

**ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MATERI KEBUGARAN JASMANI  
PESERTA DIDIK KELAS ATAS SDN 3 KARYAMEKAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar IPI Garut



Oleh:  
**Dais Daskiah**  
NIM.21842002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU SOSIAL, BAHASA DAN SAstra  
INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA  
GARUT  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MATERI KEBUGARAN JASMANI  
PESERTA DIDIK KELAS ATAS SDN 3 KARYAMEKAR**

**Oleh:**

**Dais Daskiah  
NIM. 21842002**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**Abdul Hakim, M.Pd  
NIDN. 0402048902**

**Eko Fajar Suryaningrat, M.Pd  
NIDN. 0423018802**

**Diketahui oleh**

**Ketua Program Studi PGSD**

**Ejen Jenal Mutaqin, M.Pd  
NIDN. 0416078602**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MATERI KEBUGARAN JASMANI  
PESERTA DIDIK KELAS ATAS SDN 3 KARYAMEKAR**

**Oleh:**

**Dais Daskiah**

**NIM. 21842002**

Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 30 Juni 2025

**Penguji I**

**Penguji II**

**Penguji III**

**Widdy Sukma N, M.Pd.**

**NIDN. 0410078603**

**M. Nurjamaludin, M.Pd.**

**NIDN. 0412028502**

**Maulida Aulia R, M.Pd.**

**NIDN. 0428129601**

**Disahkan Oleh,**

**Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial Bahasa dan Sastra**

**Dr. Lina Siti Nurwahidah, M.Pd.**

**NIDN. 0027056801**

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah: 5)

“Tak ada mimpi yang tumbuh dari tidur panjang, semua butuh luka, lelah, dan langkah yang kadang goyah”

(Gus Risman)

## **PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI**

*Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya susun dengan judul “Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 3 Karyamekar” merupakan hasil karya sendiri, tidak menyalin dari karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan. Seluruh rujukan yang digunakan dalam penulisan ini telah saya sertakan sesuai dengan ketentuan penulisan ilmiah yang berlaku. Jika di masa yang akan datang ditemukan adanya penjiplakan atau pelanggaran terhadap etika akademik, saya siap menerima konsekuensi yang sudah ditentukan berdasar aturan di lembaga pendidikan tempat saya mencari ilmu.*

Garut, 08 Juni 2025

Yang membuat pernyataan

**Dais Daskiah**

**NIM. 21842002**

# **ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MATERI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS ATAS SDN 3 KARYAMEKAR**

**Dais Daskiah  
NIM.21842002**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemahaman peserta didik kelas atas di SDN 3 Karyamekar terhadap materi kebugaran jasmani serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pemahaman konsep kebugaran jasmani yang kurang mendapat perhatian dalam sistem pendidikan serta rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *mixed method*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi, dan wawancara. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV, V, dan VI, guru PJOK, serta wali kelas IV, V, dan VI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik terhadap materi kebugaran jasmani masih bervariasi, peserta didik kelas IV memperoleh rata-rata 67,5 dengan kategori pemahaman sedang dan peserta didik kelas V memperoleh rata-rata 67,6 dengan kategori pemahaman sedang, sedangkan peserta didik kelas VI memperoleh rata-rata 79,7 dengan kategori pemahaman tinggi. Perbedaan dalam pemahaman tersebut muncul karena disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik meliputi faktor akademik, dukungan orangtua, minat dan motivasi belajar, lingkungan, kondisi kesehatan peserta didik serta kebiasaan peserta didik. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penguatan aspek kognitif dalam pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** *Pemahaman, Kebugaran Jasmani, Peserta Didik Kelas Atas.*

**ANALYSIS OF THE LEVEL OF UNDERSTANDING OF PHYSICAL  
FITNESS MATERIALS AMONG UPPER CLASS STUDENTS OF SDN 3  
KARYAMEKAR**

**Dais Daskiah  
NIM.21842002**

**ABSTRACT**

This study aims to analyze the level of understanding of upper-grade students at SDN 3 Karyamekar regarding physical fitness material and to identify the factors that influence it. The study is motivated by the lack of attention given to the concept of physical fitness in the education system and the generally low level of physical fitness among elementary school students. This research employs a mixed-methods approach. Data collection techniques include tests, observations, and interviews. The research subjects consist of 4th, 5th, and 6th grade students, physical education teachers, and homeroom teachers of the respective grades. The results indicate that students' understanding of physical fitness material varies: 4th-grade students scored an average of 67.5, categorized as moderate understanding; 5th-grade students scored an average of 67.6, also in the moderate category; while 6th-grade students scored an average of 79.7, categorized as high understanding. These differences in understanding are attributed to several factors. The factors influencing students' understanding include academic factors, parental support, learning interest and motivation, environment, students' health conditions, and their daily habits. This study recommends strengthening the cognitive aspect in physical education learning.

**Keywords:** *Understanding, Physical Fitness, Upper Grade Students.*

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 3 Karyamekar”**.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan.

Garut, 12 Juni 2025

Peneliti,

Dais Daskiah

21842002

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Alloh SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 3 Karyamekar*” ini dengan sebaik-baiknya.

Dengan segenap kerendahan hati, peneliti menyusun untaian kata sebagai bentuk rasa terima kasih yang paling dalam kepada sosok paling berharga dalam hidup peneliti sosok kuat yang selalu menjadi penopang di setiap langkah peneliti. **Kepada Bapak tersayang, Ojo Karman dan Ibu tercinta, Popon** terima kasih telah menjadi sumber kekuatan, kesabaran, dan kasih yang tulus. Terima kasih atas semua do'a yang terus menerus dilantunkan, usaha yang sering kali tak terlihat, dan dukungan yang sangat berarti di setiap langkah dalam perjalanan ini. Tanpa dukungan dan cinta dari kalian, pencapaian ini tidak akan mungkin terjadi. Semoga Alloh SWT membalas segala kebaikan dan pengorbanan kalian dengan limpahan berkah yang tak henti-hentinya.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini bukanlah proses yang mudah. Ada banyak rintangan, kebimbangan, dan kelelahan yang menyertai. Namun, dibalik itu semua peneliti merasa amat terbantu oleh berbagai pihak yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan dukungan. Oleh karena itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yth. Bapak Prof Dr. H. Nizar Alam Hamdani, MM., MT., M.Si., M.Kom., selaku Rektor Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut yang telah memberikan dukungan dan kebijakan yang baik.
2. Yth. Ibu Dr. Lina Siti Nurwahidah, M.Pd, Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial, Bahasa, dan Sastra (FPISBS) IPI Garut yang telah memberikan izin dan arahan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
3. Yth. Bapak Ejen Jenal Mutaqin, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) IPI Garut yang telah memberikan banyak dukungan, bimbingan, nasihat, serta ilmu yang begitu berharga selama berproses menuntut

ilmu di PGSD. Terima kasih juga atas pengalaman berkesan yang Bapak hadirkan, khususnya dalam menanamkan makna kebersamaan dan kekeluargaan di lingkungan perkuliahan, hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai bagian dari akhir perjalanan studi.

