sempurna [53]. Bagi anak-anak, kelincahan adalah pondasi penting dalam membentuk kesegaran jasmani mereka. Ketika seorang anak terbiasa bergerak cepat dan lincah sejak kecil, mereka tak hanya lebih mudah menyerap segala hal baru yang ada di sekitar mereka, tetapi juga merasakan dampak positif pada tumbuh kembang mereka baik dalam hal pengetahuan yang mereka raih maupun kekuatan fisik yang semakin terasah.

5. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kunci yang menghubungkan setiap gerakan tubuh dengan presisi dalam berbagai teknik olahraga. Tanpa koordinasi yang baik, bahkan kemampuan fisik terbaik pun tak akan bisa mencapai potensi maksimal dalam setiap aksi [55]. Ini adalah kemampuan untuk menyatukan pikiran dan tubuh, menjadikannya satu aliran gerak, yang akhirnya menentukan keberhasilan dalam setiap langkah dan strategi di lapangan.

6. Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi Berarti kemampuan tubuh buat merespons dengan cepat terhadap rangsangan atau peristiwa yang tiba-tiba [56]. Ini berhubungan dengan seberapa cepat waktu berlalu, dari momen pertama ketika stimulus atau rangsangan diterima, hingga saat reaksi atau respons mulai muncul [54]. Reaksi ini melibatkan perubahan yang cepat, baik dalam konsentrasi maupun dalam laju respon, yang muncul secara instan, seiring dengan tuntutan situasi yang mendesak.

B. Penelitian Yang Relevan

N o	Judul	Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Kesimpulan
1	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang	Haneydar Buyung Pratamalloh, Eko Hariyanto, Oni Bagus Januarto, Lokananta Teguh Hari Wiguno	2023	Kuantitatif	Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa sekolah dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang dikategorikan kurang sekali dengan persentase 61,67%.
2	Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi	Muhammad Andre, Ibrahim Sembring.	2022	Kuantitatif	Berdasarkan hasil pengabdian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021 dengan rata-

					rata (52,78 %) dengan kategori sedang
3	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan	Africo Ramadhani 1, Boy Sembaba Tarigan, Azry Ayu Nabillah, Erny Amalia Lestari, Imam Safei, Dody Tri Iwandana	2022	Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswakeselas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan adalah termasuk dalam kategori “Kurang” dengan presentase sebesar 54,16% yaitu sejumlah 13 siswa.
4	Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah	Ilham Zulfaini, Damrah, Rosmawati, Desi Novita Sari	2023	Kuantitatif	Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau

	Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis				Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,75, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori sedang.
5	KESEGARAN JASMANI SISWA 10-12 TAHUN SE-KOTA GORONTALO	Syarif Hidayat	2019	Kuantitatif	Berdasarkan hasil tes jasmani siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk usia 10-12 tahun didapatkan data bahwa Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 19 siswa atau 1% dalam klasifikasi baik, terdapat 267 siswa atau 15% dalam klasifikasi sedang, terdapat 1432 siswa atau 80% dalam klasifikasi kurang, terdapat 71 siswa atau

					4% dalam klasifikasi kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo termasuk dalam keadaan tidak bugar.
6	TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH	Lailatur Rohmah, Heryanto Nur Muhammad	2021	<i>Literature review</i>	Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa dengan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kebugaran jasmani dan fisik yang lebih baik. Hasil review juga menunjukkan bahwa guru PJOK memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa. Guru perlu memberikan komponen pelatihan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik kepada siswa. Selain itu guru

					juga perlu melakukan administrasi kegiatan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa dengan memberitahukan dampak baik yang akan didapatkan siswa dalam melakukan komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik serta menginformasikan nilai tes kebugaran jasmani yang diperoleh siswa.
--	--	--	--	--	---

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran Jasmani dan aktifitas fisik Siswa Sekolah dasar Negeri 2 Dangdeur, Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dan aktifitas fisik siswa di sekolah dasar, Kerangka Berpikir Penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independen aktifitas fisik siswa sekolah dasar dan variabel dependen kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, penelitian ini juga menggunakan teori aktifitas fisik, teori kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan fisik yang melibatkan otot-otot besar dan kecil, mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan fisik. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Untuk itu, tes kebugaran jasmani dan aktifitas fisik diperlukan untuk memantau dan menilai tingkat kebugaran siswa sekolah dasar. Melalui tes ini, kita dapat mengetahui sejauh mana kebugaran fisik dan aktifitas fisik siswa sekolah dasar, yang kemudian dapat menjadi acuan untuk mempertahankan atau meningkatkan

kebugaran jasmani. Hasil tes tersebut juga sangat berguna dalam proses pembelajaran untuk merancang program pembelajaran yang lebih sesuai.

D. Hipotesis Penelitian

Seorang peneliti ingin meriset kebugaran jasmani dan aktifitas fisik siswa di sekolah dasar 2 Dangdeur kabupaten purwakarta. Maka itu, di penelitian ini rumusan masalah utamanya adalah bagaimana tingkat Kebugaran jasmani dan aktifitas fisik siswa sekolah dasar negeri 2 Dangdeur Kabupaten Purwakarta

Dalam penelitian ini, contoh hipotesis deskriptif jenis H_0 dan H_a adalah:

- a. Hipotesis nol (H_0) : Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 2 dangdeur minimal 50% dari kriteria ideal yang ditetapkan. Dari sini, penelitian diharapkan membuktikan data di atas.
- b. Hipotesis kerja (H_a) : Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sd Negeri 1 Natar Lampung selatan 54,16% masuk dalam kategori “kurang”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survey deskriptif kuantitatif, Arikunto menyatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu variabel sebagaimana adanya, tanpa bertujuan menguji hipotesis tertentu, Arikunto menjelaskan bahwa dalam penelitian kuantitatif, angka digunakan secara intensif, mulai dari pengumpulan data, interpretasi, hingga penyajian hasilnya [55]. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif dalam *study* ini bertujuan untuk mengamati, meninjau, dan menggambarkan objek yang diteliti melalui angka, serta menarik kesimpulan berdasarkan fenomena yang teramati saat penelitian berlangsung. Metode survei diterapkan dalam evaluasi untuk mengumpulkan data secara terstruktur, objektif, dan tepat, guna menggambarkan dengan jelas fakta-fakta serta karakteristik suatu populasi atau wilayah tertentu [57]

B. Populasi, Sampling dan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpilannya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi itu [58]. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa kelas V dan IV SD Negeri 2 Dangdeur kelas 5 yang berjumlah 35 orang, terdiri dari 19 Siswa laki-laki dan 16 Siswa Perempuan, kelas 6 berjumlah 39, terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan

2. Sampling

Pengambilan sampel merupakan tahap awal yang krusial dalam keseluruhan proses analisis. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cermat agar dapat menghasilkan sampel yang representatif, bertujuan untuk menghindari kebingungan antara teknik-teknik yang tampaknya serupa namun memiliki perbedaan mendasar [59]. Tujuan pengambilan sampel adalah untuk melihat hubungan antara distribusi variabel di populasi dengan distribusi variabel yang sama di sampel penelitian [60]. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling/sampling jenuh, Total sampling adalah metode di mana seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi [61].

3. Sampel

Sampel adalah sekelompok individu yang dipilih dari populasi untuk mewakili keseluruhan populasi tersebut dalam suatu penelitian. Dalam hal ini, sampel harus memiliki karakteristik yang mencerminkan ciri-ciri atau sifat-sifat utama dari populasi yang lebih besar [58]. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 orang, yang terdiri dari 38 siswa Laki laki dan 36 Siswa Perempuan.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Siswa (TKSI) Fase C dan Angket tertutup Aktifitas fisik siswa. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0 [62]. Dan Angket tertutup adalah instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner yang berisi pertanyaan atau pernyataan dengan jawaban yang telah disediakan, sehingga responden hanya perlu memilih salah satu jawaban yang sesuai.

Item TKSI bagi Siswa SD Fase C [62]. Adalah :

A. Shuttle Run 4 x 10 m With Ball

1) Deskripsi

Tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan, Tes Lari bolak balik 4 x 10 m antara dua garis paralel secepat mungkin, sambil memindahkan sebuah benda. Tes ini diadopsi dari (adopsi dari Run 4 x10 m)..

2) Tujuan

Untuk mengukur kelincahan dan kecepatan.

3) Peralatan

- a. Lintasan yang rata dan tidak licin
- b. Penanda (kapur/lakban)
- c. Meteran
- d. Stopwatch
- e. Peluit
- f. Bola tenis/ Bola plastic/ Balok
- g. Keranjang / box

4) Prosedur pelaksanaan tes

- a. Persiapan tes
 - a) Membuat lintasan sepanjang 10 meter, beri tanda pada garis start dan finish.
 - b) Meletakkan bola sejumlah 4 buah dengan jarak 30cm dari ujung lintasan.
 - c) Melatakan keranjang / box pada jarak 30cm dibelakang garis start
 - d) Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
 - e) Menyiapkan alat yang akan dipergunakan.
- b. Pelaksanaan tes
 - a) Siswa berdiri dibelakang garis start.
 - b) Penguji memberi aba-aba ‘Ya’ sambil menghidupkan waktu.

- c) Siswa berlari dan mengambil 1 buah bola dan meletakkan Kembali pada keranjang digaris awal.
- d) Siswa melakukan secara berulang sampai semua bola berpindah ke garis start.
- e) Penguji menghentikan dan mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.



Gambar 3. 1 Shuttle run [62]

5) Cara memberi skor

- a. Penguji mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.
- b. Penguji membandingkan perolehan waktu dengan norma

6) Validitas dan reliabilitas tes

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).

B. DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR*

- a. Lari 600 m

1) Deskripsi

Tes dilakukan dengan berlari menempuh jarak 600 m dengan kecepatan sedang. Tes ini diadopsi dari (Depdiknas. (2004). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Jakarta: Puskesjasrek.)

2) Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

3) Peralatan

- a. lintasan lari yang rata dan tidak licin sejauh 600 m.
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Peluit
- e. Formulir tes dan Alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

1. Persiapan Tes
 - a. Menyiapkan lintasan tes sejauh 600 m
 - b. Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
 - c. Menyiapkan stopwatch dan peluit
 - d. Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan.
2. Pelaksanaan Tes
 - a. Siswa berdiri dibelakang garis start
 - b. Penguji memberi aba-aba “Siap” dan pada aba-aba “Ya” siswa berlari,
 - c. Penguji menghitung waktu dan siswa lari menuju garis finish, menempuh jarak 600m
 - d. Penguji mencatat waktu yang dilakukan dari saat bendera diangkat sampai siswa melewati garis finish.



Gambar 3. 2 Lari 600 m [62]

5) Cara Memberi skor

- a. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- b. Penguji membandingkan waktu yang diperoleh

6) Validitas dan Reliabilitas Tes

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.545 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.490 (reliabilitas sedang)

C. KOORDINASI

a. *Child Ball* (Modifikasi)

1) Deskripsi

Tes ini merupakan modifikasi dari Penelitian dengan judul *Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old with a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer* terkait tes kebugaran koordinasi motorik. Modifikasi sub Tes kebugaran melempar bola kedinding dengan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 m. Peserta dinyatakan gagal jika siswa tidak bisa menangkap kembali bola yang dipantulkan kedinding.

2) Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi siswa

3) Peralatan

- a. Bola tenis
- b. Lakban
- c. Dinding datar tinggi minimal 3 meter
- d. Peluit
- e. Formulir dan Alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

- a. Persiapan
 - a) Menyiapkan dinding dan diberi tanda bergaris mendatar dengan ketinggian garis 2 m dari lantai.
 - b) Menyiapkan bola tenis sejumlah 5 buah
 - c) Menyiapkan stopwatch
 - d) Menyiapkan peluit
 - e) Menyiapkan formulir tes
- b. Pelaksanaan
 - a) Siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 meter dari dinding.
 - b) Saat aba-aba “Ya” siswa melempar bola ke dinding dengan 1 (satu) tangan, posisi tangan di samping atas kepala kemudian menangkap dengan 2 (dua) tangan
 - c) Siswa melakukan tes selama 30 detik.
 - d) Lemparan bola minimal setinggi batas yang telah dibuat.
 - e) Hitung bola yang berhasil ditangkap kembali selama 30 detik.



Gambar 3. 3 Child ball [62]

5) Cara Memberi Skor

- a. Dihitung berapa kali siswa berhasil menangkap bola yang dilempar ke dinding selama 30 detik
- b. Bola tidak dihitung jika tidak ditangkap dengan dua tangan dan bola sudah memantul di lantai
- c. Penguji membandingkan hasil yang diperoleh dengan norma

6) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.511 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).

D. AKURASI

- a. Tok Tok Ball

1) Deskripsi

bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm

2) Tujuan

Mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa

3) Peralatan

- a. Bola tenis 10 buah
- b. Keranjang diameter 30 cm
- c. Lakban/ kapur
- d. Peluit
- e. Formulir tes dan alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

- a. Menyiapkan 10 bola
- b. Menyiapkan keranjang
- c. Menyiapkan area tes dengan permukaan rata
- d. Membuat garis batas lemparan dengan jarak 3m dari sasaran.
- e. Menyiapkan peluit
- f. Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
- g. Menyiapkan alat tes lain yang dibutuhkan

b) .Pelaksanaan

- a. Siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan.
- b. Penguji memberi aba-aba “Ya” dan siswa melakukan 10kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran atau target.



Gambar 3. 4 Toktok ball [62]

5) Cara Memberi Skor

- a. Penguji menghitung banyaknya bola yang masuk ke target.
- b. Penguji membandingkan banyaknya bola yang masuk ke sasaran yang diperoleh dengan norma.
- c. Semakin banyak bola yang masuk kedalam target semakin bagus akurasi siswa.

6) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.376 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.524 (reliabilitas sedang).

E. KEKUATAN OTOT PERUT

a. Baring duduk (*move the ball*)

1) Deskripsi

Tes *Move The Ball* merupakan modifikasi dari gerakan baring duduk. Gerakan ini dilakukan dengan memindahkan sebanyakbanyaknya bola yang diletakkan diantara dua kaki dan dipindahkan ke atas kepala, pada saat posisi terlentang. Tes ini dilakukan selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari Mackenzie, 2015.

2) Tujuan

Tes ini untuk mengukur kekuatan otot perut

3) Peralatan

1. Matras/ lantai yang datar
2. Bola plastik warna warni
3. Stopwatch
4. Kardus /box ukuran 30 cm x 30 cm tinggi 10 cm
5. Formulir tes dan alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

- a. Menyiapkan matras/lantai yang rata
- b. Menyiapkan kardus/box dan bola
- c. Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
- d. Menyiapkan stopwatch
- e. Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan

b) Pelaksanaan Tes

- a. Siswa berbaring telentang di matras / lantai yang rata
- b. Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki disamping kanan dan kiri box
- c. Kedua tangan lurus keatas
- d. Penguji memberi aba-aba “Ya”, kemudian siswa mengangkat tubuh dan mengambil 1 bola dengan kedua tangan.

- e. Meletakkan bola dengan kedua tangan ke atas kepala pada saat posisi telentang di matras
- f. Gerakan dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu 30 detik



Gambar 3. 5 Take and Moving ball [62]

5) Cara Memberi Angka

- a. Penguji mencatat jumlah bola yang diperoleh siswa selama 30 detik.
- b. Penguji membandingkan jumlah pengulangan yang diperoleh siswa dengan norma.

6) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.472 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.508 (reliabilitas sedang).

D. Prosedur Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini ada beberapa tahapan yang akan penulis lakukan untuk memperoleh data. Adapun tahapan tahapan nya sebagai berikut:

1. Meminta izin kepada pihak Sekolah terkait akan dilaksanakan nya sebuah penelitian
2. Menentukan tanggal pelaksanaan Penelitian
3. Melakukan Tes Kebugaran Jasmani dan observasi aktifitas fisik menggunakan angket tertutup sesuai dengan Tanggal yang sudah di tetapkan dan sesuai dengan jadwal mata pelajaran PJOK
4. Setelah data didapatkan maka akan dilakukan pengolahan data kemudian di Simpulkan.

E. Analisis Data

Pengolahan dan Analisis data pada penelitian Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur ini, Menggunakan Program IBM SPSS *statistics* 27. Teknik analisis data yang digunakan Deskriptif Kuantitatif dengan penggunaan persentase.dapat dihitung menggunakan rumus berikut:

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

p = Besaran persentase

f = Skor persentase

n = Jumlah responden/Frekuensi

Data yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani dan aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur disebut hasil kasar. Dikarenakan setiap komponen tes memiliki satuan yang berbeda diantaranya: 1) *Shuttle Run* 4x10 m *With Ball* (detik:milidetik) 2) Daya tahan *Cardiovascular* lari 600 m (menit:detik) 3) Koordinasi *Child Ball* (repetisi:detik) 4) Akurasi Toktok *Ball* (repetisi:target) 5) Kekuatan otot perut *move the ball*(repetisi:detik). Maka perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama yang disebut dengan Nilai/skor. Adapun pengelompokan nilai/skor disesuaikan dengan pedoman TKSI Fase C [62] berikut:

Tabel 3. 1 Norma Shuttle run 4x10 m with Ball [62]

Putra	Putri	Skor	Nilai
>23.18	>24,58	5	Baik Sekali
23.19 – 27.19	24.59 – 28.29	4	Baik
27..20 – 30.18	28.30 – 31.02	3	Sedang
30.19 – 34.20	31.03 – 35.74	2	Kurang
< 34.21	< 35.76	1	Kurang sekali

Tabel 3. 2 Norma Daya tahan Cardiovascular lari 600 m [62]

Putra	Putri	Skor	Nilai
< 02.52.00	< 03.55.00	5	Baik Sekali
02.53.00 – 04.57.00	03.55.00 – 04.79.00	4	Baik
04.58.00 – 05.27.00	04.80.00 – 06.04.00	3	Sedang
05.28.00 – 06.63.00	06.05.00 – 07.30.00	2	Kurang
>06.04.00	>07.31.00	1	Kurang sekali

Tabel 3. 3 Norma Koordinasi Child ball [62]

Putra	Putri	Skor	Nilai
>17	>14	5	Baik Sekali
14 – 16	11 – 13	4	Baik
11- 13	10 – 12	3	Sedang
8 – 10	9 – 11	2	Kurang
< 3	< 8	1	Kurang sekali

Tabel 3. 4 Norma Akurasi Toktok Ball [62]

Putra	Putri	Skor	Nilai
>8	>6	5	Baik Sekali
6 – 7	4 – 5	4	Baik
3 – 5	2 – 3	3	Sedang
1 – 2	1 – 2	2	Kurang
0	0	1	Kurang sekali

Tabel 3. 5 Norma Kekuatan otot perut move the ball [62]

Putra	Putri	Skor	Nilai
>17	>16	5	Baik Sekali
14 – 16	12 – 15	4	Baik
11 -13	10 -12	3	Sedang
10 -11	8 – 10	2	Kurang
< 9	< 7	1	Kurang sekali

Tabel 3. 6 Kategori Nilai TKSI [62]

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

F. Angket Aktifitas Fisik

1. Latar belakang dan Tujuan

Angket ini dirancang untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar selama berada di lingkungan sekolah dan diluar sekolah, mencakup kebiasaan pada saat istirahat, dalam pembelajaran, data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai:

- 1) kebiasaan aktivitas fisik siswa saat istirahat
- 2) partisipasi siswa dalam aktivitas fisik selama pembelajaran
- 3) kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari diluar kegiatan sekolah.
- 4) Keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan pengaruh gaya hidup sehat.

2. Sasaran Responden

Responden Angket ini adalah siswa SD yang diamati dan mengisi sendiri angket berdasarkan pengalaman mereka sehari-hari

3. Bentuk dan Struktur Angket

- 1) jenis angket: tertutup (jawaban “Ya” atau “Tidak”)
- 2) Teknik pengisian: Self report (diisi sendiri oleh siswa)
- 3) Jumlah butir pertanyaan : 23 butir yang terbagi kedalam beberapa variabel utama yaitu:

Variabel utama	Indikator	Nomor Butir
A. Aktivitas fisik saat Istirahat	Bermain aktif diluar kelas	1
	Lebih banyak bergerak daripada duduk diam	2
	Bermain Permainan Tradisional disamping duduk dikelas	3
	Mengajak teman bermain permainan fisik	4
	Lebih suka duduk diam (indicator negatife)	5
B. Aktivitas fisik dalam pembelajaran	Mengikuti pelajaran olahraga dengan semangat	6

	Melakukan pemanasan tanpa disuruh	7
	Mengikuti senam pagi atau kegiatan fisik lain	8
	Aktif dalam permainan fisik dikelas	9
	Merasa malas saat mengikuti pelajaran olahraga (indicator negative)	10
C.Kebiasaan Aktivitas fisik sehari hari	Berjalan kaki atau bersepeda kesekolah	11
	Memilih naik tangga disbanding alat bantu seperti lift	12
	Melakukan peregangan saat duduk lama	13
	Melakukan gerakan ringan (misalnya lompat lompat ditempat)	14
	Duduk diam dalam waktu yang lama (indicator Negatif)	15
D.Partisipasi dalam kegiatan fisik	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler fisik (olahraga,pramuka,dsb)	16
	Ikut serta dalam perlombaan olahraga disekolah	17
	Berpartisipasi dalam kerja bakti atau kegiatan fisik lainnya	18
	Jarang mengikuti kegiatan olahraga (indicator negative)	19
E.Gaya hidup Sehat	Membawa bekal sehat dan air putih ke sekolah	20

	Memilih jajan sehat dibanding makanan siap saji	21
	Merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas fisik (indicator negative)	22
	Lebih suka bermain Gadget/menonton TV daripada bermain diluar	23

4. Teknik Pengukuran dan Analisis Data

1. Skoring jawaban :

- 1) Setiap jawaban “Ya” diberi skor 1, sedangkan jawaban “Tidak” diberi skor 0
- 2) Untuk indicator negatif (butir 5, 10, 15, 19, 22, dan 23), penilaian akan dibalik (misalna, jawaban “Ya” menunjukkan kecenderungan kurang aktif)

2. Pengolahan Data

- 1) Skor setiap responden dihitung untuk masing masing variable utama
- 2) Persebtase total skor per variabel dihitung untuk mengkategorikan tingkat aktivitas fisik siswa.

3. Kriteria kategori Aktivitas fisik:

Persentase jawaban “Ya”	Nilai	Kategori Aktivitas Fisik
>80%	3	Sangat Aktif
40% - 70%	2	Cukup Aktif
< 40%	1	Kurang Aktif

4. Interpretasi hasil :

1) Aktivitas fisik saat istirahat:

Menunjukan kecenderungan siswa untuk bergerak selama waktu istirahat.

2) Aktivitas dalam pembelajaran:

Menggambarkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang diintegrasikan dalam proses belajar

3) Kebiasaan sehari hari:

Mencerminkan pilihan siswa dalam aktivitas fisik diluar jam pelajaran

4) Partisipasi ekstrakurikuler:

Mengukur keterlibatan siswa dalam kegiatan tambahan yang mendukung aktivitas fisik

5) Gaya hidup sehat:

Menggambarkan pilihan gaya hidup yang mendukung kesehatan dan kebugaran

5. Justifikasi dan openyesuaian kisi kisi

Ksisi kisi diatas disusun berdasarkan tujuan penelitian terkait aktivitas fisik pada siswa SD setiap indicator di pilih untuk mencakupo aspek yang relevan dalam mengukur aktivitas fisik secara kompherensif. Kisi kisi ini juga telah disesuaikan untuk:

- 1). Memudahkan siswa dalam menbgisi angket
- 2). Memungkinkan analisis data yang sederhana melalui skoring “Ya/Tidak”.
- 3). Menghasilkan dara yang valid sebagai dasar rekomendasi untuk pengembangan aktifivas disik di sekolah.

Tabel 3. 7 Kategori Nilai Aktifitas Fisik

Persentase jawaban “Ya”	Nilai	Kategori Aktivitas Fisik
>80%	3	Sangat Aktif
40% - 70%	2	Cukup Aktif
< 40%	1	Kurang Aktif

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

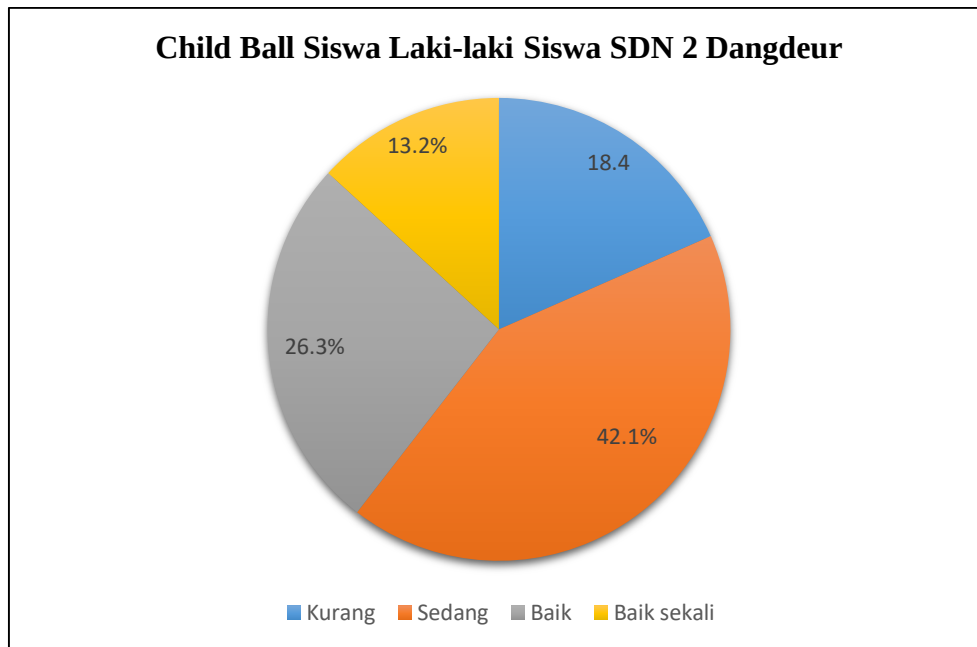
Dari data yang diperoleh di lapangan, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data menggunakan pendekatan statistika. Pengolahan dan analisis data pada penelitian ini dibuat menggunakan program *IBM SPSS Statistics 27*.

1. *Child Ball*

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Child Ball Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	7	18.4	18.4	18.4
Sedang	16	42.1	42.1	60.5
Baik	10	26.3	26.3	86.8
Baik Sekali	5	13.2	13.2	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.1** di atas, bahwa hasil tes *Child Ball* dari 38 Siswa laki laki SDN 2 Dangdeur terdapat 7 orang (18.4%) dalam kategori Kurang, 16 orang (42.1%) dalam kategori Sedang, 10 orang (26.3%) dalam kategori Baik. 5 orang (13.2%) dalam kategori baik sekali



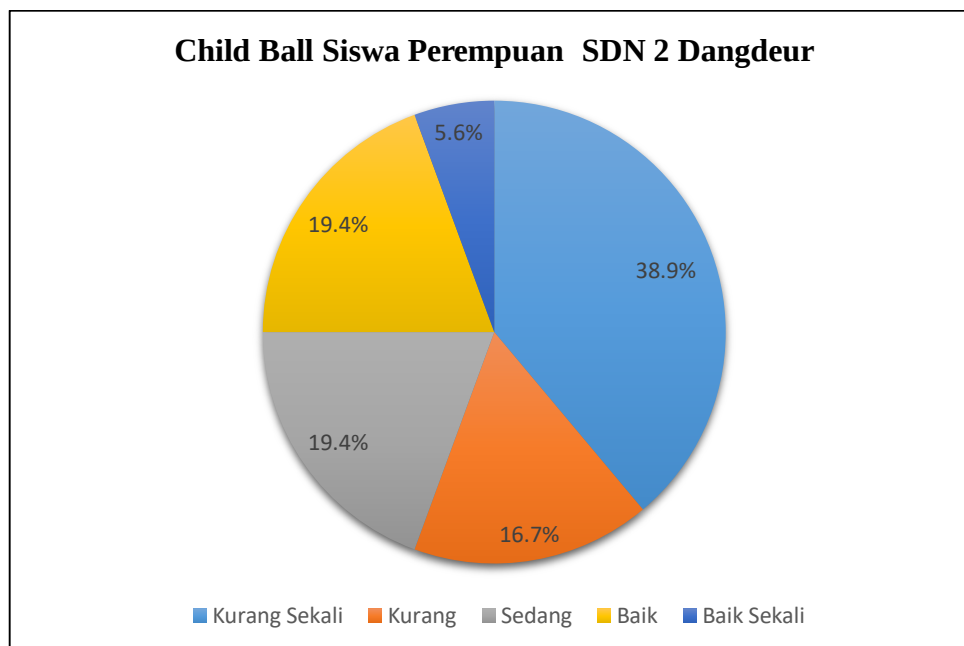
Gambar 4. 1 Persentase Child Ball Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.1** di atas, bahwa hasil tes *Child Ball* dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru menunjukkan (18.4%) dalam kategori Kurang, warna orange menunjukkan (42.1%) dalam kategori Sedang, warna abu menunjukkan (26.3%) dalam kategori Baik, warna kuning menunjukkan (13.2%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Child Ball Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	14	38.9	38.9	38.9
Kurang	6	16.7	16.7	55.6
Sedang	7	19.4	19.4	75.0
Baik	7	19.4	19.4	94.0
Baik Sekali	2	5.6	5.6	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.2** di atas, bahwa hasil tes *Child Ball* dari 36 Siswa Perempuan kelas 6 SDN 2 Dangdeur terdapat 14 orang (38.9%) dalam kategori Kurang sekali , 6 orang (16.7%) dalam kategori Kurang, 7 orang (19.4%) dalam kategori Sedang, 7 orang (19.4%) dalam kategori Baik, 2 orang (5.6%) dalam kategori Baik Sekali.



Gambar 4. 2 Persentase Child Ball Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

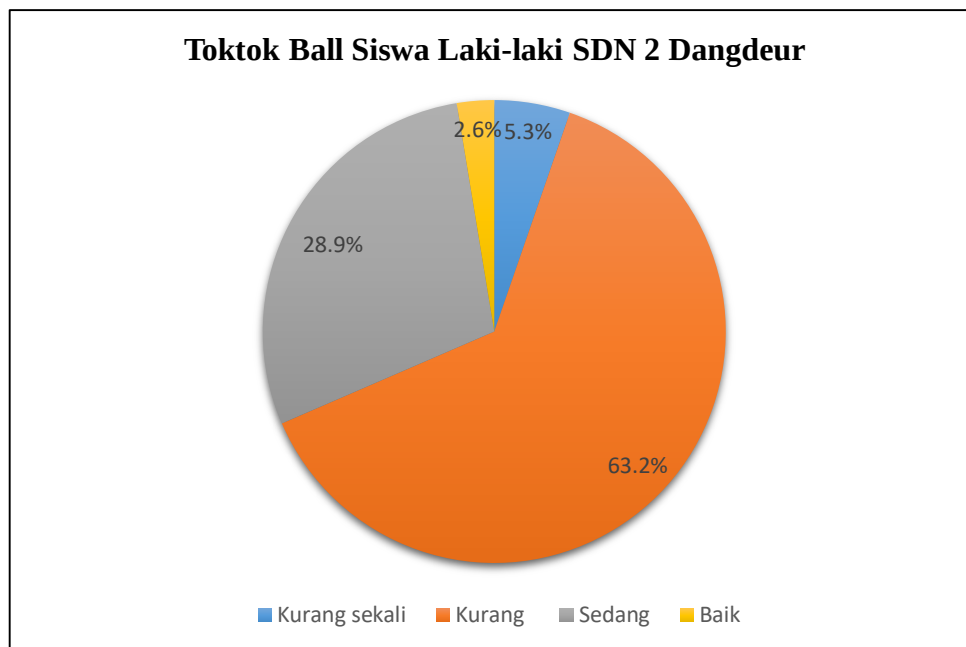
Berdasarkan **Gambar 4.2** di atas, bahwa hasil tes *Child Ball* dari 36 Siswa perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (38.9%) dalam kategori Kurang sekali warna oranye menunjukkan (16.7%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (19.4%) dalam kategori sedang, warna kuning menunjukkan (19.4%) dalam kategori baik, warna biru tua menunjukkan (5.6%) dalam kategori baik sekali.

2. Toktok *Ball*

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Toktok Ball Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	2	5.3	5.3	5.3
Kurang	24	63.2	63.2	68.4
Sedang	11	28.9	29.9	97.4
Baik	1	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.3** di atas, bahwa hasil tes Toktok *Ball* dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur terdapat 2 orang (5.3%) dalam kategori Kurang Sekali, 24 orang (63.2%) dalam kategori Kurang, 11 orang (28.9%) dalam kategori Sedang. 1 orang (2.6%) dalam kategori baik.



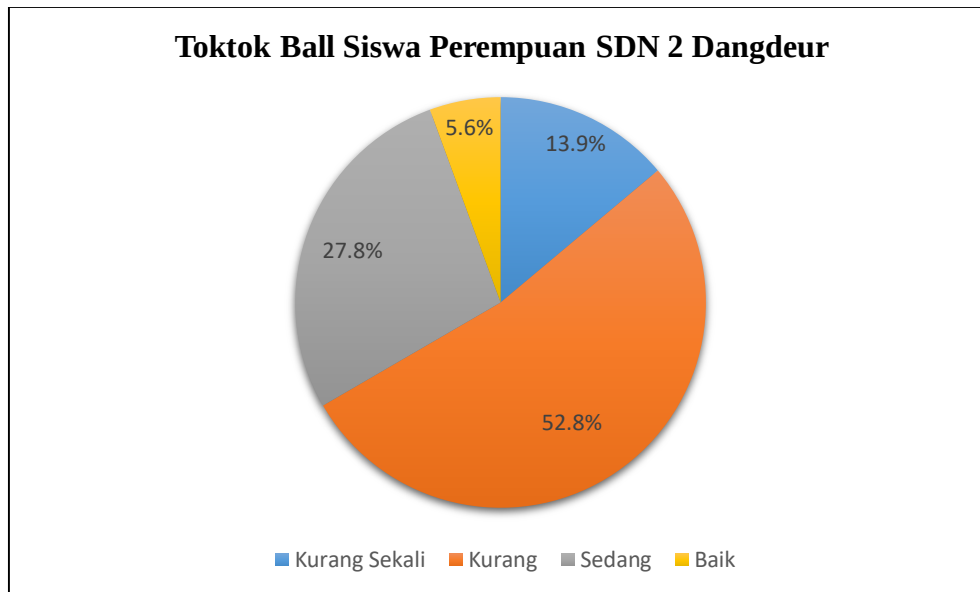
Gambar 4. 3 Persentase Toktok Ball Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.3** di atas, bahwa hasil tes Toktok *Ball* dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru menunjukkan (5.3%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (63.2%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (28.9%) dalam kategori sedang, warna kuning menunjukkan (2.6%) dalam kategori baik.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Toktok Ball Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	5	13.9	13.9	13.9
Kurang	19	52.8	52.8	66.7
Sedang	10	27.8	27.8	94.4
Baik	2	5.6	5.6	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.4** di atas, bahwa hasil tes *Toktok Ball* dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur terdapat 5 orang (13.9%) dalam kategori Kurang sekali , 19 orang (52.8%) dalam kategori Kurang, 10 orang (27.8%) dalam kategori Sedang, 2 orang (5,6%) dalam kategori Baik.