4. Yth. Ibu Neni Nadhiroti Muslihah, M.Pd, selaku Sekretaris Prodi sekaligus Dosen yang penuh dengan rasa pengertian dan selalu membantu dalam urusan administrasi selama masa perkuliahan, begitupun dengan dukungan, semangat, dan arahan yang Ibu berikan.
5. Yth. Ibu Risma Nuryanti, M.Pd, selaku dosen wali yang telah memberikan begitu banyak masukan dan nasihat-nasihat yang membangun selama peneliti menuntut ilmu serta memberikan banyak wawasan dan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti, terima kasih banyak telah menjadi peran sebagai sosok orangtua yang penuh perhatian dan pengertian bagi peneliti di sepanjang proses menuntut ilmu, hingga akhirnya harapan untuk menyelesaikan skripsi ini dapat tercapai.
6. Yth. Bapak Abdul Hakim, M.Pd, Pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktunya, tenaga, dan pemikiran yang Bapak berikan selama membimbing peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan arahan Bapak yang memotivasi peneliti untuk terus kuat di tengah berbagai rintangan dan menjadi bekal berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Yth. Bapak Eko Fajar Suryaningrat, M.Pd, Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktunya, tenaga, dan pemikiran yang Bapak berikan selama membimbing peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan motivasi yang Bapak berikan bagi peneliti untuk terus belajar dalam menghadapi setiap tantangan selama proses penelitian.
8. Yth. Bapak dan Ibu Dosen PGSD IPI Garut yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, selalu mendukung dan memberikan arahan dalam menyelesaikan studi peneliti.

9. Yth. Bapak dan Ibu Staf/Karyawan Program Studi PGSD serta bagian Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial, Bahasa dan Sastra, yang telah membantu kelancaran administrasi akademik peneliti.
10. Yth. Ibu Yanti Kusmiati, S.Pd., MM, selaku Kepala Sekolah SDN 3 Karyamekar yang telah memberikan izin dan membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Yth. Bapak Ilan Maolani, S.Pd, selaku Guru PJOK yang telah bersedia membantu peneliti di sekolah untuk mengumpulkan data.
12. Yth. Para Guru SDN 3 Karyamekar, yang telah membantu dan selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
13. Peserta didik kelas IV, V, dan VI SDN 3 Karyamekar, yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini sebagai faktor utama pendukung peneliti.
14. Afni Oktavianie, Amelia Rahayu, Dara Nurhanifah, Mila Amelia, dan Trenata P.F sahabat terbaik yang membersamai dari mulai menginjak kampus IPI hingga saat ini terima kasih untuk setiap tawa, air mata, dan semangat yang selalu menyala. Kalian lebih dari sekedar teman belajar, tetapi juga sahabat untuk berbagi pengalaman, penyemangat saat lelah, dan pengingat akan tujuan yang ingin dicapai. Terima kasih telah menemani dalam perjalanan, melalui suka dan duka, semoga ikatan persahabatan ini tetap kukuh, meskipun setelah skripsi ini selesai.
15. Teman-teman kelas B, teman seperjuangan di kelas selama 4 tahun yang telah memberikan warna dalam kehidupan perkuliahan, yang telah memberikan dukungan dan motivasinya.
16. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan dukungan, bantuan, do'a dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
17. Terima kasih juga disampaikan kepada diri sendiri, yang telah berusaha sekuat tenaga, tetap bertahan di tengah rasa lelah dan putus asa, tetap meluaskan rasa sabar dalam menghadapi setiap proses dan tantangan, hingga akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi ini sampai tuntas.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
C. Batasan Masalah Penelitian .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Definisi Istilah .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pemahaman .....	8
a. Pengertian pemahaman.....	8
b. Tingkat pemahaman.....	9
c. Faktor yang mempengaruhi pemahaman.....	11
2. Kajian Kebugaran Jasmani .....	14
a. Pengertian kebugaran jasmani .....	14
b. Komponen kebugaran jasmani .....	15
c. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani .....	17
d. Manfaat kebugaran jasmani .....	19
e. Prinsip pengembangan kebugaran jasmani.....	21

f. Macam-macam tes kebugaran jasmani .....	22
g. Ruang lingkup kebugaran jasmani di Sekolah Dasar .....	24
B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Metode Penelitian .....	40
B. Subjek Penelitian .....	41
C. Metode Pengumpulan Data .....	42
D. Instrumen Penelitian .....	43
E. Metode Analisis Data .....	45
F. Analisis Instrumen .....	48
G. Prosedur Penelitian .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Deskripsi lokasi, waktu, dan subjek penelitian.....	56
2. Deskripsi Hasil Penelitian .....	60
B. Pembahasan .....	111
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>117</b>
A. Simpulan.....	117
B. Saran .....	117
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>119</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>127</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>222</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel dalam Bab

Tabel 2.1 Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani Kelas IV .....	25
Tabel 2.2 Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani Kelas V .....	28
Tabel 2.3 Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani Kelas VI.....	30
Tabel 3.1 Taraf Pemahaman Peserta Didik.....	46
Tabel 3.2 Interpretasi Validitas Soal.....	49
Tabel 3.3 Rekapitulasi Validitas Soal Pilihan Ganda .....	50
Tabel 3.4 Interpretasi Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 3.5 Interpretasi Daya Pembeda .....	52
Tabel 3.6 Rekapitulasi Daya Pembeda Soal Pilihan Ganda.....	52
Tabel 3.7 Tingkat Kesukaran .....	53
Tabel 3.8 Rekapitulasi Tingkat Kesukaran .....	54
Tabel 4.1 Data Peserta Didik Kelas IV SDN 3 Karyamekar .....	58
Tabel 4.2 Data Peserta Didik Kelas V SDN 3 Karyamekar.....	58
Tabel 4.3 Data Peserta Didik Kelas VI SDN 3 Karyamekar .....	59
Tabel 4.4 Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV SDN 3 Karyamekar .....	60
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV .....	66
Tabel 4.6 Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V SDN 3 Karyamekar .....	68
Tabel 4.7 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V .....	75
Tabel 4.8 Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI SDN 3 Karyamekar .....	76
Tabel 4.9 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VI.....	82

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar dalam Bab

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	38
------------------------------------	----

### Gambar dalam Lampiran

Gambar B.1.1 Data Hasil Uji Coba Tes Kelas IV .....	160
Gambar B.1.2 Data Hasil Uji Coba Tes Kelas V .....	161
Gambar B.1.3 Data Hasil Uji Coba Tes Kelas VI .....	162
Gambar B.3.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Kelas IV .....	164
Gambar B.3.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Kelas V .....	165
Gambar B.3.3 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Kelas VI .....	166
Gambar B.4.1 Tingkat Kesukaran Instrumen Tes Kelas IV .....	167
Gambar B.4.2 Tingkat Kesukaran Instrumen Tes Kelas V .....	167
Gambar B.4.3 Tingkat Kesukaran Instrumen Tes Kelas VI .....	168
Gambar B.5.1 Daya Pembeda Instrumen Tes Kelas IV .....	169
Gambar B.5.2 Daya Pembeda Instrumen Tes Kelas V .....	169
Gambar B.5.3 Daya Pembeda Instrumen Tes Kelas VI .....	170
Gambar F.1.1 Uji Coba Instrumen .....	215
Gambar F.2.1 Kegiatan Observasi Proses Belajar mengajar Kelas IV .....	216
Gambar F.2.2 Pelaksanaan Tes Pemahaman Kelas IV .....	217
Gambar F.2.3 Pelaksanaan Wawancara dengan Wali Kelas IV .....	217
Gambar F.2.4 Kegiatan Observasi Proses Belajar Mengajar Kelas V .....	218
Gambar F.2.5 Pelaksanaan Tes Pemahaman Kelas V .....	219
Gambar F.2.6 Pelaksanaan Wawancara dengan Wali Kelas V .....	219
Gambar F.2.7 Kegiatan Observasi Proses Belajar Mengajar Kelas VI .....	220
Gambar F.2.8 Pelaksanaan Tes Pemahaman Kelas VI .....	221
Gambar F.2.9 Pelaksanaan Wawancara dengan Wali Kelas VI .....	221

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A Instrumen Penelitian</b> .....	128
Lampiran A.1 Kisi-kisi Tes.....	130
Lampiran A.2 Kisi-kisi Observasi.....	136
Lampiran A.3 Kisi-kisi Wawancara.....	139
Lampiran A.4 Soal Tes .....	140
Lampiran A.5 Rubrik Penskoran Tes.....	154
Lampiran A.6 Lembar Pernyataan Observasi .....	155
Lampiran A.7 Lembar Pedoman Wawancara .....	157
<b>LAMPIRAN B Hasil Analisis Instrumen</b> .....	159
Lampiran B.1 Hasil Uji Coba.....	160
Lampiran B.2 Hasil Expert Judgment.....	163
Lampiran B.3 Hasil Analisis Instrumen Tes .....	164
Lampiran B.4 Tingkat Kesukaran .....	167
Lampiran B.5 Daya Pembeda .....	169
Lampiran B.6 Analisis Data Hasil Penelitian .....	171
<b>LAMPIRAN C Hasil Analisis dan Penelitian</b> .....	175
Lampiran C.1 Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik .....	176
Lampiran C.2 Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar.....	179
Lampiran C.3 Hasil Wawancara Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman Peserta Didik.....	185
<b>LAMPIRAN D Sampel Berkas Jawaban Peserta Didik dan Guru</b> .....	194
Lampiran D.1 Sampel Jawaban Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV .....	195
Lampiran D.2 Sampel Jawaban Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V.....	198
Lampiran D.3 Sampel Jawaban Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI .....	202
Lampiran D.4 Sampel Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar.....	206
Lampiran D.5 Sampel Jawaban Wawancara Wali Kelas.....	208
<b>LAMPIRAN E Administrasi Penelitian</b> .....	211
Lampiran E.1 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	212
Lampiran E.2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	213

**LAMPIRAN F Dokumentasi Kegiatan ..... 214**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Menurut Arifin (2017, hlm. 82) manusia terdiri dari satu kesatuan jasmani dan rohani yang sama pentingnya, dan kedua unsur yang dimiliki manusia tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Kedua unsur tersebut harus dibina, ditingkatkan, dan dipelihara dengan sebaik-baiknya agar dapat menjadi individu yang berkualitas dan bermanfaat bagi masyarakat. Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal ini sesuai dengan sistem pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk membantu mengembangkan peserta didik baik secara fisik, emosional, sosial, dan intelektual.

Pendidikan jasmani merupakan jenis pendidikan yang menggunakan kegiatan jasmani peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan (Saryono, 2011, hlm. 145). Pendidikan jasmani atau yang dikenal dengan PJOK terdapat perbedaan dengan mata pelajaran lainnya, perbedaan tersebut dilihat dari segi tujuan dan media yang digunakan ketika pembelajaran berlangsung. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah memiliki peran penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Pembelajaran pendidikan jasmani atau PJOK syarat dengan aktivitas fisik yang pembelajarannya dilakukan di lapangan. Menurut Utami dkk. (2016, hlm. 13) ke khasan dalam pendidikan jasmani yaitu mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif peserta didik.

Dalam pendidikan di Indonesia, PJOK menjadi salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan pada jenjang Sekolah Dasar yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Dengan pendidikan jasmani, peserta didik akan memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia, namun pemahaman tentang konsep tersebut di kalangan peserta didik kurang mendapat perhatian dalam sistem pendidikan (Suryana, dkk. 2022, hlm. 190). Padahal kebugaran jasmani merupakan salah satu materi yang memerlukan pemahaman yang berkaitan dengan kesehatan tubuh dan aktivitas fisik.

Pelaksanaan pembelajaran di sekolah bertujuan untuk memberikan pemahaman ilmu yang baru dan lebih mendalam kepada peserta didik. Kegiatan belajar mengajar diharapkan dapat memungkinkan peserta didik untuk menemukan makna atau pemahaman baru melalui interaksi dengan guru (Darmawan, 2022, hlm. 348). Berdasarkan ranah kognitif dalam taksonomi bloom, pemahaman masuk pada ranah kognitif kedua (C2) setelah pengetahuan (C1). Pemahaman adalah kemampuan individu dalam memahami teori dan metode belajar di lingkungan sekolah, serta mampu mengkomunikasikan teori tanpa mengubah maknanya (Feriawan, 2020, hlm. 1). Berdasarkan hal tersebut seseorang dianggap memahami suatu informasi jika mampu menyampaikannya secara rinci dengan menggunakan kata-kata sendiri sesuai dengan konsep yang ada. Pemahaman bisa dikatakan juga sebagai suatu proses yang melibatkan kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan sesuatu dengan kreatif yang disertai uraian, contoh, dan penjelasan yang lebih komprehensif .

Materi pembelajaran PJOK di sekolah sangat bervariasi, termasuk kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar tubuh dapat berfungsi dengan baik dalam melakukan berbagai aktivitas. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah (Marzuqoh, 2023, hlm. 1).

Aktivitas fisik yang teratur dan kebugaran jasmani yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam aktivitas sehari-hari peserta didik, sejalan dengan pendapat Burhaein (2017, hlm. 56) bahwa kebugaran jasmani sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia Sekolah Dasar. Selain membantu dalam kegiatan proses pembelajaran, kebugaran jasmani juga dapat membantu peserta didik dalam meraih prestasi baik di dalam ataupun di luar sekolah.

Berdasarkan laporan indeks pembangunan olahraga tahun 2023 diperoleh data hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 1.578 anak usia 10-15 tahun di 34 provinsi pada tahun 2023 bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia sangat memprihatinkan. Hanya 6,79% anak Indonesia yang memiliki kebugaran jasmani baik atau sangat baik. Sementara, 77,12% anak Indonesia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan sangat kurang (Mutohir, dkk. 2023, hlm. 16). Kondisi kebugaran anak dipengaruhi oleh seberapa sering mereka bergerak dan berolahraga. Pranata (2022, hlm. 108) mengemukakan bahwa “aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dengan frekuensi, durasi, dan intensitas yang tepat akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani seseorang.”

Melakukan aktivitas fisik termasuk kegiatan olahraga juga akan membantu meningkatkan aliran darah ke otak, yang memungkinkan tubuh untuk membangun lebih banyak koneksi antara saraf di dalam otak. Dengan demikian, kegiatan fisik dapat meningkatkan memori, merangsang kreatifitas, dan membantu otak dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Namun, banyak peserta didik yang tidak memiliki minat dan antusiasme yang cenderung rendah terhadap kebugaran jasmani jika dibandingkan dengan olahraga permainan lainnya (Suryana dkk. 2022, hlm. 191). Terdapat beberapa faktor yang menjadi perhatian yaitu materi kebugaran jasmani yang masih dianggap oleh peserta didik sebagai kegiatan yang melelahkan, aktivitas fisik tinggi yang menyebabkan ketakutan pingsan, serta rentan mengalami kram otot.