Gambar 4. 4 Persentase Toktok Ball Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

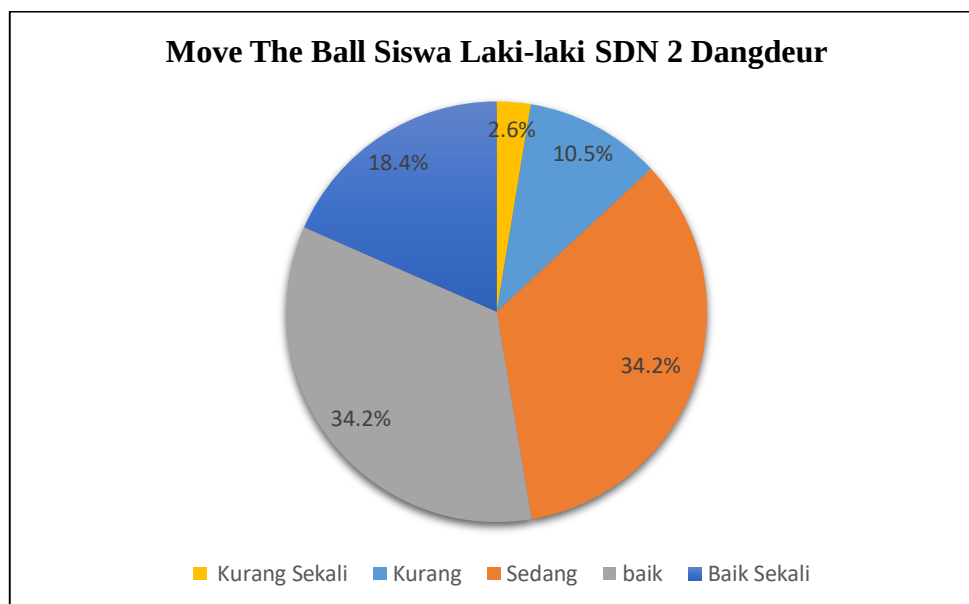
Berdasarkan **Gambar 4.4** di atas, bahwa hasil tes *Toktok Ball* dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru menunjukkan (13.9%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (52.8%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (27.8%) dalam kategori sedang, warna kuning menunjukkan (5.6%) dalam kategori baik.

3. Move The Ball

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Move The Ball Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	1	2.6	2.6	2.6
Kurang	4	10.5	10.5	13.2
Sedang	13	34.2	34.2	47.4
Baik	13	34.2	34.2	81.6
Baik Sekali	7	18.4	18.4	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.5** di atas, bahwa hasil tes *Move The Ball* dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur terdapat 1 orang (2.6%) dalam kategori Kurang sekali , 4 orang (10.5%) dalam kategori Kurang, 13 orang (34.2%) dalam kategori Sedang, 13 orang (34.2%) dalam kategori Baik, 7 orang (18.4) dalam kategori baik sekali.



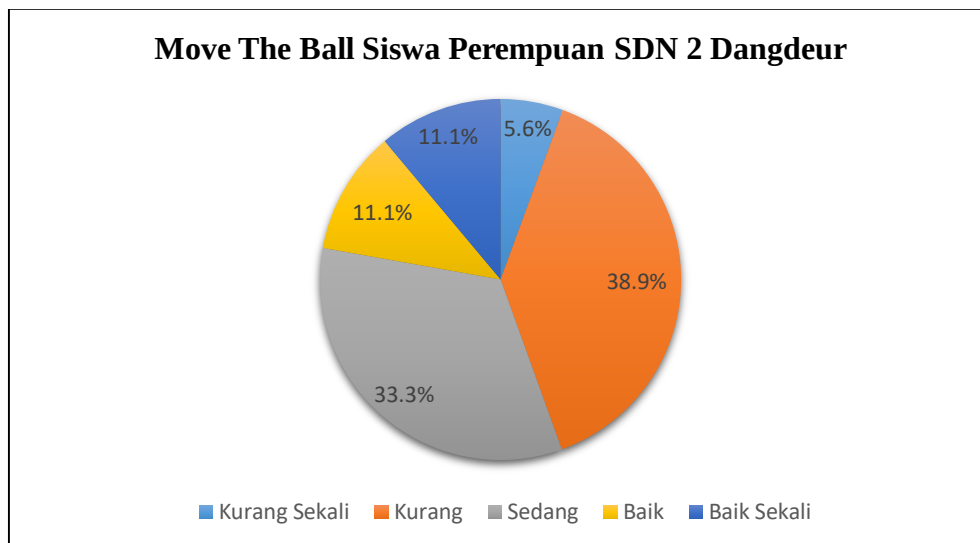
Gambar 4. 5 Persentase Move The Ball Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.5** di atas, bahwa hasil tes Toktok *Ball* dari 38 Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna kuning menunjukkan (2.6%) dalam kategori Kurang sekali, warna biru muda menunjukkan (10.5%) dalam kategori kurang, warna orange menunjukkan (34.2%) dalam kategori sedang, warna abu menunjukkan (34.2%) dalam kategori baik, warna biru tua (18.4%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Move The Ball Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	2	5.6	5.6	5.6
Kurang	14	38.9	38.9	44.4
Sedang	12	33.3	33.3	77.8
Baik	4	11.1	11.1	88.9
Baik Sekali	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.6** di atas, bahwa hasil tes Move the Ball dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur terdapat 2 orang (5.6%) dalam kategori Kurang Sekali, 14 orang (38.9%) dalam kategori Kurang, 12 orang (33.3%) dalam kategori Sedang. 4 orang (11.1%) dalam kategori baik, 4 orang (11.1%) dalam kategori baik sekali.



Gambar 4. 6 Persentase Move The Ball Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

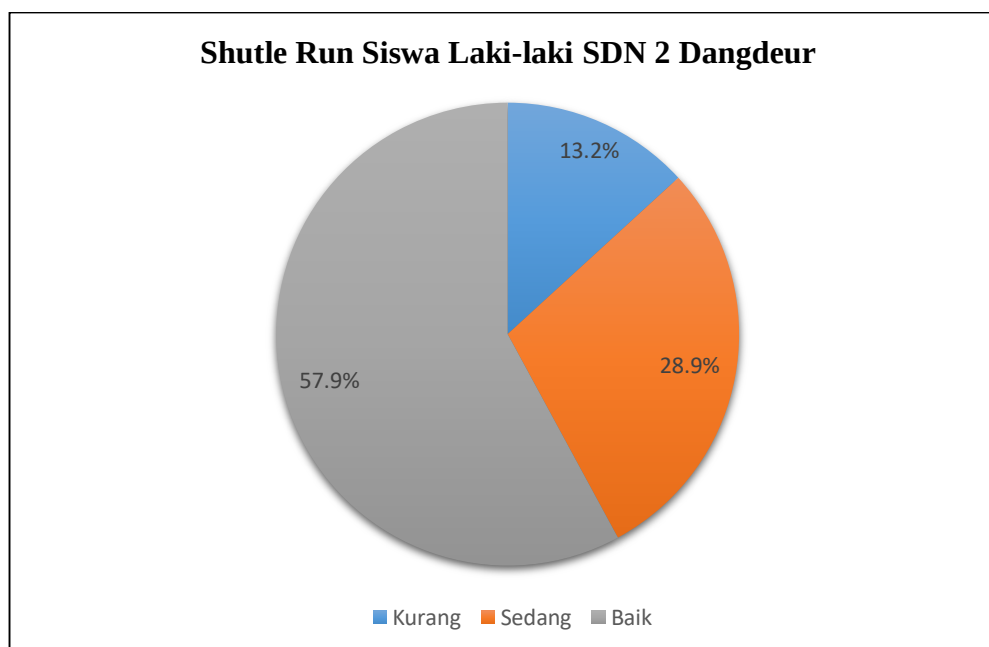
Berdasarkan **Gambar 4.6** di atas, bahwa hasil tes Move The *Ball* dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (5.6%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (38.9%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (33.3%) dalam kategori sedang, warna kuning menunjukkan (11.1%) dalam kategori baik, warna biru tua (11.1%) dalam kategori baik sekali.

4. Shuttle Run

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Shuttle Run Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	13.2	13.2	13.2
	Sedang	11	28.9	28.9	42.1
	Baik	22	57.9	57.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.7** di atas, bahwa hasil tes *Shuttle Run* dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur terdapat 5 orang (13.2%) dalam kategori Kurang, 11 orang (28.9%) dalam kategori Sedang, 22 orang (57.9%) dalam kategori Baik.



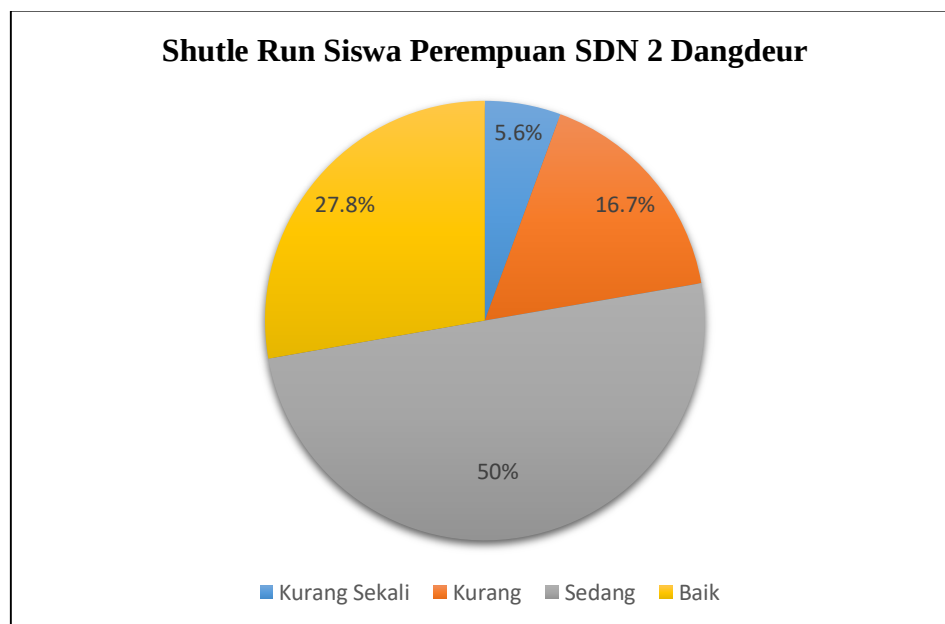
Gambar 4. 7 Persentase Shuttle Run Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.7** di atas, bahwa hasil tes *Shuttle run* dari 38 Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (13.2%) dalam kategori Kurang, warna orange menunjukkan (29.9%) dalam kategori sedang, warna abu menunjukkan (57.9%) dalam kategori baik.

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Shuttle Run Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	2	5.6	5.6	5.6
Kurang	6	16.7	16.7	22.2
Sedang	18	50.0	50.0	72.2
Baik	10	27.8	27.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.8** di atas, bahwa hasil tes *Shuttle Run* dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur terdapat 2 orang (5.6%) dalam kategori Kurang sekali , 6 orang (16.7%) dalam kategori Kurang, 18 orang (50.0%) dalam kategori Sedang, 10 orang (27.8%) dalam kategori Baik.



Gambar 4. 8 Persentase Shuttle Run Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

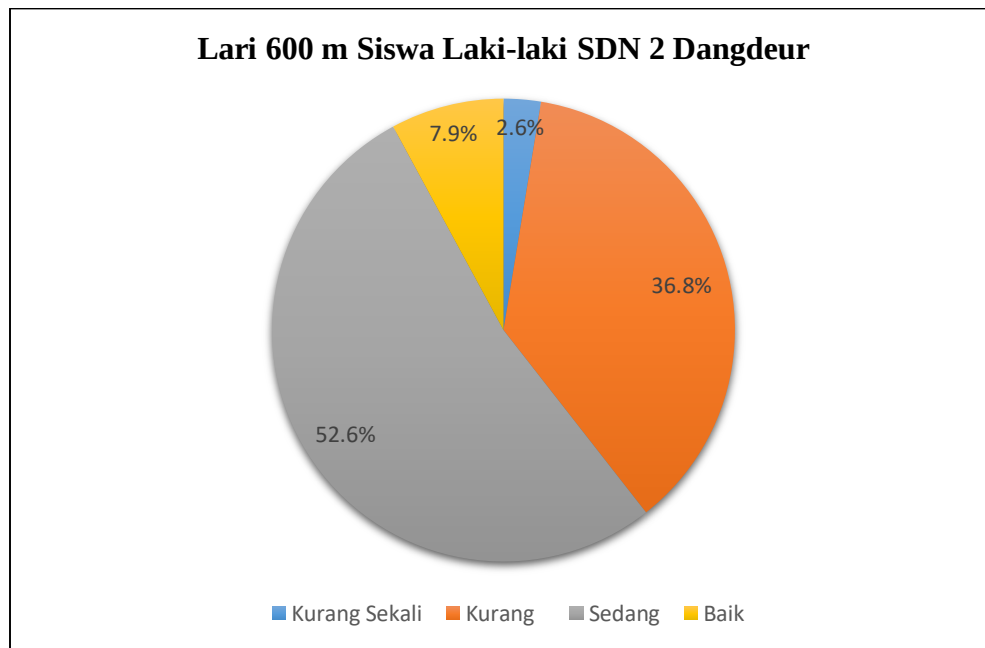
Berdasarkan **Gambar 4.8** di atas, bahwa hasil tes *Shuttle run* dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (5.6%) dalam kategori Kurang sekali, warna oranye menunjukkan (16.7%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (50%) dalam kategori sedang, warna kuning (27.8%) dalam kategori baik.

5. Lari 600 m

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Lari 600 m Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang sekali	1	2.6	2.6	2.6
Kurang	14	36.8	36.8	39.5
Sedang	20	52.6	52.6	92.1
Baik	3	7.9	7.9	100.0
Total	38	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan **Tabel 4.9** di atas, bahwa hasil tes Lari 600 m dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur terdapat 1 orang (2.6%) dalam kategori Kurang sekali, 14 orang (36.8%) dalam kategori kurang, 20 orang (52.6%) dalam kategori sedang, 3 orang (7.9%) dalam kategori baik.



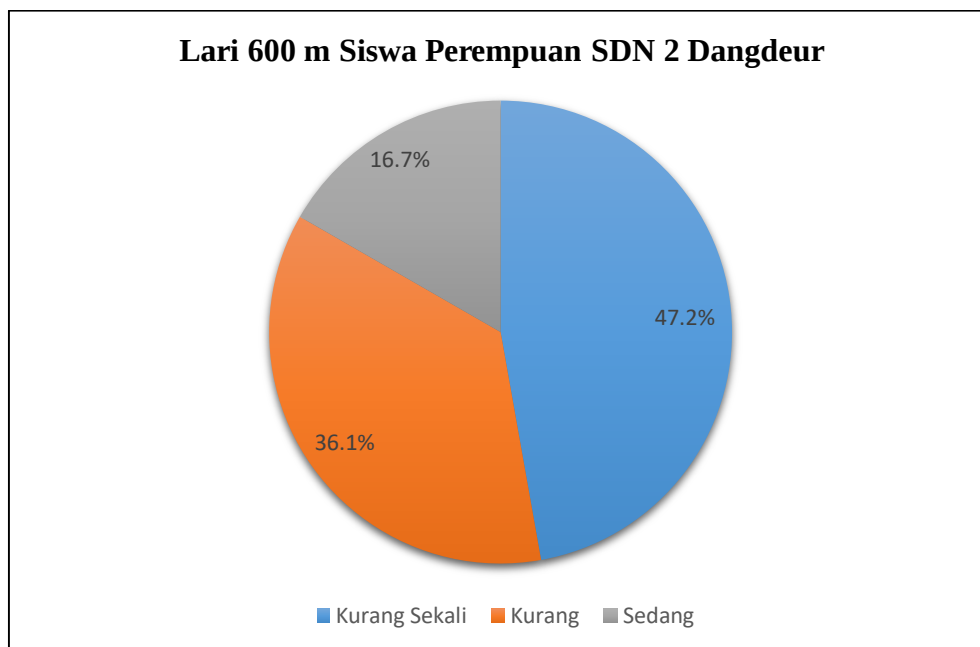
Gambar 4. 9 Persentase Lari 600 m Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.9** di atas, bahwa hasil tes Lari 600m dari 38 Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (2.6%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (36.8%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (52.6%) dalam kategori sedang, warna kuning (7.9%) dalam kategori baik.

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Lari 600 m Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	17	47.2	47.2	47.2
Kurang	13	36.1	36.1	83.3
Sedang	6	16.7	16.7	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.10** di atas, bahwa hasil tes Lari 600 m dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur terdapat 17 orang (47.2%) dalam kategori Kurang Sekali, 13 orang (36.1%) dalam kategori Kurang, 6 orang (16.7%) dalam kategori Sedang.