Selain itu, peserta didik hanya melakukan gerakan fisik tanpa mengetahui tujuan dan manfaat dari aktivitas yang dilakukan, sehingga mereka tidak memahami alasan dari setiap gerakan yang dilakukannya. Meskipun materi kebugaran jasmani sudah disampaikan di sekolah, banyak peserta didik yang tidak menerapkan pola hidup sehat. Seperti kurangnya aktivitas fisik peserta didik ketika di luar jam pelajaran, mereka lebih memilih berdiam diri di rumah dengan bermain gawai atau menonton televisi ketimbang harus melakukan aktivitas fisik. Selain itu, banyak peserta didik yang rutin berolahraga tapi tanpa tujuan yang jelas. Seperti aktivitas lari dan sepak bola, peserta didik tidak mengetahui bagaimana aktivitas tersebut dapat mempengaruhi kebugaran jasmani mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marzuqoh (2023, hlm. 4) bahwa materi kebugaran jasmani sudah tersampaikan, namun ketika diadakan tanya jawab peserta didik hanya bisa menjawab pertanyaan secara singkat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryana dkk. (2022, hlm. 191), menunjukkan bahwa penyampaian teori kebugaran jasmani dilaksanakan secara gabungan pada saat praktek berlangsung di lapangan, hasil tes kebugaran jasmani peserta didik yang menunjukkan sedang-rendah, tes pengukuran pengetahuan hanya dilaksanakan pada saat PAT dengan materi kebugaran jasmani yang hanya disisipkan sebagian, dan tidak ada tes pengetahuan khusus materi kebugaran jasmani sehingga tingkat pemahaman peserta didik tentang materi kebugaran jasmani belum tergambarkan dengan jelas.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Giriwijoyo (2012, hlm. 17) bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani adalah fondasi penting yang dapat mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Sehingga, ketika peserta didik memahami manfaat dan prinsip kebugaran jasmani, mereka akan terdorong untuk melakukan aktivitas fisik. Menyikapi hal tersebut maka perlu diketahui tingkat pemahaman peserta didik tentang materi kebugaran jasmani untuk menjamin bahwa sasaran dari pendidikan jasmani yang sebenarnya bisa terwujud yaitu menciptakan generasi

yang bukan hanya bugar secara fisik tetapi juga memahami dan menghargai arti penting kebugaran untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Oleh karena itu, dikarenakan belum diketahuinya tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 3 Karyamekar, peneliti ingin menganalisis bagaimana pemahaman peserta didik yang diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dan apabila peserta didik memiliki tingkat pemahaman yang baik, maka peserta didik akan memiliki kesadaran terhadap pentingnya kebugaran jasmani. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dengan mengambil judul “Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 3 Karyamekar”.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Aspek pemahaman yang masih kurang mendapat perhatian dalam pembelajaran kebugaran jasmani.
2. Tidak ada tes pengukuran khusus terkait pemahaman materi kebugaran jasmani.
3. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

## **C. Batasan Masalah Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah, ruang lingkup masalah harus dibatasi agar penelitian tidak meluas dan terhindar dari penyimpangan permasalahan. Permasalahan dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat pemahaman peserta didik.
2. Pokok bahasan/konsep mengenai materi kebugaran jasmani.
3. Penelitian dilakukan pada peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025.

## **D. Rumusan Masalah**

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat pemahaman peserta didik pada materi kebugaran jasmani?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman peserta didik pada materi kebugaran jasmani di SDN 3 Karyamekar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada banyak pihak. Manfaat yang diharapkan peneliti dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan pengembangan bagi penelitian selanjutnya.
  - b. Penelitian ini diharapkan memberikan jawaban yang jelas terkait dengan masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi Peserta Didik  
Meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani dan mendorong untuk aktivitas fisik guna meningkatkan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.
  - b. Bagi Guru  
Sebagai bahan untuk mengevaluasi dan merancang proses pembelajaran agar materi dapat tersampaikan dan dipahami oleh peserta didik serta meminimalisir kesulitan peserta didik dalam

memahami materi kebugaran jasmani agar dapat mencapai keberhasilan dalam pembelajaran.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk mengevaluasi dan merencanakan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif.

d. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai tingkat pemahaman peserta didik, mengetahui keberhasilan dalam pembelajaran PJOK, serta sebagai calon pendidik penelitian ini dijadikan sebagai bahan evaluasi diri untuk merancang pelaksanaan pembelajaran yang lebih efektif.

## **G. Definisi Istilah**

### 1. Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan peserta didik dalam menerima, menginterpretasi, dan menjelaskan konsep-konsep. Syarbaini dkk. (2023, hlm. 55) mengungkapkan bahwa pemahaman merupakan suatu proses dimana seseorang mengamati suatu bidang ilmu secara komprehensif dengan tujuan untuk memperoleh pengertian, memahami, dan mengetahui.

### 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Lengkana & Muhtar, 2021, hlm. 4). Kebugaran jasmani akan memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa merasa berat. Materi kebugaran jasmani merupakan sejumlah pengetahuan dan konsep teoritis yang berkaitan dengan konsep dan komponen-komponen kebugaran jasmani. Meliputi pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, bentuk latihan dan tes kebugaran jasmani, serta manfaat kebugaran jasmani.

### 3. Peserta Didik Kelas Atas

Peserta didik kelas atas menurut UU No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha

mengembangkan potensi dirinya melalui proses pendidikan baik formal, nonformal, dan informal. Peserta didik kelas atas adalah siswa yang berada pada tingkat sekolah dasar dengan rentang usia 10-12 tahun, yaitu pada kelas IV, V, dan VI.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Pemahaman**

###### **a. Pengertian Pemahaman**

Pemahaman berasal dari kata “paham” yang berarti memahami sepenuhnya tentang suatu hal. Dalam KBBI pemahaman merupakan proses tindakan, cara memahami. Pemahaman melibatkan kemampuan menjelaskan, menerangkan, dan menafsirkan konsep, bukan hanya mengingat fakta. Kemampuan dalam menangkap makna atau arti juga termasuk dalam proses pemahaman (Sanjaya, 2010, hlm. 126). Sedangkan menurut Suryana dkk. (2022, hlm. 190) pemahaman adalah kemampuan seseorang dalam mengetahui teori pembelajaran dalam pendidikan serta kemampuan dalam menyampaikan teori tanpa mengubah maknanya. Dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut untuk mengetahui dan memahami apa yang disampaikan oleh gurunya. Peserta didik mendapat informasi dan memiliki kemampuan untuk menyampaikan kembali informasi yang didapatkannya.

Putro (2024, hlm. 9) mengungkapkan bahwa pemahaman adalah mengetahui, mengerti, dan dapat menjelaskan apa yang telah dipelajari dari suatu materi yang didapatkan. Pemahaman merupakan tingkat kemampuan yang diharapkan dapat dimiliki oleh peserta didik dalam memahami konsep, situasi, dan fakta yang diketahuinya. Jadi, peserta didik dapat dikatakan memiliki kemampuan memahami jika peserta didik dapat memberikan penjelasan atau uraian secara lebih rinci tentang topik pembelajaran yang sudah dipelajari dengan menggunakan bahasa mereka sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah disampaikan di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menangkap informasi atau suatu hal yang diterimanya dan mampu untuk mengkomunikasikan atau menyampaikan kembali dengan

menggunakan kata-kata sendiri tanpa mengubah konsep dari informasi atau suatu hal tersebut.