Gambar 4. 10 Persentase Lari 600 m Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

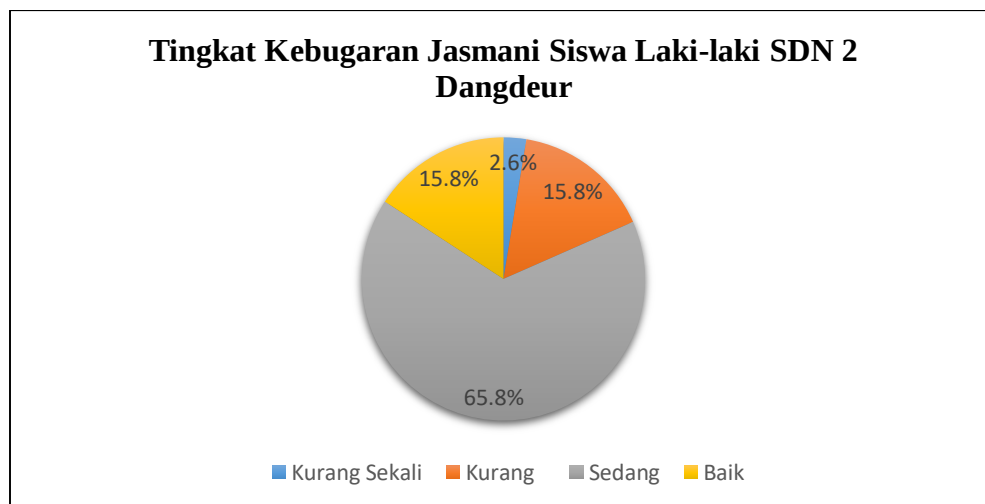
Berdasarkan **Gambar 4.10** di atas, bahwa hasil tes Lari 600m dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (47.2%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (36.1%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (16.7%) dalam kategori sedang.

6. Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN 2 Dangdeur

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang sekali	1	2.6	2.6	2.6
Kurang	6	15.8	15.8	18.4
Sedang	25	65.8	65.8	84.2
Baik	6	15.8	15.8	100.0
Total	38	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan **Tabel 4.11** di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dari 38 Siswa laki-laki SDN 2 Dangdeur terdapat 1 orang (2.6%) dalam kategori Kurang sekali, 6 orang (15.8%) dalam kategori kurang, 25 orang (65.8%) dalam kategori sedang, 6 orang (15.8%) dalam kategori baik.



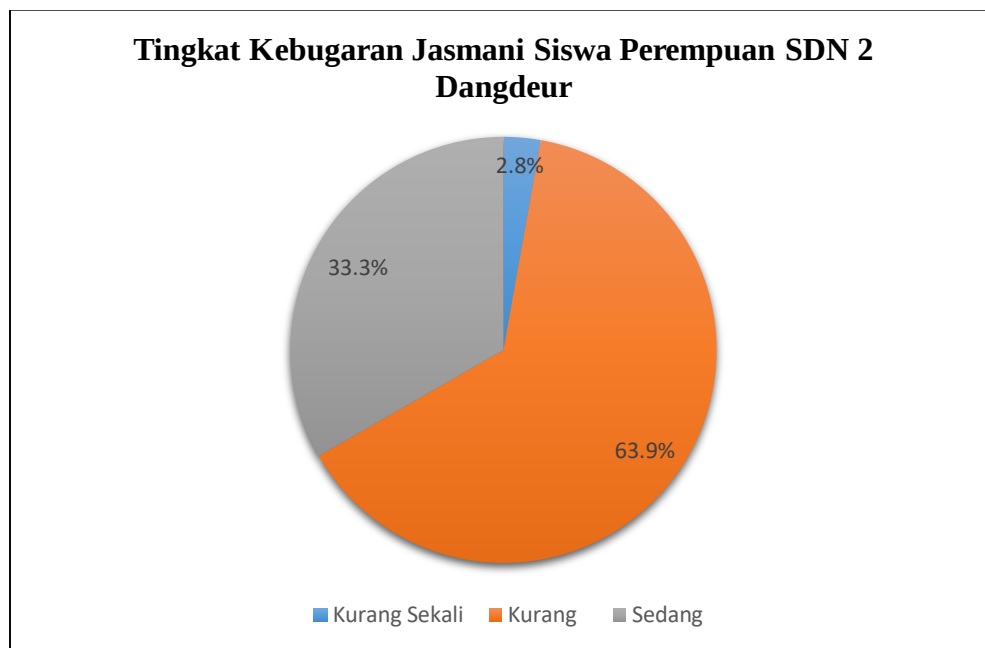
Gambar 4. 11 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.11** di atas, bahwa hasil tes kebugaran jasmani dari 38 Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (2.6%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (15.8%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (65.8%) dalam kategori sedang, warna kuning (15.8%) dalam kategori baik.

Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang sekali	1	2.8	2.8	2.8
Kurang	23	63.9	63.9	66.7
Sedang	12	33.3	33.3	33.3
Total	36	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan **Tabel 4.12** di atas, dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani dari 36 Siswa perempuan SDN 2 Dangdeur terdapat 1 orang (2.8%) dalam kategori Kurang sekali, 23 orang (63.9%) dalam kategori kurang, 12 orang (33.3%) dalam kategori sedang.



Gambar 4. 12 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.12** di atas, bahwa hasil tes kebugaran jasmani dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (2.8%) dalam kategori Kurang sekali, warna orange menunjukkan (63.9%) dalam kategori kurang, warna abu menunjukkan (33.3%) dalam kategori sedang.

Tabel 4. 13 Persentase Indikator Angket Aktifitas Fisik

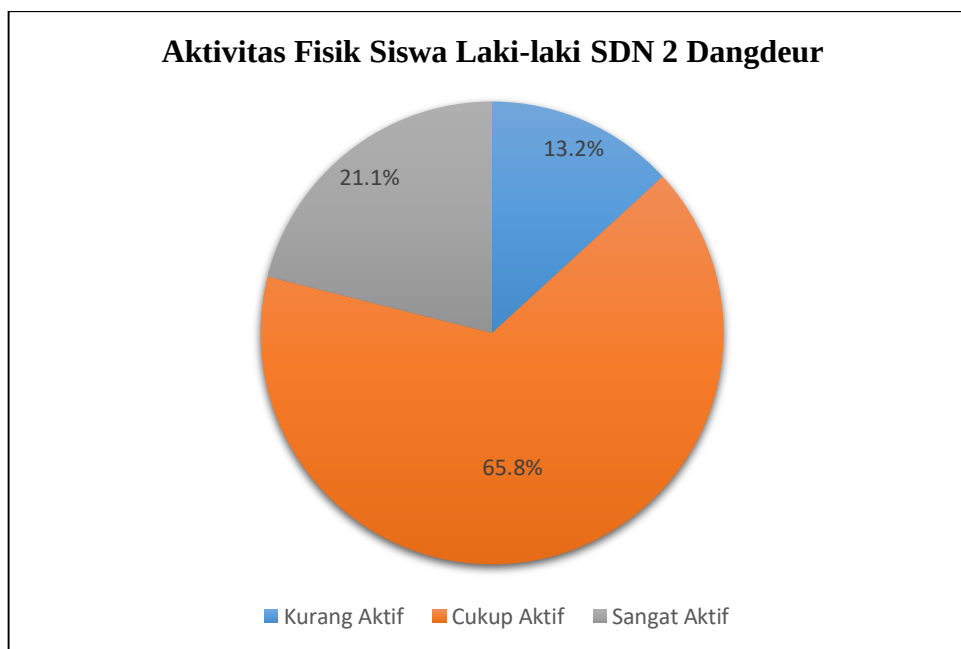
Variabel utama	Indikator	Ya Laki laki	Tidak Laki laki	Ya Perempuan	Tidak Perempuan
A.Aktivitas fisik saat Istirahat	Bermain aktif diluar kelas	81.57 %	18.42 %	69.44%	30.55%
	Lebih banyak bergerak daripada duduk diam	97.36 %	2.63%	66.66%	33.33%
	Bermain Permainan Tradisional disbanding duduk dikelas	28.94 %	71.05 %	41.66%	58.33%
	Mengajak teman bermain permainan fisik	55.26 %	44.73 %	41.66%	58.33%
	Lebih suka duduk diam (indicator negatife)	13.15 %	86.84 %	30.55%	69.44%
B.Aktivitas fisik dalam pembelajaran	Mengikuti pelajaran olahraga dengan semangat	97.36 %	2.63%	83.33%	16.66%
	Melakukan pemanasan tanpa disuruh	23.68 %	76.31 %	16.66%	83.33%
	Mengikuti senam pagi atau kegiatan fisik lain	55.26 %	44.73 %	75.00%	25.00%
	Aktif dalam permainan fisik dikelas	52.78 %	52.78 %	61.11%	38.88%
	Merasa malas saat mengikuti pelajaran olahraga (indicator negative)	2.63%	97.36 %	5.5%	94.44%
C.Kebiasaan Aktivitas fisik sehari hari	Berjalan kaki atau berspeda kesekolah	18.42 %	81.57 %	38.88%	61.11%
	Memilih naik tangga disbanding alat bantu seperti lift	65.78 %	34.21 %	86.11%	13.88%
	Melakukan peregangan saat duduk lama	55.26 %	44.73 %	58.33%	41.66%
	Melakukan gerakan ringan (misalnya lompat lompat ditempat)	55.26 %	44.73 %	69.44%	30.55%
	Duduk diam dalam waktu yang lam (indicator Negatif)	34.21 %	65.78 %	50.00%	50.00%

D.Partisipasi dalam kegiatan fisik	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler fisik (olahraga,pramuka,dsb)	39.47 %	60.52 %	55.55%	44.44%
	Ikut serta dalam perlombaan olahraga disekolah	47.36 %	52.63 %	27.77%	72.22%
	Berpartisipasi dalam kerja bakti atau kegiatan fisik lainnya	71.05 %	28.94 %	66.67%	33.33%
	Jarang mengikuti kegiatan olahraga (indicator negative)	5.26%	94.73 %	13.89%	86.11%
E.Gaya hidup Sehat	Membawa bekal sehat dan air putih ke sekolah	76.31 %	23.68 %	88.89%	11.11%
	Memilih jajan sehat dibanding makanan siap saji	57.89 %	42.10 %	69.44%	30.56%
	Merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas fisik (indicator negative)	34.21 %	65.78 %	44.44%	55.26%
	Lebih suka bermain Gadget/menonton TV daripada bermain diluar	21.05 %	78.94 %	33.33%	66.67%

Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Aktif	5	13.2	13.2	13.2
Cukup Aktif	25	65.8	65.8	78.9
Sangat Aktif	8	21.1	21.1	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.14** di atas, bahwa hasil tes Angket Aktivitas Fisik dari 38 Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur terdapat 5 orang (13.2%) dalam kategori Kurang aktif, 25 orang (65.8%) dalam kategori cukup aktif, 8 orang (21.1%) dalam kategori sangat aktif.



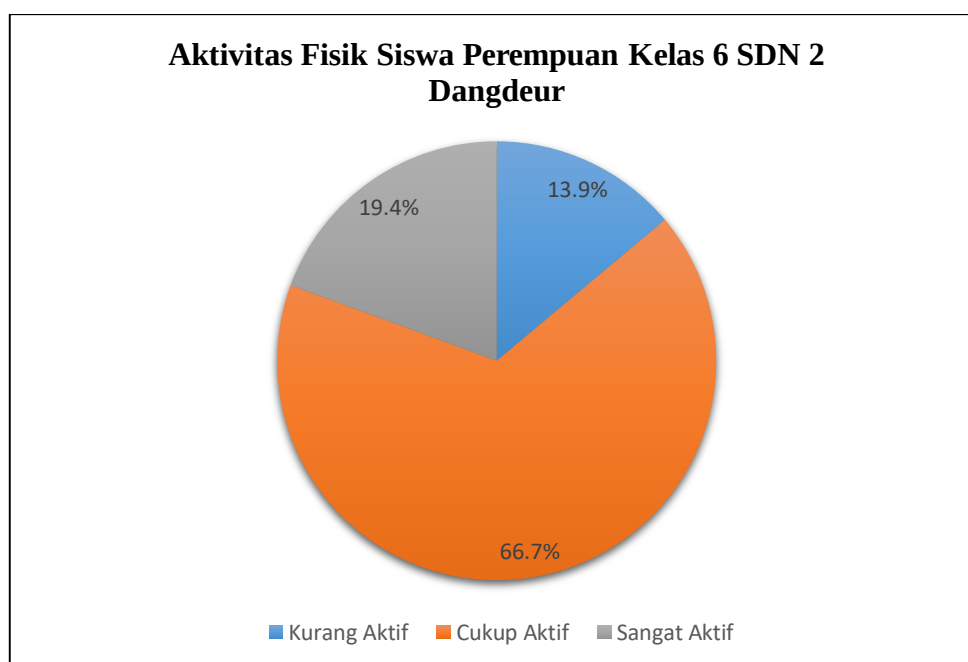
Gambar 4. 13 Persentase Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.13** di atas, bahwa hasil tes Angket Aktifitas Fisik dari 38 Siswa Laki-laki SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukan (13.2%) dalam kategori kurang aktif, warna orange menunjukan (65.8%) dalam kategori cukup aktif, warna abu menunjukan (21.1%) dalam kategori sangat aktif.

Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Aktif	5	13.9	13.9	13.9
Cukup Aktif	24	66.7	66.7	80.6
Sangat Aktif	7	19.4	19.4	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Berdasarkan **Tabel 4.15** di atas, bahwa hasil tes Angket Aktivitas Fisik dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur terdapat 5 orang (13.9%) dalam kategori Kurang Aktif, 24 orang (66.7%) dalam kategori Cukup Aktif, 7 Orang (19.4%) dalam kategori Sangat aktif.



Gambar 4. 14 Persentase Aktivitas Fisik Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

Berdasarkan **Gambar 4.14** di atas, bahwa hasil tes Angket Aktivitas Fisik dari 36 Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur, Diagram pie berwarna biru muda menunjukkan (13.9%) dalam kategori kurang aktif, warna orange menunjukkan (66.7%) dalam kategori cukup aktif, warna abu menunjukkan (19.4%) dalam kategori sangat aktif.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki di SDN 2 Dangdeur tergolong dalam kategori “sedang”, sedangkan siswa perempuan berada pada kategori “kurang”. Perbedaan ini mengindikasikan adanya perbedaan dalam kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin. Tingkat kebugaran jasmani individu erat kaitannya dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan pembahasan yang dilakukan, terdapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, antara lain frekuensi latihan fisik, gaya hidup, dukungan lingkungan, serta ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas fisik anak-anak cenderung menurun, sementara prevalensi kelebihan berat badan meningkat. Hal ini mencerminkan bahwa kualitas pendidikan jasmani di sejumlah satuan pendidikan, termasuk di Indonesia, masih tergolong rendah rendah [63]. Temuan ini dapat menjadi indikator penting dalam evaluasi mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Melalui angket aktivitas fisik, diketahui bahwa sebagian besar siswa laki-laki dan perempuan di SDN 2 Dangdeur berada dalam kategori “cukup aktif”. Aktivitas fisik yang umumnya dilakukan siswa meliputi bermain di luar rumah, berjalan kaki ke sekolah, dan membantu orang tua di rumah. Namun demikian, terdapat pula sejumlah siswa yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik rendah. Hal ini disebabkan oleh tingginya durasi waktu luang yang dihabiskan untuk aktivitas pasif, seperti bermain gadget atau menonton televisi. Misalnya, pada siswa perempuan kelas V dan VI, hanya sekitar 19,44% yang tergolong dalam kategori “sangat aktif”, yang menunjukkan rendahnya intensitas aktivitas fisik sedang hingga berat di kalangan mereka.

Beberapa siswa juga menyatakan bahwa mereka hanya aktif bergerak saat mengikuti pelajaran PJOK, dan tidak melakukan aktivitas fisik berat di luar jam pelajaran [64]. Konsekuensinya, saat kebugaran jasmani diukur, siswa perempuan cenderung memperoleh hasil yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap fungsi lobus frontalis otak, yang berperan dalam konsentrasi mental dan perencanaan. Kedua fungsi ini memiliki implikasi signifikan terhadap kemampuan berpikir dan prestasi belajar [29].

Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini mendukung teori dan hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar masih tergolong rendah [63]. Hal ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap peningkatan kualitas aktivitas fisik di lingkungan sekolah sebagai bagian integral dari pembangunan karakter dan kecerdasan siswa. Dengan merujuk pada rumusan masalah, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa di SDN 2 Dangdeur masih perlu ditingkatkan guna menunjang perkembangan fisik, mental, dan akademik secara optimal.

C. Limitasi penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian, diantaranya:

1. Kekurangan tenaga pengawas/ penguji dilapangan, sehingga pengawasan hanya dibantu oleh siswa Hal seperti ini bisa saja adanya manipulasi data atau kekeliruan lainya dari data yang didapatkan.
2. Keterbatasan Sampel. Pada saat pelaksanaan tes banyak siswa yang tidak hadir dikarenakan waktu penelitian bersamaan dengan waktu perlombaan O2SN dan ujian praktek.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah disajikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki, dalam kategori sedang dan tingkat aktifitas fisik siswa laki-laki dalam kategori cukup aktif. tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan, dalam kategori “kurang” dan tingkat aktifitas fisik siswa perempuan dalam kategori cukup aktif.

B. Implikasi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi informasi serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam merancang program literasi fisik di lingkungan sekolah, Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berkontribusi terhadap konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan demikian, program peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sebaiknya menjadi bagian penting dalam perencanaan pendidikan di sekolah dasar.

C. Rekomendasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa rekomendasi yang dapat penulis sampaikan, diantara nya

1. Bagi siswa diharapkan dapat banyak bergerak aktif pada saat di sekolah dan diluar sekolah.
2. Bagi sekolah diharapkan dapat membuat program-program yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan selalu memberikan motivasi untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan aktifitas fisik.
3. Bagi Peneliti lain yang akan meneliti hal serupa, diharapkan dapat menambah sampel yang lebih banyak dan diusahakan untuk menambah penguji atau meminta bantuan untuk pengambilan sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. P. Irsanty *et al.*, “Ekstrakurikuler Bola basket SMP Islam As-shofa pekanbaru,” 2019.
- [2] I. G. P. Pratama, “Studi Komparatif Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar,” *SPRINTER J. Ilmu Olahraga*, vol. 5, no. 1, pp. 129–133, 2024, doi: 10.46838/spr.v5i1.534.
- [3] F. Novero, A. Prabowo, and Y. E. Nopiyanto, “Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong,” *Sport Gymnast. J. Ilm. Pendidik. Jasm.*, vol. 3, no. 1, pp. 107–119, 2022, doi: 10.33369/gymnastics.v3i1.18680.
- [4] A. A. Sulistiono, “Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat,” *J. Pendidik. dan Kebud.*, vol. 20, no. 2, pp. 223–233, 2014, doi: 10.24832/jpnk.v20i2.140.
- [5] Syarif Hidayat, “Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City,” *Jambura J. Sport. Coach.*, vol. 1, no. 1, pp. 12–21, 2019.
- [6] L. Lovita, A. Asnaldi, and R. Sepriadi, Sepriadi, “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra,” *J. Pendidik. Olahraga*, vol. 6, no. 4, pp. 34–40, 2023.
- [7] T. Suhartoyo, D. R. Budi, M. N. H. Kusuma, M. Syafei, A. D. Listiandi, and R. Hidayat, “Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas,” *Phys. Act. J.*, vol. 1, no. 1, p. 8, 2019, doi: 10.20884/1.paju.2019.1.1.1995.
- [8] A. Widodo and E. S. Wahyuni, “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan),” *J. Pendidik. Olahraga dan Kesehat.*, vol. 04, no. 1, pp. 48–55, 2016, [Online]. Available: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

- [9] P. Riyanto, “Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani,” *Jpoe*, vol. 2, no. 1, pp. 117–126, 2020, doi: 10.37742/jpoe.v2i1.31.
- [10] M. Erfan, “The Role of Physical Education Teachers in Students’ Physical Fitness (Freshness).,” pp. 170–178, 2017.
- [11] A. Arifandy, E. Hariyanto, and U. Wahyudi, “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP,” *Sport Sci. Heal.*, vol. 3, no. 5, pp. 218–234, 2021, doi: 10.17977/um062v3i52021p218-234.
- [12] D. N. Sari, “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar,” *Sport. Saintika*, vol. 5, no. 2, pp. 133–138, 2020, doi: 10.24036/sporta.v5i2.149.
- [13] I. Darmawan, “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas,” *J. JIP*, vol. 7, no. 2, pp. 143–154, 2017, [Online]. Available: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- [14] M. Ismail, “Vol.02 No.02 Tahun 2020 Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs),” *Persepsi pelatih dalam penerapan Sist. permainan sepak bola*, vol. 02, no. 01, pp. 54–60, 2020, doi: 10.35724/mjpes.v.
- [15] A. K. Dewa and M. . Winarno, “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al Ma`Arif Singosari,” *Gymn. J. Pendidik. Jasm. Olahraga dan Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 116–129, 2023, [Online]. Available: <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- [16] C. Amenani and O. B. Januarto, “Literature Review: Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Peserta Didik Sekolah Dasar,” *Sport Sci. Heal.*, vol. 4, no. 2, pp. 184–193, 2022, doi: 10.17977/um062v4i22022p184-193.
- [17] J. Kapti and M. E. Winarno, “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review,” *Sport Sci. Heal.*, vol. 4, no. 3, pp. 258–267, 2022, doi: 10.17977/um062v4i32022p258-267.
- [18] A. Kusyandi, L. Murniviyanti, and R. Rizhardi, “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa,” *Jolma*, vol. 1, no. 1, p. 1, 2021, doi: 10.31851/jolma.v1i1.5365.
- [19] Murniviyanti, “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa,” *Jolma*, vol. 1,

no. 1, p. 1, 2021.

- [20] M. Andre and I. Sembring, “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi,” *J. Bina Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 102–109, 2022, doi: 10.55081/jbpkm.v2i2.564.
- [21] I. Sembring, “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi,” *J. Bina Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 102–109, 2022.
- [22] A. Kurniawati, M. Rizky Baresi, and M. Awaludin, “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022,” *JPM J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 3, p. 124, 2022, doi: 10.52434/jpm.v1i3.2179.
- [23] A. Ramadhani, B. S. Tarigan, Azry Ayu Nabillah, Erny Amalia Lestari, Imam Safei, and Dody Tri Iwandana, “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan,” *J. Dunia Pendidik.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–5, 2022, doi: 10.55081/jurdip.v3i1.678.
- [24] Ibnu, “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas,” *J. JIP*, vol. 7, no. 2, pp. 143–154, 2017.
- [25] A. Kurniawati, “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022,” *JPM J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 3, p. 124, 2022.
- [26] Darmawan, “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas,” *J. JIP*, vol. 7, no. 2, pp. 143–154, 2017.
- [27] L. Rohmah, “Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah,” *J. Univ. Negeri Surabaya*, vol. 09, no. 01, pp. 511–519, 2021.
- [28] I. Zulfaini, Damrah, Rosmawati, and D. N. Sari, “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis,” *J. Pendidik. dan Olahraga*, vol. Volume 6, no. No 3, pp. 89–95, 2023.
- [29] M. Raihan, Pitnawati, H. Neldi, and H. Syampurma, “Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa,” *J. Pendidik. dan Olahraga*, vol. 7, no. 2, pp. 325–332, 2024, [Online]. Available:

<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.51>

- [30] M. Saputra and A. Okilanda, “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman,” *Wahana Didakt. J. Ilmu Kependidikan*, vol. 20, no. 3, pp. 446–457, 2022, doi: 10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552.
- [31] R. Andrianto and D. C. Kartiko, “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 Di SMKN 1 BUDURAN,” *J. Pendidik. Olahraga Dan Kesehat.*, vol. 11, no. 02, pp. 419–423, 2023.
- [32] Maksum, “Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 03 Tahun 2023,” *J. Pendidik. Olahraga Dan Kesehat.*, vol. 11, p. 03, 2018, [Online]. Available: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- [33] W. Maulida, P. S. Harahap, and A. Husaini, “Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022,” *J. Dunia Kesmas*, vol. 11, no. 3, pp. 23–34, 2022, doi: 10.33024/jdk.v11i3.7436.
- [34] Putri sahara, “Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022,” *J. Dunia Kesmas*, vol. 11, no. 3, pp. 23–34, 2022.
- [35] M. S. Salamah and I. Setiawan, “Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri Kota Pekalongan,” *Indones. J. Phys. Educ. Sport*, vol. 3, no. 2, pp. 439–448, 2022, doi: 10.15294/inapes.v3i2.60760.
- [36] M. Supriyadi and M. Suhdy, “Perbedaan Kesegaran Jasmani antara Siswa yang Berekonomi Tinggi dengan Siswa Berekonomi Rendah di SMA Negeri 5 Lubuklinggau,” *e-SPORT J. Pendidik. Jasmani, Kesehat. dan Rekreasi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–5, 2020, doi: 10.31539/e-sport.v1i1.1423.
- [37] Y. Yusri, M. Zulkarnain, and R. J. Sitorus, “Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019,” *J. Epidemiol. Kesehat. Komunitas*, vol. 5, no. 1, pp. 57–68, 2020, doi: 10.14710/jekk.v5i1.6911.

- [38] P. Riyanto, Y. C. Korten, and J. Lahinda, "Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia," *J. Pendidik. dan Kebud.*, vol. 2, no. 3, pp. 314–319, 2022, doi: 10.55606/jurdikbud.v2i3.671.
- [39] Setiawan, "Perbedaan Kesegaran Jasmani antara Siswa yang Berekonomi Tinggi dengan Siswa Berekonomi Rendah di SMA Negeri 5 Lubuklinggau," *e-SPORT J. Pendidik. Jasmani, Kesehat. dan Rekreasi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–5, 2020.
- [40] W. Laurensi and R. Sepriani, "Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau," pp. 2721–2730, 2024.
- [41] Widy sepriani, "Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau," pp. 2721–2730, 2024.
- [42] A. Yoga, D. Umiyarni, and Kusnandar, "Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar," *J. Kesmasindo*, vol. 7, no. 1, pp. 31–38, 2014.
- [43] Idris Moh Latar and Josiano J.T. Tomaso, "Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 6, no. 3, pp. 407–415, 2020, doi: 10.5281/zenodo.3973777.
- [44] Tomaso, "Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 6, no. 3, pp. 407–415, 2020.
- [45] D. Budianto, "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada SiPekanbarswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School u," *J. Res. Sport. Soc.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2022.
- [46] Dwi, "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru," *J. Res. Sport. Soc.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2022.
- [47] M. Fajriyudin, R. Aminudin, and F. Fahrudin, "Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam," *J. Literasi Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 51–59, 2021, doi: 10.35706/jlo.v2i1.4435.
- [48] S. Wahana, "Hubungan Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Lamongan," *JOSSAE J. Sport Sci. Educ.*,

- vol. 3, no. 2, p. 103, 2019, doi: 10.26740/jossae.v3n2.p103-111.
- [49] D. P. Larasati, R. Lesmana, Y. S. Pratiwi, and V. M. T. Lubis, “Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat,” *J. Ilmu Faal Olahraga Indones.*, vol. 1, no. 1, p. 32, 2021, doi: 10.51671/jifo.v1i1.75.
- [50] Dwi larasanti, “Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat,” *J. Ilmu Faal Olahraga Indones.*, vol. 1, no. 1, p. 32, 2021.
- [51] D. Ruslim *et al.*, *Deteksi Dini Obesitas melalui Pemeriksaan Komposisi Tubuh pada Populasi Usia Produktif di SMAN 75 , Jakarta Utara Early Detection of Obesity Through Body Composition Examination in the Productive Age Population at SMAN 75 , North Jakarta Fakultas Kedokter*, vol. 4, no. 3. 2024, pp. 263–268.
- [52] Edwin destra, “Deteksi Dini Obesitas melalui Pemeriksaan Komposisi Tubuh pada Populasi Usia Produktif di SMAN 75 , Jakarta Utara Early Detection of Obesity Through Body Composition Examination in the Productive Age Population at SMAN 75 , North Jakarta Fakultas Kedokter,” vol. 4, no. 3, pp. 263–268, 2024.
- [53] Mahardika, “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban,” *Mahardika IM. Pengantar Eval. pengajaran. Surabaya Unesa Univ. Press Anggota. 2010.*, vol. 5, no. 3, p. 389, 2014, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- [54] M. Faruk, S. Pd, M. Kes Pendidikan, K. Olahraga, and I. Keolahragaan, “SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA INDONESIA LUMAJANG AGUNG SEPTIAN NOSA S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA Agung.Septian@gmail.com,” *Jurnal*, pp. 1–8, 2012.
- [55] A. M. Abizar and E. B. Fahrizqi, “Hubungan Koordinasi Mata Tangan

- Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 41–48, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.2226.
- [56] S. Adipurwanto, F. Hidayatullah, and H. Y. Handayani, “Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Pada Siswa Smp Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen Ruler Drop Test,” *J. Ilm. Mandala Educ.*, vol. 8, no. 2, pp. 1503–1509, 2022, doi: 10.58258/jime.v8i2.3243.
- [57] A. Rustamana, P. Wahyuningsih, M. F. Azka, and P. Wahyu, “Penelitian Metode Kuantitatif,” *Sindoro Cendikia Pendidik.*, vol. 5, no. 6, pp. 1–10, 2024.
- [58] N. Suriani, Risnita, and M. S. Jailani, “Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan,” *J. IHSAN J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 24–36, 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.55.
- [59] D. Firmansyah and Dede, “Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi,” *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022.
- [60] Dede, “Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi,” *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022.
- [61] R. A. Nugroho, R. Yuliandra, A. Gumantan, and I. Mahfud, “Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli,” *Jendela Olahraga*, vol. 6, no. 2, pp. 40–49, 2021, doi: 10.26877/jo.v6i2.7391.
- [62] Kemendikbud, “Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE C”.
- [63] S.-P. Jasmani, K. Rekreasi, and F. I. Olahraga, “SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo,” pp. 7–18, 2020.
- [64] N. M. Zenitha and S. Hartoto, “Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa,” *J. Pendidik. Olahraga dan Kesehat.*, vol. 7, no. 3, pp. 519–522, 2019.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian

A. Shuttle Run 4 x 10 m With Ball

1) Deskripsi

Tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan, Tes Lari bolak balik 4 x 10 m antara dua garis paralel secepat mungkin, sambil memindahkan sebuah benda. Tes ini diadopsi dari (adopsi dari Run 4 x10 m)..

2) Tujuan

Untuk mengukur kelincahan dan kecepatan.

3) Peralatan

- h. Lintasan yang rata dan tidak licin
- i. Penanda (kapur/lakban)
- j. Meteran
- k. Stopwatch
- l. Peluit
- m. Bola tenis/ Bola plastic/ Balok
- n. Keranjang / box

4) Prosedur pelaksanaan tes

- c. Persiapan tes
 - f) Membuat lintasan sepanjang 10 meter, beri tanda pada garis start dan finish.
 - g) Meletakkan bola sejumlah 4 buah dengan jarak 30cm dari ujung lintasan.
 - h) Melatakkan keranjang / box pada jarak 30cm dibelakang garis start
 - i) Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
 - j) Menyiapkan alat yang akan dipergunakan.
- d. Pelaksanaan tes

- f) Siswa berdiri dibelakang garis start.
- g) Penguji memberi aba-aba ‘Ya’ sambil menghidupkan waktu.
- h) Siswa berlari dan mengambil 1 buah bola dan meletakkan Kembali pada keranjang digaris awal.
- i) Siswa melakukan secara berulang sampai semua bola berpindah ke garis start.
- j) Penguji menghentikan dan mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.



5) Cara memberi skor

- c. Penguji mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.
- d. Penguji membandingkan perolehan waktu dengan norma

6) Validitas dan reliabilitas tes

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).

B. DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR

- b. Lari 600 m

7) Deskripsi

Tes dilakukan dengan berlari menempuh jarak 600 m dengan kecepatan sedang. Tes ini diadopsi dari (Depdiknas. (2004). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Jakarta: Puskesjasrek.)

8) Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

9) Peralatan

- f. lintasan lari yang rata dan tidak licin sejauh 600 m.
- g. Stopwatch
- h. Bendera start
- i. Peluit
- j. Formulir tes dan Alat tulis

10) Prosedur Pelaksanaan Tes

3. Persiapan Tes

- e. Menyiapkan lintasan tes sejauh 600 m
- f. Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
- g. Menyiapkan stopwatch dan peluit
- h. Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan.

4. Pelaksanaan Tes

- e. Siswa berdiri dibelakang garis start
- f. Penguji memberi aba-aba “Siap” dan pada aba-aba “Ya” siswa berlari,
- g. Penguji menghitung waktu dan siswa lari menuju garis finish, menempuh jarak 600m
- h. Penguji mencatat waktu yang dilakukan dari saat bendera diangkat sampai siswa melewati garis finish.



11) Cara Memberi skor

- c. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- d. Penguji membandingkan waktu yang diperoleh

12) Validitas dan Reliabilitas Tes

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.545 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.490 (reliabilitas sedang)

C. KOORDINASI

b. *Child Ball* (Modifikasi)

1) Deskripsi

Tes ini merupakan modifikasi dari Penelitian dengan judul *Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old with a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer* terkait tes kebugaran koordinasi motorik. Modifikasi sub Tes kebugaran melempar bola kedinding dengan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 m. Peserta dinyatakan gagal jika siswa tidak bisa menangkap kembali bola yang dipantulkan kedinding.

2) Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi siswa

3) Peralatan

- f. Bola tenis
- g. Lakban
- h. Dinding datar tinggi minimal 3 meter
- i. Peluit
- j. Formulir dan Alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

c. Persiapan

- f) Menyiapkan dinding dan diberi tanda bergaris mendatar dengan ketinggian garis 2 m dari lantai.
- g) Menyiapkan bola tenis sejumlah 5 buah
- h) Menyiapkan stopwatch
- i) Menyiapkan peluit
- j) Menyiapkan formulir tes

d. Pelaksanaan

- f) Siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 meter dari dinding.
- g) Saat aba-aba “Ya” siswa melempar bola ke dinding dengan 1 (satu) tangan, posisi tangan di samping atas kepala kemudian menangkap dengan 2 (dua) tangan
- h) Siswa melakukan tes selama 30 detik.
- i) Lemparan bola minimal setinggi batas yang telah dibuat.
- j) Hitung bola yang berhasil ditangkap kembali selama 30 detik.



5) Cara Memberi Skor

- d. Dihitung berapa kali siswa berhasil menangkap bola yang dilempar ke dinding selama 30 detik
- e. Bola tidak dihitung jika tidak ditangkap dengan dua tangan dan bola sudah memantul di lantai
- f. Penguji membandingkan hasil yang diperoleh dengan norma

6) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.511 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).

D. AKURASI

b. Tok Tok Ball

1) Deskripsi

bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm

2) Tujuan

Mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa

3) Peralatan

- f. Bola tenis 10 buah
- g. Keranjang diameter 30 cm
- h. Lakban/ kapur
- i. Peluit
- j. Formulir tes dan alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

c) Persiapan

- h. Menyiapkan 10 bola
- i. Menyiapkan keranjang
- j. Menyiapkan area tes dengan permukaan rata
- k. Membuat garis batas lemparan dengan jarak 3m dari sasaran.
- l. Menyiapkan peluit
- m. Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
- n. Menyiapkan alat tes lain yang dibutuhkan

d) .Pelaksanaan

- c. Siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan.
- d. Penguji memberi aba-aba “Ya” dan siswa melakukan 10kali lemparan dari bawah dengan satu tangan ke sasaran atau target.