#### **b. Tingkat Pemahaman**

Meskipun kata pemahaman biasanya diasosiasikan dengan kegiatan membaca, seperti dalam hal pemahaman bacaan, penempatan istilah pemahaman disini memiliki makna yang lebih luas karena mencakup berbagai bentuk komunikasi yang melebihi apa yang ada dalam materi yang ditulis atau diucapkan. Menurut Anderson & Krathwohl (2015, hlm. 105) ada tujuh indikator yang dapat dikembangkan dalam tingkatan proses kognitif pemahaman diantaranya:

- 1) Menafsirkan (*interpreting*)  
Menafsirkan merupakan kemampuan mengubah satu bentuk gambar menjadi bentuk lain.
- 2) Mencontohkan (*exemplifying*)  
Mencontohkan merupakan kemampuan menemukan contoh atau ilustrasi tentang konsep atau prinsip.
- 3) Mengklasifikasikan (*classifying*)  
Mengklasifikasikan merupakan kemampuan menentukan sesuatu dalam satu kategori tertentu.
- 4) Merangkum (*summarising*)  
Merangkum merupakan kemampuan dalam membuat ringkasan informasi, seperti menentukan tema atau poin pokok dari suatu informasi.
- 5) Menyimpulkan (*inferring*)  
Menyimpulkan merupakan kemampuan membuat kesimpulan yang logis dari informasi yang diterima.
- 6) Membandingkan (*comparing*)  
Membandingkan merupakan kemampuan dalam menentukan hubungan antara dua ide, dua objek dan semacamnya.
- 7) Menjelaskan (*explaining*)

Menjelaskan merupakan kemampuan membuat model sebab akibat dalam sebuah sistem.

Proses pemahaman tersebut menunjukkan bahwa pemahaman bukan hanya sekedar memiliki informasi tetapi juga melibatkan kemampuan untuk memproses, menghubungkan, dan menyampaikan kembali informasi dalam berbagai bentuk. Sedangkan menurut Supratiknya (2020, hlm. 95) tingkat pemahaman dibedakan dalam tiga kategori yaitu:

1) Menerjemahkan

Tingkat pemahaman menerjemahkan mulai dari menerjemahkan ke dalam arti yang sebenarnya, seperti menerjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia, mengartikan Bhinneka Tunggal Ika, dan mengartikan Pancasila.

2) Menafsirkan

Menafsirkan yaitu mengaitkan bagian-bagian sebelumnya dengan informasi yang telah diketahui selanjutnya.

3) Ekstrapolasi

Dengan melakukan ekstrapolasi, diharapkan individu bisa memahami lebih dari sekedar apa yang tertulis, dapat mengantisipasi efek yang mungkin muncul, atau bisa mengembangkan pemahaman dalam konteks waktu, ruang, situasi, atau isu yang ada.

Pemahaman tidak hanya terbatas pada menghafal informasi, melainkan juga menyangkut kemampuan untuk menjelaskan, mendeskripsikan, menafsirkan, atau kemampuan untuk memahami makna dari sebuah konsep. Konsep merupakan definisi-definisi yang menjadi dasar bagi pemahaman-pemahaman berikutnya (Hikmah, dkk, 2017, hlm. 188). Pemahaman konsep merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik, pemahaman konsep merupakan kemampuan peserta didik untuk mengerti suatu konsep dalam rangka menangkap makna dan mengerti mengenai suatu ide atau definisi pokok serta mampu menyampaikan kembali ilmu yang didapatnya baik

secara lisan maupun tulisan (Hikmah, dkk, 2017, hlm. 189). Berikut merupakan indikator pemahaman konsep menurut Susanto (2016, hlm. 6) yaitu:

- 1) Menyatakan ulang sebuah konsep
- 2) Membuat contoh dan bukan contoh dari suatu konsep
- 3) Mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya
- 4) Menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi
- 5) Menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep
- 6) Membandingkan dan membedakan konsep-konsep
- 7) Mengubah suatu bentuk representasi ke bentuk lain

Pemahaman adalah kemampuan individu dalam menyerap makna dari materi yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terbentuk tanpa adanya pengetahuan yang membentuknya. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pemahaman adalah kegiatan berpikir yang melibatkan pengolahan data, keterkaitan antar ide, dan kemampuan untuk menggunakan pengetahuan dalam berbagai keadaan.

### c. **Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman**

Menurut Restiani (2021, hlm. 4) terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pemahaman, namun dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### 1) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang datang dari individu yang sedang belajar, berikut beberapa faktor internal yang datang dari dalam individu:

##### a) Faktor jasmaniyah

Sehat artinya dalam keadaan baik dan terbebas dari penyakit. Kesehatan seseorang mempengaruhi proses pembelajaran. Proses belajar seseorang bisa terganggu apabila kesehatan badannya terganggu dan bisa kehilangan semangat untuk belajar.

##### b) Faktor psikologis

Selain keadaan fisik, aspek psikologis juga memegang peranan penting dalam faktor internal. Salah satu aspek psikologis yaitu intelegensi atau kecerdasan. Peserta didik yang memiliki intelegensi tinggi belum tentu bisa berhasil dalam proses belajar karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar. Perhatian juga penting diberikan kepada peserta didik agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Maka diperlukan suatu kegiatan yang menarik perhatian peserta didik agar mereka dapat mengikuti pembelajaran. Oleh karenanya ciptakanlah kegiatan belajar yang dapat menarik perhatian peserta didik.

Selain itu, bahan yang akan dipelajari harus disesuaikan dengan minat peserta didik agar mereka dapat lebih mudah memahami materi pelajaran. Bakat yang dimiliki peserta didik juga akan menimbulkan keinginan tersendiri untuk mempelajari suatu hal dan dapat meningkatkan keberhasilan dalam belajar karena bakat berpengaruh terhadap pembelajaran seseorang. Kondisi fisik dan mental yang matangpun dapat mempengaruhi pemahaman seseorang, artinya seorang guru harus memahami tingkat perkembangan peserta didik agar pembelajaran yang dilakukan tepat dan sesuai dengan kemampuan peserta didik. Hal ini berkaitan dengan kesiapan belajar, apabila peserta didik telah memiliki kesiapan untuk belajar, maka mereka akan tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran. Sehingga dengan rasa tertarik ini akan mendorong peserta untuk memahami apa yang dipelajari.

c) Faktor kelelahan

Kelelahan yang terjadi dalam diri seseorang dibedakan menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani dapat terlihat dari kondisi tubuh yang lemah lunglai, dan tubuh cenderung untuk membaringkan diri. Sedangkan kelelahan rohani terlihat dari kelusuan dan kebosanan seseorang sehingga tidak adanya minat dan dorongan untuk melakukan suatu hal.

2) Faktor eksternal

a) Keluarga

Keluarga juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman seseorang, dilihat dari bagaimana cara orang tua mendidik anaknya, hubungan dengan sesama anggota keluarga yang lainnya, suasana di dalam rumah, keadaan ekonomi keluarga, dan perhatian dari orang tua yang sangat penting kepada anaknya.

b) Sekolah

Dalam proses pembelajaran di sekolah, tentunya sekolah juga menjadi faktor yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Pemahaman yang didapat oleh peserta didik dapat ditentukan dari kurikulum yang ditetapkan sekolah serta metode yang dipakai oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran, hubungan antara guru dengan peserta didik, serta sarana dan prasarana yang memadai.

c) Masyarakat

Masyarakat menjadi faktor eksternal yang berpengaruh terhadap pemahaman dalam proses belajar mengajar, karena keberadaan peserta didik sendiri yang berada di lingkungan masyarakat. Pengaruh yang terdapat di lingkungan masyarakat itu adalah bagaimana peserta didik bergaul dengan teman sebaya, bagaimana kegiatan peserta didik bersama masyarakat, dan pengaruh dari bentuk kehidupan masyarakat yang berbeda-beda.

Sedangkan menurut Karim dkk. (2018, hlm. 465) faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan dalam belajar dilihat dari segi kemampuan pendidikan yaitu:

1) Tujuan

Tujuan merupakan pedoman sekaligus sasaran yang harus dicapai dalam proses belajar mengajar. Dengan ditetapkannya tujuan dalam pembelajaran akan mempengaruhi kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru dan mempengaruhi kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik.

2) Guru

Guru merupakan tenaga pendidik profesional yang bertugas mendidik, mengajar, membimbing, dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peserta

didik. Dalam satu kelas pembelajaran, peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga kemampuan dalam belajarnya pun pasti berbeda. Disini, seorang guru dituntut untuk memberikan pengajaran yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan peserta didik agar tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai.

### 3) Peserta didik

Peserta didik adalah orang yang datang ke sekolah untuk belajar bersama guru dan teman sebaya. Peserta didik memiliki keunikan atau ciri khas nya masing-masing dengan latar belakang yang berbeda-beda. Sehingga minat, bakat, dan potensi yang dimilikinyapun berbeda.

### 4) Kegiatan pengajaran

Kegiatan pengajaran yang diciptakan oleh guru sangat berpengaruh pada pemahaman peserta didik. Bagaimana keterampilan guru dalam mengelola kelas, pemilihan metode belajar yang tepat, serta bagaimana guru menciptakan hubungan yang baik dengan peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri pribadi peserta didik yang meliputi keadaan atau kondisi tubuh dan intelegensi peserta didik. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang timbul dari luar meliputi keluarga, sekolah, guru, proses belajar mengajar, dan masyarakat.

## **2. Kajian Mengenai Kebugaran Jasmani**

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

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris *Physical Fitness* yang berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Menurut Lengkana dan Muhtar (2021, hlm. 4) kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif berat tanpa menimbulkan kelelahan yang

berlebihan serta masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan lainnya. Setelah selesai melakukan kegiatan, kondisi tubuh dapat pulih kembali setelah beristirahat yang cukup.

Sedangkan Darmawan (2017, hlm. 145) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembelajaran fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Yang menjadi penekanan di sini yaitu kesanggupan tubuh secara fisiologis menyesuaikan terhadap beban kerja. Sepriadi (2019, hlm. 17) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik, yang berarti kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luangnya. Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada beban dari aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, itulah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan beberapa pendapat menurut ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Namun, setiap orang memiliki latar belakang yang berbeda-beda sehingga masing-masing akan memiliki kebugaran jasmani yang berbeda pula.

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

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, yang dapat dipahami dengan memahami komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan satu sama lain. Secara umum menurut Riana (2021, hlm. 9) komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan, meliputi:

- 1) Daya tahan jantung (*cardiovascular*)

Daya tahan jantung atau *cardiovascular* adalah kebugaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2) Kekuatan otot (*strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respons apabila diberikan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respons ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respons lebih baik kepada sistem saraf pusat.

3) Daya tahan otot (ketahanan *muskulator*)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

4) Kelentukan (*flexibilitas*)

Kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh ini digambarkan dengan berat badan dengan pertumbuhan yang seimbang.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan motorik, meliputi:

1) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

2) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat. Kecepatan menurut kemampuan biomotor dapat dirinci menjadi dua tipe, yaitu kecepatan terkontrol dan kecepatan maksimal.

3) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangannya.

4) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien serta penuh ketepatan.

5) Daya ledak (*power*)

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

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

Menurut Pramudita, (2019, hlm. 23) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Umur

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

2) Jenis kelamin

Biasanya sampai pubertas kebugaran jasmani antara anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas biasanya anak laki-laki memiliki nilai kebugaran jasmani yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Genetik dapat berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, hemoglobin, sel darah, dan serat otot.

4) Makanan

Daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal apabila mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat.

5) Rokok

Kadar karbon yang terhisap dari rokok akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Sedangkan menurut Nugraha (2019, hlm. 235) faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani terdiri dari dua faktor yaitu internal dan eksternal.

#### 1) Faktor Internal

##### a) Genetik

Faktor keturunan merupakan faktor yang diturunkan dari kedua orang tua yang dibawa sejak lahir. Pengaruh keturunan pada kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik olahraga yang bersifat aerobik, sedangkan seseorang yang memiliki serabut otot putih lebih baik olahraga yang bersifat anaerob.

##### b) Usia

Semakin bertambahnya usia aktivitas jasmani yang dilakukan pun akan berkurang. Contohnya seseorang yang telah memasuki dunia kerja, maka akan disibukan dengan pekerjaannya sehingga frekuensi kegiatan yang lainnya akan berkurang. Setiap tingkatan umur pasti memiliki ukuran kebugaran jasmani yang berbeda-beda.

##### c) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih tinggi dibanding dengan perempuan. Hal ini karena aktivitas yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Namun, sampai usia pubertas biasanya tingkat kebugaran jasmani laki-laki dan perempuan sama. Setelah mencapai usia pubertas, anak laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi.

#### 2) Faktor eksternal

##### a) Aktivitas fisik

Kegiatan fisik mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Seseorang yang aktif melakukan kegiatan fisik akan memiliki resiko

gangguan kesehatan yang rendah dibanding dengan seseorang yang menjalankan pola hidup santai.

b) Kebiasaan olahraga

Kegiatan olahraga merupakan salah satu jalan untuk memperoleh kebugaran, karena olahraga memiliki beberapa manfaat antara lain meningkatkan komponen kebugaran, mengurangi stress, meningkatkan konsentrasi, dan menambah rasa percaya diri.

c) Kecukupan istirahat

Dengan istirahat yang cukup seseorang akan memiliki kebugaran yang baik. Karena jika seseorang kurang beristirahat, kebugaran jasmani dan daya konsentrasinya akan terganggu.

Dari dua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah usia, jenis kelamin, keturunan, makanan (asupan gizi), aktivitas, olahraga, dan istirahat.

**d. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan melakukan aktivitas kebugaran jasmani, terdapat beberapa manfaat bagi kehidupan manusia. Ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berikut beberapa manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara benar dan teratur (Kushartanti dkk, 2013, hlm. 5):

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi yang berlebihan tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga terjadi karena kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh tubuh. Oleh karenanya olahraga merupakan cara untuk menggerakkan tubuh sebagai upaya menjaga berat badan dan terhindar dari obesitas.

2) Mencegah penyakit jantung

Latihan kebugaran jasmani bermanfaat untuk mencegah penyakit jantung. Karena ketika olahraga aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dari pada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung akan berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga maka akan semakin baik pula kinerjanya sehingga akan terhindar dari berbagai penyakit jantung.

### 3) Mencegah penyakit diabetes

Penyakit diabetes yang disebabkan oleh kegemukan dan obesitas dapat dihindari dengan melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang baik. Karena aktivitas kebugaran jasmani bertujuan menggerakkan tubuh dan menjaga berat badan.