5) Cara Memberi Skor

- d. Penguji menghitung banyaknya bola yang masuk ke target.
- e. Penguji membandingkan banyaknya bola yang masuk ke sasaran yang diperoleh dengan norma.
- f. Semakin banyak bola yang masuk kedalam target semakin bagus akurasi siswa.

6) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.376 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.524 (reliabilitas sedang).

E. KEKUATAN OTOT PERUT

a. Baring duduk (*move the ball*)

1) Deskripsi

Tes *Move The Ball* merupakan modifikasi dari gerakan baring duduk. Gerakan ini dilakukan dengan memindahkan sebanyakbanyaknya bola yang diletakkan diantara dua kaki dan dipindahkan ke atas kepala, pada saat posisi terlentang. Tes ini dilakukan selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari Mackenzie, 2015.

2) Tujuan

Tes ini untuk mengukur kekuatan otot perut

3) Peralatan

6. Matras/ lantai yang datar
7. Bola plastik warna warni
8. Stopwatch
9. Kardus /box ukuran 30 cm x 30 cm tinggi 10 cm
10. Formulir tes dan alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

b) Persiapan

- a. Menyiapkan matras/lantai yang rata
- b. Menyiapkan kardus/box dan bola
- c. Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
- d. Menyiapkan stopwatch
- e. Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan

c) Pelaksanaan Tes

- g. Siswa berbaring telentang di matras / lantai yang rata
- h. Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki disamping kanan dan kiri box
- i. Kedua tangan lurus keatas
- j. Penguji memberi aba-aba “Ya”, kemudian siswa mengangkat tubuh dan mengambil 1 bola dengan kedua tangan.

- k. Meletakkan bola dengan kedua tangan ke atas kepala pada saat posisi telentang di matras
- l. Gerakan dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu 30 detik



5) Cara Memberi Angka

- a. Penguji mencatat jumlah bola yang diperoleh siswa selama 30 detik.
- b. Penguji membandingkan jumlah pengulangan yang diperoleh siswa dengan norma.

6) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes jalan dan lari sebesar 0.472 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.508 (reliabilitas sedang).

Lampiran 2. Tabulasi Hasil Tes

1. Data Nilai TKSI siswa laki – laki SDN 2 Dangdeur

No	Inisial	CB	TTB	MT B	SR	L60 0m	TOTAL SKOR	KATEGORI
1	AFA	4	2	3	3	3	15	Sedang
2	AFF	3	2	3	2	2	12	Kurang
3	AFP	5	3	4	4	3	19	Baik
4	AI	5	3	3	3	3	17	Sedang
5	AMF	5	1	4	4	2	16	Sedang
6	DPR	4	2	4	3	2	15	Sedang
7	EKS	5	3	5	3	3	19	Baik
8	FA	3	2	4	3	2	14	Sedang
9	FMS	2	2	5	2	2	13	Kurang
10	HR	3	3	2	4	3	15	Sedang
11	MAS	3	4	5	3	2	17	Sedang
12	MFF	3	2	5	3	2	15	Sedang
13	MVR	5	3	3	4	3	18	Baik
14	NAG	2	3	2	4	4	15	Sedang
15	NPA	3	3	3	3	1	13	Kurang
16	RPO	4	2	3	3	3	15	Sedang
17	RHT	2	3	5	4	3	17	Sedang
18	RN	2	2	5	4	3	16	Sedang
19	SBP	4	2	5	4	2	17	Sedang
20	AMI	3	2	2	2	2	11	Kurang
21	AN	4	2	2	4	2	14	Sedang
22	AKS	4	3	4	4	3	18	Baik
23	HSA	3	1	1	2	2	9	Kurang sekali
24	HGR	4	2	3	4	3	16	Sedang
25	HDR	3	2	3	4	3	15	Sedang
26	IM	3	2	3	4	2	14	Sedang
27	KA	4	2	4	4	3	17	Sedang
28	MFA	4	2	4	4	3	17	Sedang
29	MFM	3	2	4	4	3	16	Sedang
30	MFR	2	2	4	3	3	14	Sedang
31	MA	2	2	4	2	3	13	Kurang
32	PH	4	2	4	4	3	17	Sedang
33	RA	2	2	3	4	3	14	Sedang

34	RLN	3	2	3	4	3	15	Sedang
35	SB	3	2	3	3	2	13	Kurang
36	SDP	3	2	3	4	2	14	Sedang
37	SN	3	3	4	4	4	18	Baik
38	SF	3	3	4	4	4	18	Baik

2. Data Nilai TKSI siswa perempuan SDN 2 Dangdeur

No	Inisial	CB	TTB	MT B	SR	L60 0m	TOTAL SKOR	KATEGORI
1	AZB	1	2	3	2	1	9	Kurang
2	AD	1	2	3	3	2	11	Kurang
3	DZE	1	2	2	4	3	11	Kurang
4	EA	1	3	4	3	2	13	Kurang
5	HAS	1	2	2	3	1	9	Kurang
6	IW	3	3	5	4	2	17	Sedang
7	KA	5	1	4	3	1	14	Sedang
8	KPF	2	2	3	3	1	11	Kurang
9	KP	3	2	2	3	2	11	Kurang
10	MNK	1	2	3	2	1	8	Kurang sekali
11	NA	1	1	5	4	3	14	Sedang
12	NFP	2	1	5	4	2	14	Sedang
13	RAL	4	2	5	4	2	17	Sedang
14	SPY	4	2	2	3	1	12	Kurang
15	SS	1	2	4	2	1	10	Kurang
16	ZHM	1	2	4	3	1	11	kurang
17	ABT	4	2	3	4	3	16	Sedang
18	AR	4	3	3	3	1	14	Sedang
19	AAP	3	3	3	3	1	13	Kurang
20	AAM	4	4	3	3	3	17	Sedang
21	AAM	3	2	3	3	3	14	Sedang
22	AQA	1	2	2	4	1	10	Kurang
23	AI	3	2	2	1	1	9	Kurang
24	DA	1	3	2	1	1	8	Kurang
25	EQ	1	1	2	2	2	8	Kurang

26	FR	1	2	3	2	1	8	Kurang
27	KA	4	2	2	2	2	12	Kurang
28	NS	2	3	1	3	1	10	Kurang
29	NRP	3	1	2	3	2	11	Kurang
30	NEP	3	3	2	4	2	14	Sedang
31	RPH	1	4	2	3	2	12	Kurang
32	SR	4	2	1	3	1	11	Kurang
33	SA	2	2	3	3	2	12	Kurang
34	SP	2	3	2	4	2	13	Kurang
35	VYM	2	3	3	4	3	15	Sedang
36	ZAF	5	3	2	3	1	14	sedang

Keterangan:

CB : *Child Ball*

TTB :Tok tok *Ball*

MTB : *Move The Ball*

SR : *Shuttle Run*

L600M : Lari 600 M

3. Data Nilai Aktfitas Fisik siswa laki – laki SDN 2 Dangdeur

No	Inisial	Skor
1	AFA	9
2	AFF	14
3	AFP	17
4	AI	13
5	AMF	12
6	DPR	11
7	EKS	15
8	FA	14
9	FMS	9
10	HR	8
11	MAS	18
12	MFF	17
13	MVR	16
14	NAG	9
15	NPA	15
16	RPO	13
17	RHT	18
18	RN	16
19	SBP	9
20	AMI	18
21	AN	17
22	AKS	13
23	HSA	16
24	HGR	18
25	HDR	16
26	IM	15
27	KA	20

28	MFA	18
29	MFM	17
30	MFR	16
31	MA	17
32	PH	16
33	RA	15
34	RLN	22
35	SB	21
36	SDP	16
37	SN	21
38	SF	12

4. Data Nilai Aktifitas fisik siswa perempuan SDN 2 Dangdeur

No	Inisial	Skor
1	AZB	11
2	AD	8
3	DZE	16
4	EA	14
5	HAS	9
6	IW	12
7	KA	21
8	KPF	9
9	KP	14
10	MNK	15
11	NA	18
12	NFP	13
13	RAL	15
14	SPY	15
15	SS	13
16	ZHM	8
17	ABT	21
18	AR	13
19	AAP	16
20	AAM	16
21	AAM	18
22	AQA	13
23	AI	13
24	DA	8
25	EQ	13
26	FR	13
27	KA	12

28	NS	20
29	NRP	18
30	NEP	19
31	RPH	21
32	SR	15
33	SA	14
34	SP	18
35	VYM	21
36	ZAF	11

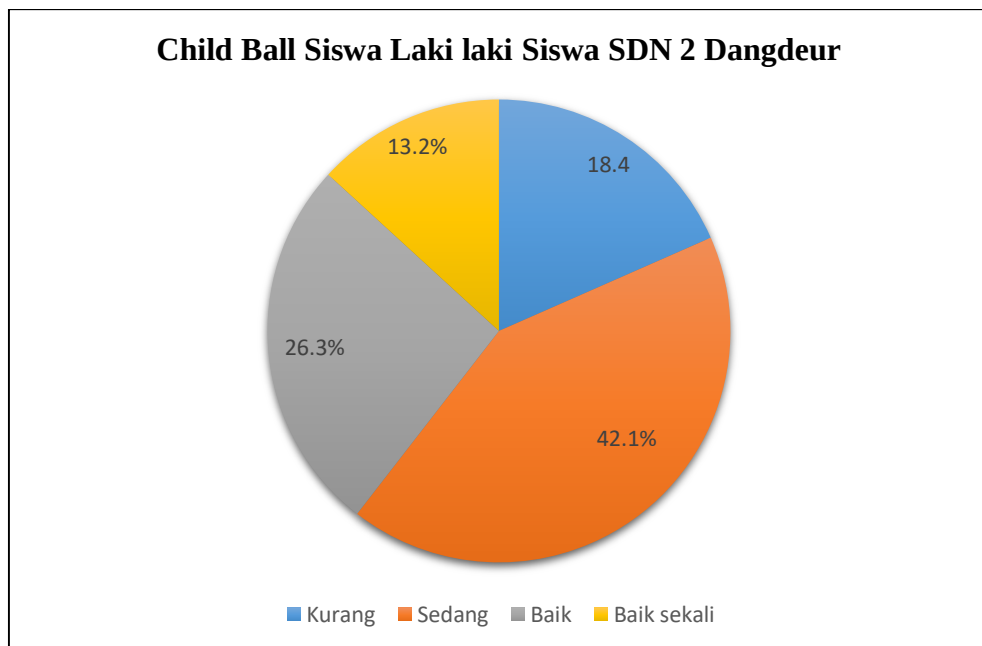
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Data

1. Child Ball

Distribusi Frekuensi *Child Ball* Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	18.4	18.4	18.4
	Sedang	16	42.1	42.1	60.5
	Baik	10	26.3	26.3	86.8
	Baik Sekali	5	13.2	13.2	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

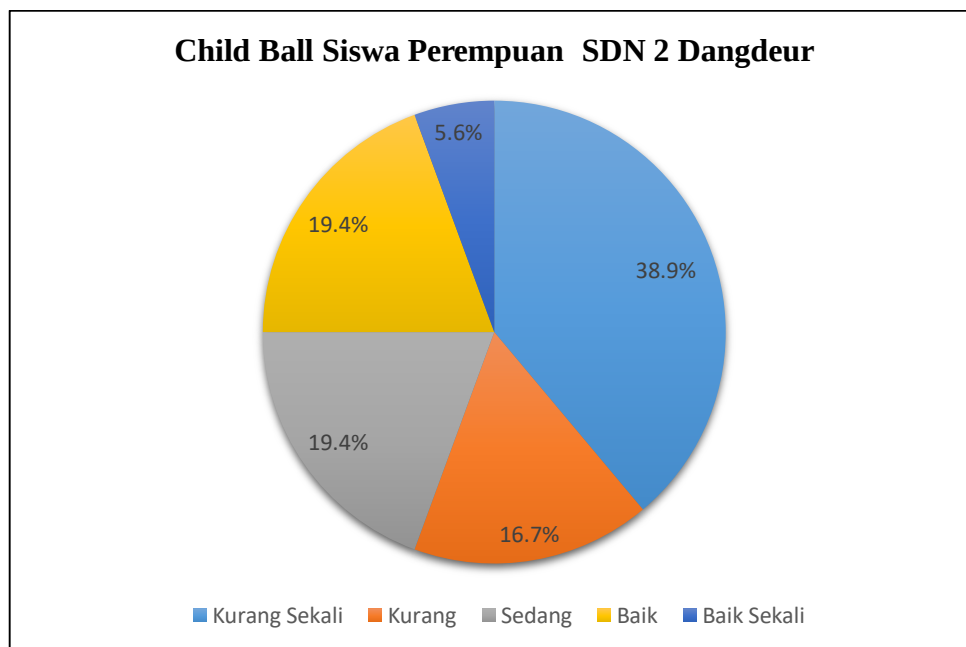
Persentase *Child Ball* Siswa Laki laki Siswa SDN 2 Dangdeur



Distribusi Frekuensi *Child Ball* Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	14	38.9	38.9	38.9
Kurang	6	16.7	16.7	55.6
Sedang	7	19.4	19.4	75.0
Baik	7	19.4	19.4	94.0
Baik Sekali	2	5.6	5.6	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Persentase *Child Ball* Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

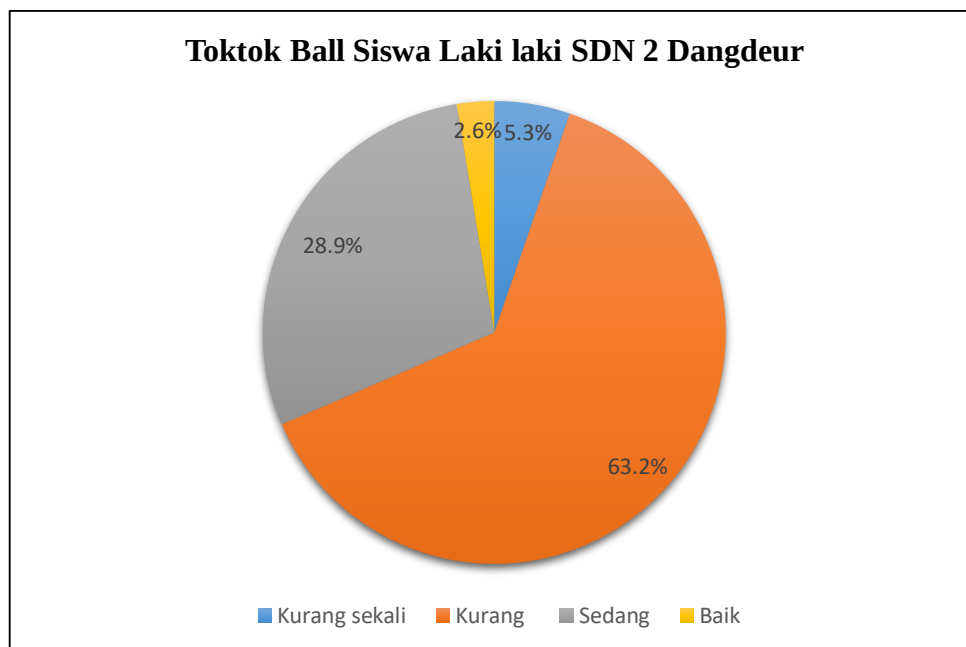


2. Toktok *Ball*

Distribusi Frekuensi Toktok *Ball* Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	2	5.3	5.3	5.3
Kurang	24	63.2	63.2	68.4
Sedang	11	28.9	29.9	97.4
Baik	1	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	

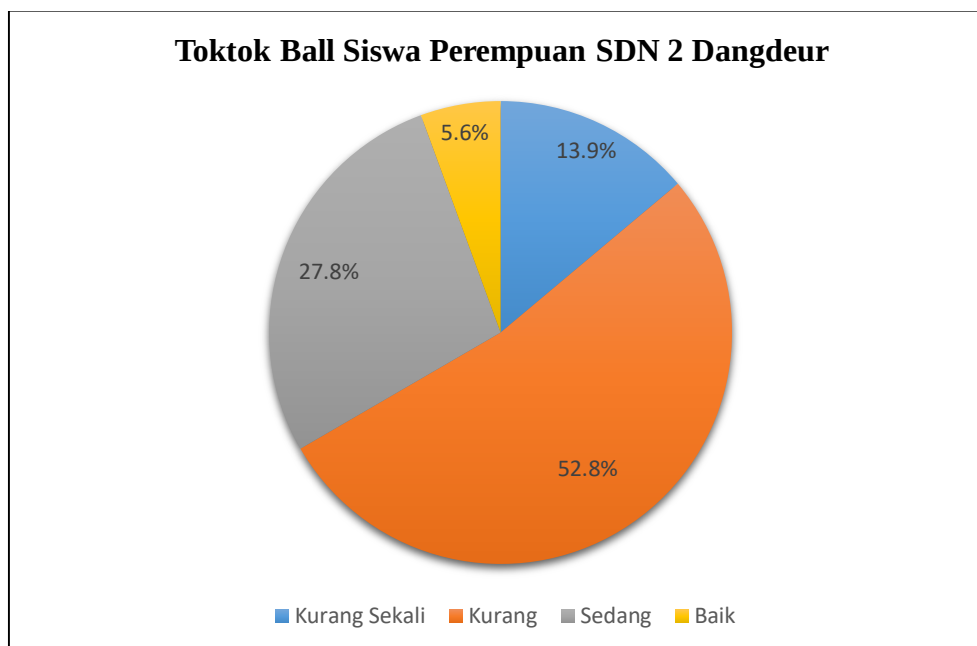
Persentase Toktok *Ball* Siswa Laki laki Siswa SDN 2 Dangdeur



Distribusi Frekuensi *Toktok Ball* Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	5	13.9	13.9	13.9
Kurang	19	52.8	52.8	66.7
Sedang	10	27.8	27.8	94.4
Baik	2	5.6	5.6	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Persentase *Toktok Ball* Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