### 4) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi karena adanya penyakit seperti jantung coroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karenanya agar terhindar dari berbagai penyakit jantung dan penyakit lainnya bisa dicegah dengan melakukan olahraga yang rutin dan teratur.

### 5) Menambah kepintaran

Dengan kegiatan olahraga akan melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya olahraga mampu menjauhkan kita dari berbagai penyakit yang melemahkan otak seperti pikun dan Alzheimer.

### 6) Memberi banyak energi

Dengan rutin berolahraga akan membuat tidur nyenyak, berpikir jernih, dan terhindar dari stress. Sehingga memberikan kesempatan kepada tubuh untuk memproduksi banyak energi.

Sedangkan menurut Yusuf (2018, hlm. 3) manfaat kebugaran jasmani meliputi:

#### 1) Fisiologis

Secara aspek fisiologis, kebugaran jasmani dapat mempertahankan kekuatan sendi, paru, jantung, ligament, otot, menjaga jantung agar terhindar dari berbagai penyakit jantung, menjaga tekanan darah, mengurangi lemak di

dalam tubuh, dan mengusahakan pertukaran gas di dalam tubuh agar berjalan dengan lancar.

#### 2) Psikologis

Dalam aspek psikologis, dengan kegiatan kebugaran jasmani akan menciptakan rasa tenang, nyaman, damai, bahagia, dan mampu mengendalikan emosi serta mental.

#### 3) Sosial

Melalui kegiatan olahraga secara sosial dapat memperkuat tali persahabatan dengan seseorang dan saling menghargai lingkungan sekitar.

#### 4) Budaya dan kultur

Dengan berolahraga menciptakan kebiasaan pola hidup sehat serta melakukan kegiatan olahraga tanpa mengurangi dan menghilangkan nilai-nilai budaya.

Dengan demikian, banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan dari kegiatan kebugaran jasmani. Selain untuk menggerakkan tubuh agar terhindar dari kelebihan berat badan dan berbagai penyakit, kebugaran jasmani juga bermanfaat dari segi aspek fisiologis, psikologis, sosial, serta budaya dan kultur.

### **e. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani**

Dalam mengembangkan tingkat kebugaran jasmani, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Berikut prinsip-prinsip pengembangan kebugaran jasmani menurut Hasibuan (2014, hlm. 85), diantaranya:

#### 1) *Overload* (beban lebih)

Prinsip overload merupakan prinsip yang menambah beban pada tubuh, dimana latihan beban dan porsi setiap harinya harus berbeda. Sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti bagi fungsi tubuh.

#### 2) *Specivity* (kekhususan)

Prinsip kekhususan merupakan latihan kebugaran yang dipilih harus sesuai dengan tujuan latihan yang akan dicapai.

#### 3) *Reversible* (kembali asal)

Yaitu kebugaran yang telah dicapai akan menurun bahkan bisa hilang jika tidak melakukan latihan secara teratur dan dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% apabila tidak latihan selama 4-12 minggu, dan akan terus berkurang sampai 100% apabila tidak latihan selama 10-30 minggu. Oleh sebabnya, latihan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan teratur dalam jangka waktu yang panjang.

4) *Continuitas* (terus dan berkelanjutan)

Latihan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan sehingga dapat mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun atau bahkan bisa meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

Kualitas latihan juga ditentukan dengan dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency, Intensity, dan Time*).

1) *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam waktu periode tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan adalah dalam seminggu.

2) *Intensity* (intensitas)

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan berat ringannya latihan yang harus dilakukan seseorang sesuai jenis dan tujuan latihan yang ingin dicapai.

3) *Time* (waktu)

Waktu adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Lama atau tidaknya waktu itu tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

**f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani**

Menurut Sepriadi (2019, hlm. 97) terdapat beberapa cara untuk mengukur kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut:

1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan sebagai instrument atau alat yang digunakan untuk tes kebugaran jasmani yang berlaku di Indonesia, karena TKJI ini disesuaikan dengan kondisi anak

Indonesia. TKJI dibagi dalam empat kelompok usia, yaitu 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

(a) Usia 6-9 tahun

Untuk anak usia 6-9 tahun dengan materi kebugaran jasmani yang di tes yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, dan lari 600 meter.

(b) Usia 10-12 tahun

Untuk anak usia 10-12 tahun dengan materi kebugaran jasmani yang di tes yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (*sit up*) selama 30 detik, lompat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

(c) Usia 13-15 tahun

Untuk anak usia 13-15 tahun dengan materi kebugaran jasmani yang di tes yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, lompat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

(d) Usia 16-19 tahun

Untuk usia 16-19 tahun dengan materi kebugaran jasmani yang di tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, lompat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

2) *Harvard Step Up Test*

Tes ini merupakan pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha pada tahun 1943. Ada beberapa istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, *aerobic power*, *cardiovascular endurance*, *cardiorespiration endurance*, dan nama kebugaran aerobik lainnya yang memiliki arti sama. Penelitian ini dilakukan di Universitas Harvard, USA. Jadi, nama tes ini dimulai dengan nama Harvard. Pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 menit. Dengan tinggi bangku 20 feet (kurang lebih 50 cm). Irama langkah

pada saat naik turun bangku (NTB) adalah 30 langkah per menit, jadi 1 (satu) langkah setiap 2 (dua) detik. Dengan satu langkah terdiri dari empat gerakan/hitungan.

3) *ACSPFT (Asia Commite on the Standardization of Physical Test)*

ACSPFT merupakan tes untuk anak sekolah dasar yang berusia kurang dari 12 tahun. Organisasi ACSPFT ini merupakan prakarsa dari negara-negara Asia dan merupakan anak dari I.C.S.P.F.T, yang sasaran kegiatannya ditunjukkan untuk negara dan bangsa Asia. Tes ACSPFT (*Asia Commite on the Standardization of Physical Test*) merupakan salah satu alat ukur internasional yang ditujukan untuk bangsa Asia yang terdiri dari 7 tes, yaitu:

- (a) Lari sprin 50 meter
- (b) Lompat jauh tanpa awalan
- (c) Bergantung siku tekuk
- (d) Lari hilir mudik 4 x 10 meter
- (e) Baring duduk 30 detik
- (f) Kelentukan togok ke depan
- (g) Lari 600 meter

4) *Cooper Test*

*Cooper Test* pertama kali dikenalkan oleh Kenneth H. Cooper pada tahun 1968 yang pada zaman dulu digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani atlet, militer, dan pihak lainnya. *Cooper test* ini terdiri dari dua macam yaitu tes lari 12 menit dan tes lari 2400 meter. Untuk mengetahui VO<sub>2</sub>Max atau kapasitas jantung-paru seseorang serta mengetahui kemampuan dan kesanggupan kerja fisik.