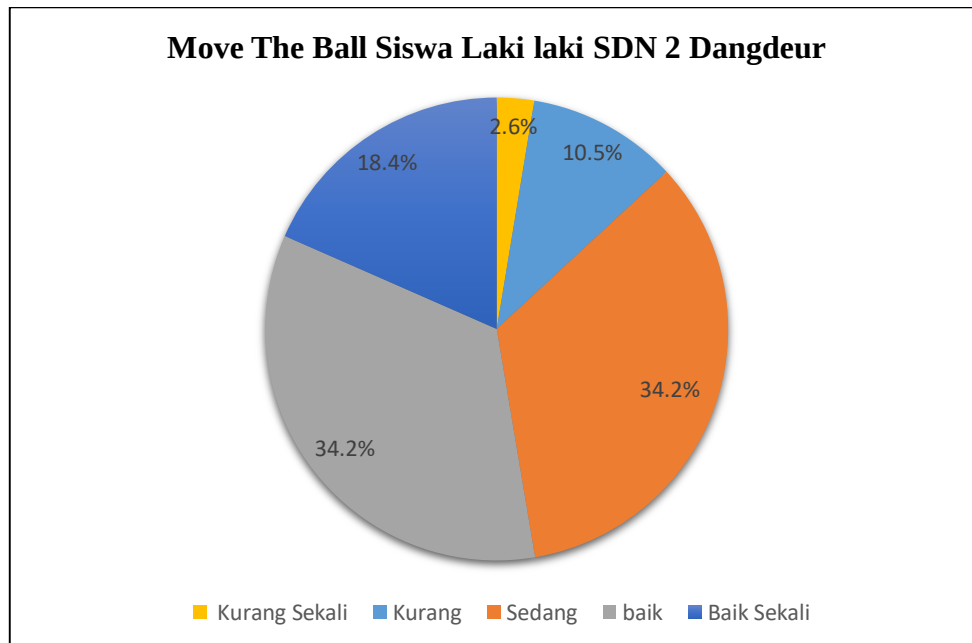


3. *Move The Ball*

Distribusi Frekuensi *Move The Ball* Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	1	2.6	2.6	2.6
Kurang	4	10.5	10.5	13.2
Sedang	13	34.2	34.2	47.4
Baik	13	34.2	34.2	81.6
Baik Sekali	7	18.4	18.4	100.0
Total	38	100.0	100.0	

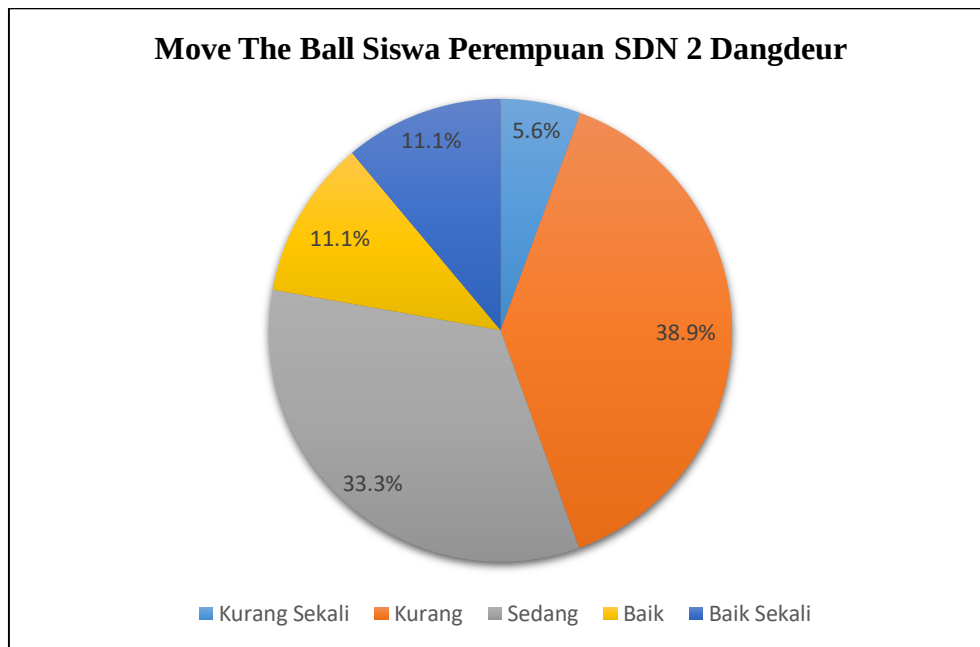
Persentase *Move The Ball* Siswa Laki laki Siswa SDN 2 Dangdeur



Distribusi Frekuensi *Move The Ball* Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	2	5.6	5.6	5.6
Kurang	14	38.9	38.9	44.4
Sedang	12	33.3	33.3	77.8
Baik	4	11.1	11.1	88.9
Baik Sekali	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Persentase *Move The Ball* Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

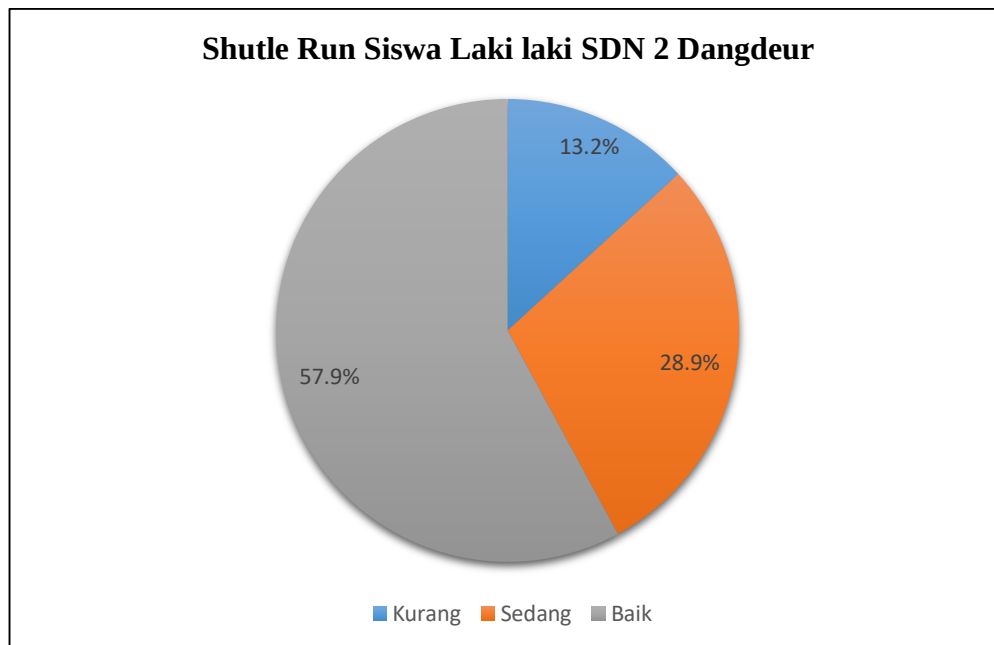


4. Shuttle Run

Distribusi Frekuensi *Shuttle Run* Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	13.2	13.2	13.2
	Sedang	11	28.9	28.9	42.1
	Baik	22	57.9	57.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

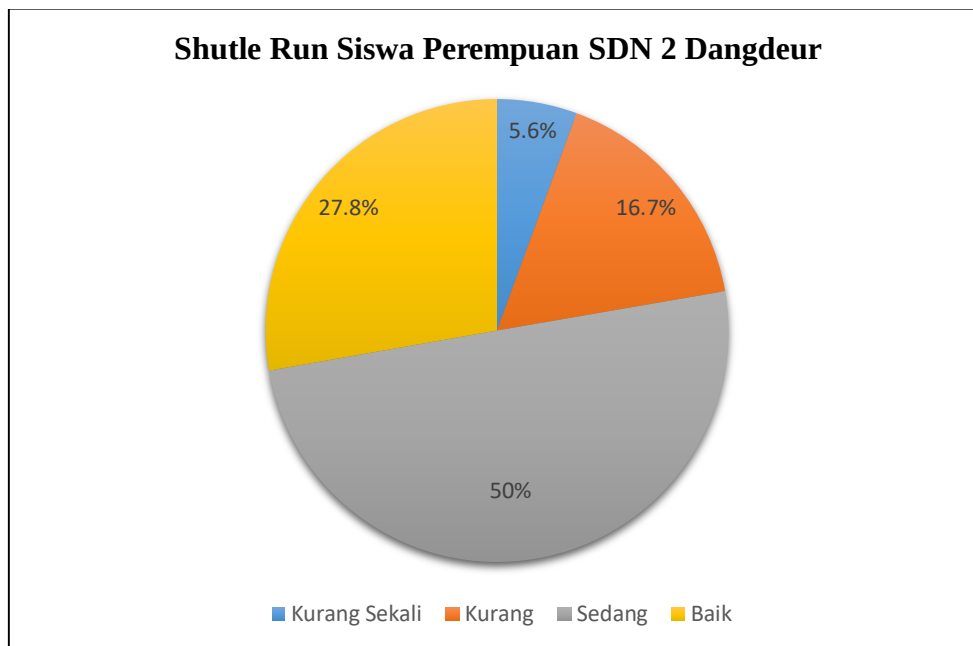
Persentase *Shuttle Run* Siswa Laki laki Siswa SDN 2 Dangdeur



Distribusi Frekuensi *Shuttle Run* Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	2	5.6	5.6	5.6
Kurang	6	16.7	16.7	22.2
Sedang	18	50.0	50.0	72.2
Baik	10	27.8	27.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Persentase *Shuttle Run* Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

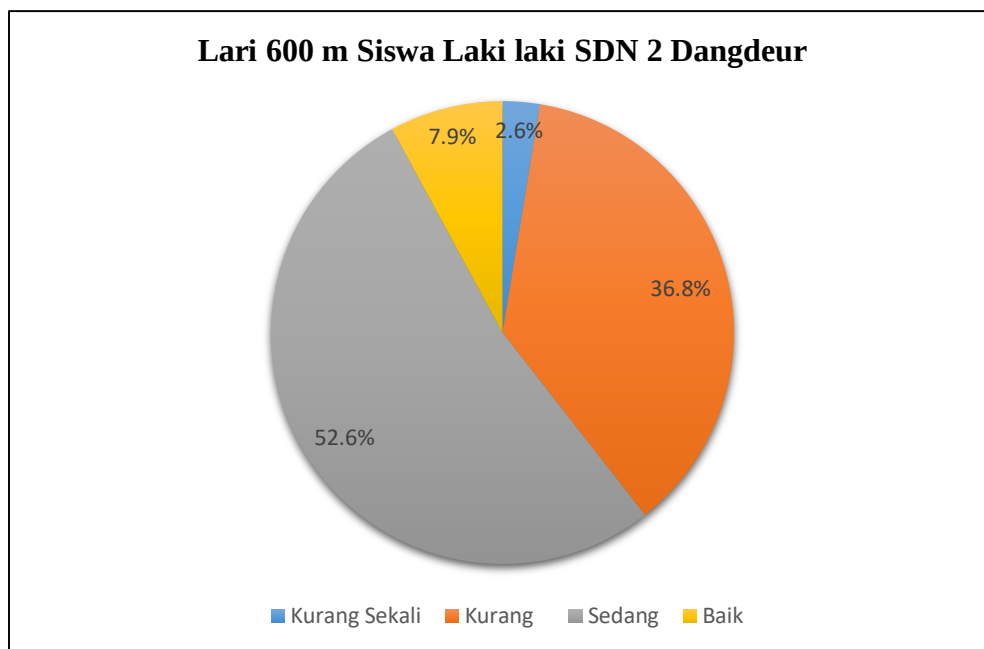


5. Lari 600 m

Distribusi Frekuensi Lari 600 m Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang sekali	1	2.6	2.6	2.6
Kurang	14	36.8	36.8	39.5
Sedang	20	52.6	52.6	92.1
Baik	3	7.9	7.9	100.0
Total	38	100.0	100.0	100.0

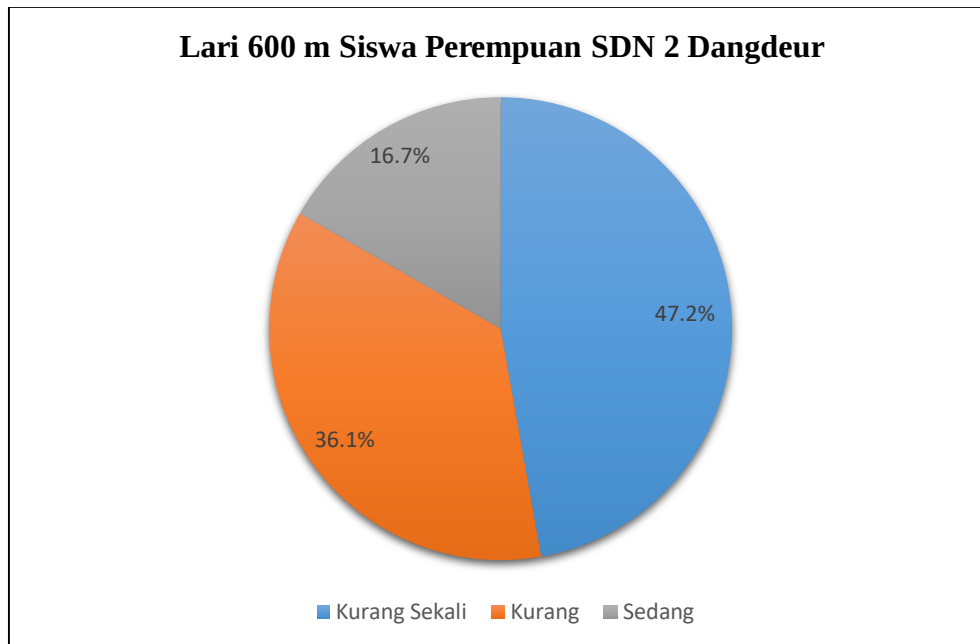
Persentase Lari 600 m Siswa Laki laki Siswa SDN 2 Dangdeur



Distribusi Frekuensi Lari 600 m Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	17	47.2	47.2	47.2
Kurang	13	36.1	36.1	83.3
Sedang	6	16.7	16.7	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Persentase Lari 600 m Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur

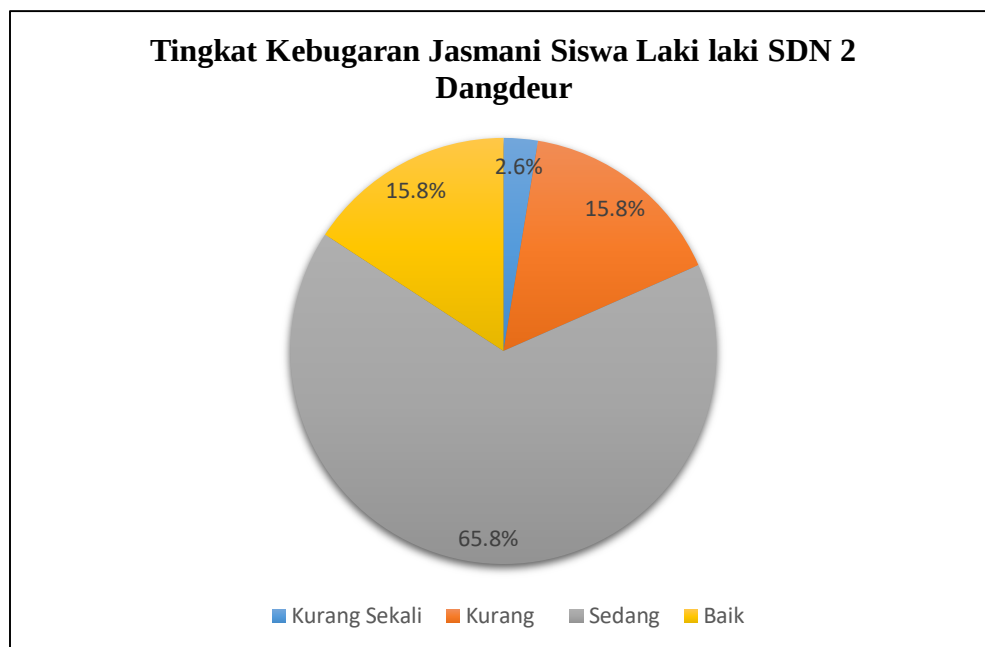


6. Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN 2 Dangdeur

Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang sekali	1	2.6	2.6	2.6
Kurang	6	15.8	15.8	18.4
Sedang	25	65.8	65.8	84.2
Baik	6	15.8	15.8	100.0
Total	38	100.0	100.0	100.0

Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki laki Siswa SDN 2



Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang sekali	1	2.8	2.8	2.8
Kurang	23	63.9	63.9	66.7
Sedang	12	33.3	33.3	33.3
Total	36	100.0	100.0	100.0

Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur



Persentase Indikator Angket Aktifitas Fisik

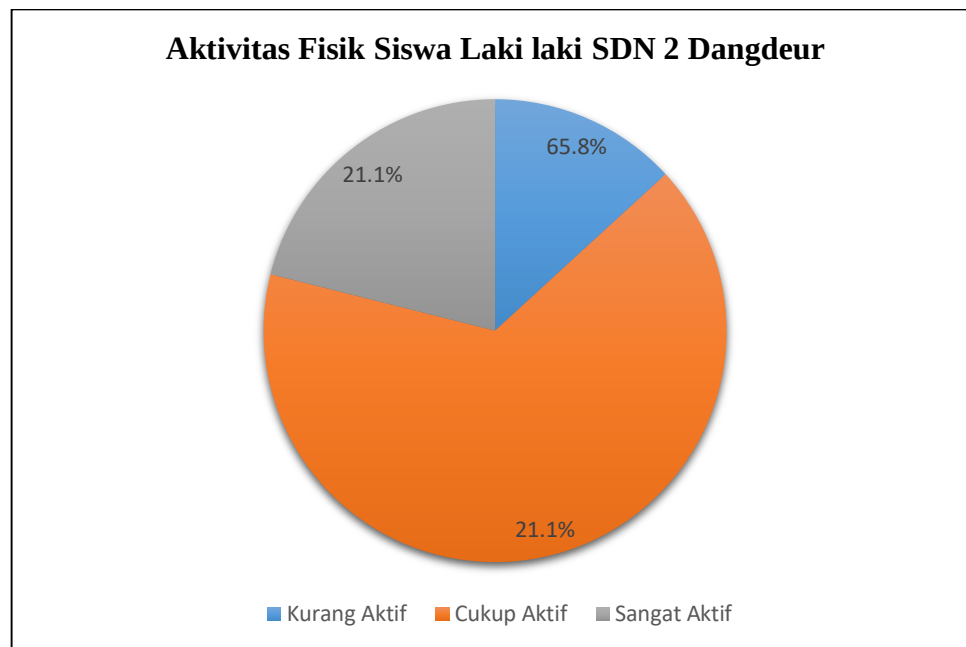
Variabel utama	Indikator	Ya Laki laki	Tidak Laki laki	Ya Perempuan	Tidak Perempuan
A.Aktivitas fisik saat Istirahat	Bermain aktif diluar kelas	81.57 %	18.42 %	69.44%	30.55%
	Lebih banyak bergerak daripada duduk diam	97.36 %	2.63%	66.66%	33.33%
	Bermain Permainan Tradisional disbanding duduk dikelas	28.94 %	71.05 %	41.66%	58.33%
	Mengajak teman bermain permainan fisik	55.26 %	44.73 %	41.66%	58.33%
	Lebih suka duduk diam (indicator negatife)	13.15 %	86.84 %	30.55%	69.44%
B.Aktivitas fisik dalam pembelajaran	Mengikuti pelajaran olahraga dengan semangat	97.36 %	2.63%	83.33%	16.66%
	Melakukan pemanasan tanpa disuruh	23.68 %	76.31 %	16.66%	83.33%
	Mengikuti senam pagi atau kegiatan fisik lain	55.26 %	44.73 %	75.00%	25.00%
	Aktif dalam permainan fisik dikelas	52.78 %	52.78 %	61.11%	38.88%
	Merasa malas saat mengikuti pelajaran olahraga (indicator negative)	2.63%	97.36 %	5.5%	94.44%
C.Kebiasaan Aktivitas fisik sehari hari	Berjalan kaki atau bersepeda kesekolah	18.42 %	81.57 %	38.88%	61.11%
	Memilih naik tangga disbanding alat bantu seperti lift	65.78 %	34.21 %	86.11%	13.88%
	Melakukan peregangan saat duduk lama	55.26 %	44.73 %	58.33%	41.66%
	Melakukan gerakan ringan (misalnya lompat lompat ditempat)	55.26 %	44.73 %	69.44%	30.55%
	Duduk diam dalam waktu yang lam (indicator Negatif)	34.21 %	65.78 %	50.00%	50.00%

D.Partisipasi dalam kegiatan fisik	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler fisik (olahraga,pramuka,dsb)	39.47 %	60.52 %	55.55%	44.44%
	Ikut serta dalam perlombaan olahraga disekolah	47.36 %	52.63 %	27.77%	72.22%
	Berpartisipasi dalam kerja bakti atau kegiatan fisik lainnya	71.05 %	28.94 %	66.67%	33.33%
	Jarang mengikuti kegiatan olahraga (indicator negative)	5.26%	94.73 %	13.89%	86.11%
E.Gaya hidup Sehat	Membawa bekal sehat dan air putih ke sekolah	76.31 %	23.68 %	88.89%	11.11%
	Memilih jajan sehat dibanding makanan siap saji	57.89 %	42.10 %	69.44%	30.56%
	Merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas fisik (indicator negative)	34.21 %	65.78 %	44.44%	55.26%
	Lebih suka bermain Gadget/menonton TV daripada bermain diluar	21.05 %	78.94 %	33.33%	66.67%

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Laki laki SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Aktif	5	13.2	13.2	13.2
Cukup Aktif	25	65.8	65.8	78.9
Sangat Aktif	8	21.1	21.1	100.0
Total	38	100.0	100.0	

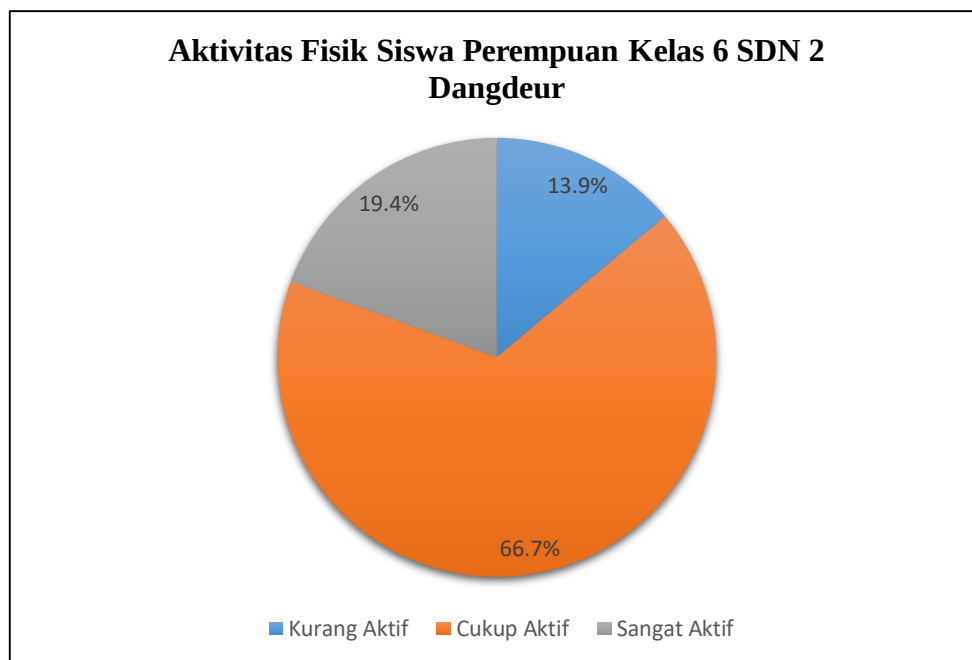
Persentase Aktivitas Fisik Siswa Laki laki Siswa SDN 2 Dangdeur



Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Perempuan SDN 2 Dangdeur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Aktif	5	13.9	13.9	13.9
Cukup Aktif	24	66.7	66.7	80.6
Sangat Aktif	7	19.4	19.4	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Persentase Aktivitas Fisik Siswa Perempuan Siswa SDN 2 Dangdeur



Lampiran 4. Dokumentasi



Shuttle Run Siswa kelas VI
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Lari 600 m Siswa kelas VI
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Child Ball Siswa Kelas VI
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Toktok *Ball* Siswa kelas VI
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Move The Ball Siswa kelas VI
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Pengisian Angket Aktifitas Fisik Siswa Kelas VI
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Shuttle Run Siswa kelas V
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Lari 600 m Siswa kelas V
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Child Ball Siswa kelas V
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Toktok Ball Siswa kelas V
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Move The Ball Siswa kelas V
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Pengisian Angket Aktifitas Fisik Siswa Kelas V
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Lampiran 5. SK Pembimbing



**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN**

Akreditasi Perguruan Tinggi: TERAKREDITASI B
Keputusan BAN-PT No.1708/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/X/2022

PROGRAM SARJANA (S1) PJKR, PPKn dan Pend. Bahasa Inggris
PROGRAM MAGISTER (S2) Pendidikan IPS dan Pendidikan Jasmani

Jl. Permana No. 32B Kota Cimahi 40512, Telp. (022) 6628311, Fax. (022) 6630345 website: <https://www.stkipasundan.ac.id>

KEPUTUSAN
KETUA SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN
Nomor : 070/PJKR-S1/Bim-Sk/II/2025

Tentang
PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM SARJANA (S1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

KETUA SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN

Menimbang :

- Bahwa bimbingan merupakan salah satu tahapan yang perlu dilalui oleh mahasiswa Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan untuk menyelesaikan program sarjana
- Bahwa mahasiswa tersebut telah memenuhi persyaratan untuk mengikuti bimbingan Skripsi Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan
- Bahwa berdasarkan butir a, dan b di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan tentang pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan

Mengingat :

- Undang-Undang RI
 - Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
 - Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
- Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 17 tahun 2013 tentang Jabatan Fungsional Dosen dan Angka Kreditnya, serta wewenang Dosen
- SK. Dirjen Dikti Nomor 4084/D/T/2007 tanggal 27 Oktober 2007 tentang ijin Operasional Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Pasundan
- Keputusan BAN-PT Kemenristek Dikti RI Nomor 0454/SK/BAN-PT/Akred/S1/V/2016 tentang Nilai dan Peringkat Akreditasi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Pasundan
- Buku Pedoman Akademik STKIP Pasundan

Memperhatikan :

- Hasil keputusan Ketua Program Studi Hasil Ujian Sidang Proposal pada tanggal 22 Januari 2025
- Surat Usulan dari Ketua Program Studi PJKR Tentang penunjukan pembimbing Skripsi tanggal 11 Februari 2025

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Bahwa mahasiswa sebagai berikut:

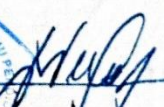
Nama : FABIYAN FAHLIYANSYAH
NPM : 21520066
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Kertasari**

Kedua : Mengangkat nama-nama sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai berikut:
Pembimbing 1 : **Dr. Sumbara Hambali, M.Pd.**
Pembimbing 2 : **Veny Juniarni Hardi, M.Pd.**

Ketiga : Kepada Dosen Pembimbing Skripsi akan diberikan honorarium sesuai ketentuan yang berlaku di STKIP Pasundan

Keputusan ini berlaku **satu tahun** sejak tanggal ditetapkan dan diterbitkan untuk digunakan dan dilaksanakan dengan ketentuan apabila dikemudian hari ternyata ada kekeliruan/kesalahan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Cimahi
Pada Tanggal : 11 Februari 2025
Ketua


Prof. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd., AIFO.
NID. 196012251988031002

Tembusan :

- Wakil Ketua I, II, III
- Ketua Prodi PJKR
- Dosen Penguji
- BAAK/BAUM
- Kabag. Keuangan
- Arsip

Lampiran 6. Berita Acara Bimbingan

 SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP) PASUNDAN Akreditasi Perguruan Tinggi: TERAKREDITASI B Keputusan BAN-PT No. 1708/SK.BAN-PT/Ak.Ppt/PT/X/2022 Jl. Permana No. 329 Kota Cimahi 40512, Telp. (022) 6628311, Fax. (022) 6630345 website: https://www.stkippasundan.cimahi.ac.id							
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI							
NAMA MAHASISWA				Tabiryan Fahrulnizar		Jurusan : <u>PJKE</u>	
NOMOR POKOK				21520066			
PEMBIMBING I				Dr. Sumbawa Hembani, M.Pd.			
PEMBIMBING II				Yerry Juniarni Harji, M.Pd.			
JUDUL SKRIPSI				Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur			
PEMBIMBING I				PEMBIMBING II			
No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf	No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf
1.	25/02/2025	Tambahkan variabel penelitian		1.	25/02/2025	Perbaiki judul	
2.	06/03/2025	Tambahkan instrument aktivitas fisik		2.	17/03/2025	Rapikan Bab 1	
3.	03/03/2025	Konsultasi instrument Angket Aktivitas Fisik		3.	08/03/2025	Konsultasi instrument Angket Aktivitas Fisik	
4.	12/03/2025	Perbaiki narasi Menurut beberapa kalangan		4.	13/03/2025	Perbaiki bab 2	
5.	19/03/2025	Pembahasan teor mengemari metode		5.	20/03/2025	Perbaiki bab 2	
6.	16/03/2025	Perbaiki narasi dan lampiran		6.	17/03/2025	Perbaiki bab 2	
7.	24/03/2025	Perbaiki instrument penelitian		7.	25/03/2025	Perbaiki bab 3	
8.	14/03/2025	Ace lampiran		8.	14/03/2025	Perbaiki bab 3	
9.	09/03/2025	Perbaiki narasi dan lampiran		9.	15/03/2025	Perbaiki bab 3	
10.	20/03/2025	Pengantar dan daftar pustaka		10.	17/03/2025	Perbaiki bab 3	

Cimahi, _____
Ketua Jurusan : _____

PEMBIMBING I				PEMBIMBING II			
No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf	No.	Tgl.	SARAN PEMBAHASAN	Paraf
1.	28/2025	Revisi & lampiran		1.	7/05/2025	Perbaiki bab IV	
2.	2/2025	Revisi lampiran		2.	15/05/2025	Perbaiki bab IV	
3.	21/2025	Acc Sidang		3.	19/05/2025	Perbaiki bab IV	
4.				4.	21/2025	Perbaiki bab IV	
5.				5.	27/05/2025	Acc Sidang	
6.				6.			
7.				7.			
8.				8.			
9.				9.			
10.				10.			
11.				11.			
12.				12.			
13.				13.			
14.				14.			
15.				15.			
16.				16.			
17.				17.			
18.				18.			
19.				19.			
20.				20.			
21.				21.			
22.				22.			
23.				23.			
24.				24.			
25.				25.			

Cimahi, ...
 Ketua Jurusan :

Lampiran 7. Surat ijin Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN TINGGI PASUNDAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) PASUNDAN

Akreditasi Perguruan tinggi: TERAKREDITASI B

Kepulauan BAN-PT Nomor: 170/BAN-PT/Ak/Pgpt/11X/2022

Program Sarjana (S1) PJKR, PPKn, dan Pendidikan Bahasa Inggris

Program Sarjana (S2) Pendidikan IPS dan Pendidikan Jasmani

Jl. Permajaya No.32B Kota Cimahi 40512, Telp. (022) 6628311 Fax. (022) 663135 website: www.stkipasundan.ac.id

Nomor : 188/MHS/STKIP.PAS/V/2025
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada

Yth. SDN 2 Dangdeur

di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa untuk kepentingan menyusun skripsi sebagai tugas akhir perkuliahan di STKIP Pasundan Cimahi, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu agar berkenan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : **FABIYAN FAHLIYANSYAH**
NIDN : **21520066**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Status : **Mahasiswa**

Judul Penelitian :

Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur

Untuk melakukan penelitian pada instansi/unit yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cimahi, 14 Mei 2025
Wakil Ketua Bidang Akademik (DIKJAR),
Kemahasiswaan, Alumni, Budaya dan
Agama,



Dr. Akhmad Olih Solihin, M.Pd.
NIP. 1814053

Lampiran 8. Surat Balasan/Persetujuan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SDN 2 DANGDEUR
KECAMATAN BUNGURSARI**

Alamat : Kp. Dangdeur RT 03 RW 03 Desa Dangdeur.

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.11/093-TU/2025

Dasar surat dari STKIP PASUNDAN Nomor 188/MHS/STKIP.PAS/V/2025 tentang permohonan ijin penelitian, Kepala SDN 2 Dangdeur Kabupaten Purwakarta menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Fabiyan Fahliyansyah
NPM : 21520066
Tingkat/semester : Akhir
Jenjang : Sarjana S1
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DANGDEUR

Telah melaksanakan penelitian dengan baik dan penuh rasa tanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Purwakarta, 15 Mei 2025

An Kepala SDN 2 Dangdeur



Hasanah, S.Pd

NIP. 197202072000122003

Lampiran 9. Surat Validasi Angket Expert Judgment Dosen pembimbing I

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sumbara Hambali, M.Pd.

NIDN : 0423109002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar angket yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DANGDEUR”

Lembar Angket tersebut disusun oleh:

Nama : Fabiyan Fahliyansyah

NPM : 2152066

Telah disetujui dan layak di gunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi

Demikian surat persetujuan ini dibuar agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cimahi, 29 April, 2025



Dr. Sumbara Hambali, M.Pd.

Lampiran 10. Surat Validasi Angket Expert Judgment Dosen pembimbing II

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Veny Juniarni Hardi, M.Pd.

NIDN : 0426068204

Dengan ini menyatakan bahwa lembar angket yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DANGDEUR”

Lembar Angket tersebut disusun oleh:

Nama : Fabiyan Fahliyansyah

NPM : 2152066

Telah disetujui dan layak di gunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuar agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cimahi, 29 April, 2025



Veny Juniarni Hardi, M.Pd.

RIWAYAT HIDUP



Fabiyan Fahliyansyah adalah nama penulis skripsi ini. penulis merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara yang lahir dari pasangan Bapak Ahmad Kholifah dan Ibu Meliyani. Penulis lahir di Karawang pada 16 Januari 2002. Penulis berdomisili di Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat. Penulis memulai pendidikan formal di SD Negeri Wancimekar 1 (2008-2014) SMP Negeri 1 Kota Baru (2014-2017) dan SMK Tri Asyifa Cikampek (2017-2020). Setelah menyelesaikan pendidikan atas, penulis melanjutkan Pendidikan Strata (S1) Program Studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan (2021-2025) Dengan berusaha, berdo'a dan motivasi tinggi untuk terus belajar, penulis berhasil menyelesaikan studi kuliah pada tahun 2025 dengan judul skripsi "Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Dangdeur" Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan menambah khaznah ilmu pengetahuan serta bermanfaat dan berguna bagi sesama, Karena Kesempurnaan itu hanyalah milik sang pencipta maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai skripsi ini, yang dapat disampaikan kepada penulis melalui e-mail fabianfahliyansyah@gmail.com.