**g. Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar**

Ruang lingkup kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek perkembangan fisik dan kesehatan peserta didik. Pada tingkat sekolah dasar kebugaran jasmani difokuskan pada pengembangan kemampuan dasar yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Kebugaran jasmani di sekolah dasar meliputi pengembangan kekuatan otot

yang disesuaikan dengan usia peserta didik, dimana aktivitasnya mencakup latihan *push-up*, *shit-up*, dan *squat* dengan intensitas ringan. Menjaga daya tahan tubuh dengan kegiatan seperti lari-lari kecil, permainan lompat tali, atau permainan kejar-kejaran yang menyenangkan. Adapun ruang lingkup materi kebugaran jasmani kelas atas sesuai kurikulum merdeka disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2.1**  
**Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani Kelas IV**

<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Materi Pokok</b>
Peserta didik mampu memahami dan dapat mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan.	<p>Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.</p> <p>Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.</p> <p>Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.</p> <p>1. Latihan kekuatan otot</p> <p>Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar. Kekuatan otot bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan otot dan jaringan tubuh, mengurangi dan menghindari cedera pada saat berolahraga, serta membantu menguasai berbagai gerakan olahraga.</p>

	<p>Aktivitas latihan kekuatan otot yaitu mendorong pohon, mendorong dinding, saling mendorong telapak tangan, saling mendorong tongkat, saling mendorong bahu dengan dua lengan, saling mendorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, tarik-menarik berpasangan dengan satu lengan atau dua lengan, jongkok bertumpu dengan telapak tangan, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, sit-up, otot punggung (back-lift), dan push-up.</p> <p>2. Latihan daya tahan otot</p> <p>Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Bentuk latihan daya tahan otot diantaranya: lompat tali perorangan, lompat tali berteman, tarik-menarik seutas tali berpasangan, tarik-menarik seutas tali beregu, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot kaki, dan berjalan dengan satu kaki berkelompok.</p> <p>3. Latihan kelenturan</p> <p>Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak bebas dan tidak kaku. Latihan kelenturan dapat mengurangi kekakuan persendian tubuh. Latihan kelenturan ini bermanfaat untuk mengurangi cedera saat berolahraga. Bentuk latihan kelenturan yaitu:</p> <p>a. Kelenturan Persendian Punggung, Lengan, dan Leher</p> <p>Latihan ini dapat dilakukan dengan permainan menggunakan bola, merentangkan tangan ke samping dan memutarnya perlahan.</p> <p>b. Kelenturan lutut</p> <p>Posisi awal, berdiri tegak. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu. Tarik hingga tumit menyentuh</p>
--	--

	<p>paha. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan. Ganti dengan posisi kaki ditekuk ke belakang. Tahan gerakan ini lagi hingga sepuluh hitungan. Gerakan yang dilakukan anak pada gambar membantu melatih kelenturan otot kaki dan lutut.</p> <p>c. Kelenturan pergelangan tangan</p> <p>Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari rapat di antara jari tangan kanan dan kiri. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala. Tahan hingga beberapa saat. Gerakan ini membantumu melatih kelenturan otot pergelangan tangan.</p> <p>d. Latihan kelenturan sendi</p> <p>Duduk berlutut yaitu meluruskan kaki ketika duduk. Duduk berlutut dilakukan bersama teman. Keduanya duduk saling berhadapan. Kedua kaki dilunjurkan rapat dengan kaki temannya. Telapak kaki saling menempel. Kedua tangan saling berpegangan dengan kuat. Tangan saling menarik dan bertahan.</p>
--	--

Sumber: Simamora (2019, hlm. 95-109) Buku panduan Guru PJOK untuk SD/MI kelas IV.

**Tabel 2.2**  
**Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani Kelas V**

<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Materi Pokok</b>
<p>Peserta didik mampu menjelaskan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, seperti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardio respiratory).</p> <p>8.2 Peserta didik mampu menjelaskan manfaat latihan daya tahan jantung.</p> <p>8.3 Peserta didik mampu mengidentifikasi latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung.</p>	<p>Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.</p> <p>Kebugaran jasmani menjadi faktor penentu tingkat kesehatan seseorang. Unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, reaksi, koordinasi, dan ketepatan.</p> <p>A. Daya tahan jantung adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap bugar.</p> <p>B. Faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umur atau usia</li> <li>• Jenis kelamin</li> <li>• Keturunan</li> <li>• Latihan dan aktivitas fisik.</li> </ul> <p>C. Manfaat menjaga daya tahan jantung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah</li> <li>• Menjaga tekanan darah tetap normal</li> <li>• Mengatur kadar lemak dalam darah</li> <li>• Mengurangi risiko jantung koroner</li> </ul> <p>D. Bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari memindahkan bola</li> </ul> <p>Lari memindahkan bola dengan jarak dan waktu tertentu dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompat tali Lompat tali termasuk latihan aerobik yang melibatkan banyak gerakan tubuh. Saat melakukan lompat tali otot-otot bekerja aktif dan membutuhkan lebih banyak oksigen. Sehingga, jantung dan paru-paru bekerja lebih keras untuk memompa darah dan menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh.</li> <li>• Bersepeda Selama bersepeda, jantung akan berdetak lebih cepat dari biasanya dan dengan hal ini bersepeda dapat membantu meningkatkan fungsi daya tahan jantung dan paru-paru agar dapat bekerja secara efektif.</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan Sebelum berlari sebaiknya melakukan pemanasan dan peregangan otot untuk mencegah cedera saat berlari. Lari selama 20 menit pun membantu dalam mengoptimalkan daya tahan jantung dan paru-paru.</li> </ul> <p>Daya tahan jantung harus dijaga karena jika tidak dijaga semangat kita dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan menurun. Seseorang dengan daya tahan jantung lemah akan merasa cepat lelah. Sebaliknya, seseorang dengan daya tahan jantung kuat memiliki semangat tinggi untuk beraktivitas.</p>
--	--

Sumber: Simamora (2019, hlm. 99-109). Aktif Berolahraga: PJOK Buku Siswa SD/MI Kelas V.

**Tabel 2.3**  
**Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani kelas VI**

<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Materi Pokok</b>
8.4 Peserta didik mampu menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
8.5 Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran.	<p>Daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Dengan daya tahan jantung dan paru-paru yang baik membantu seseorang dalam beraktivitas dengan mudah dan tidak cepat merasa lelah.</p> <p>Bentuk-bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan jalan kaki atau jalan santai Berjalan kaki termasuk salah satu olahraga untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) yang mudah dan murah. Peserta didik dapat melakukannya kapan saja dan di mana saja. Bahkan berjalan kaki selama 10 menit setiap hari saja sudah terhitung sebagai usaha untuk menyehatkan jantung dan paru-paru. Meski begitu, peserta didik tetap disarankan untuk melakukannya selama 30 menit tanpa berhenti dan setiap hari supaya manfaatnya optimal. Jika ingin tantangan lebih, peserta didik dapat mempercepat langkah agar lebih banyak berkeringat.</li> <li>2. Latihan jogging Joging adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot besar</li> </ol>

	<p>yang dilakukan dengan berjalan santai atau berlari-lari kecil. Olahraga jogging tidak membutuhkan persiapan atau teknik yang sulit. Jogging dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya mahal dan dapat dilakukan oleh semua kalangan. Karena itulah, olahraga jogging menjadi primadona di tengah-tengah masyarakat. Jogging merupakan suatu olahraga aerobik, yaitu olahraga yang bertujuan meningkatkan daya tahan paru dan jantung. Dengan demikian, jogging sangat baik digunakan untuk melatih atau mempertahankan kebugaran. Latihan sederhana yang dapat dilakukan ialah dengan berlatih lari jogging/lari pelan mengelilingi lapangan bola/basket/voli yang dapat dimulai dengan tahapan berikut. (a) Lari jogging selama 5 menit. (b) Lari jogging selama 10 menit. (c) Lari jogging selama 12 menit.</p> <p>3. Latihan lintas alam</p> <p>Latihan cross country atau lari lintas alam memang umum dilakukan. Latihan ini biasanya dilakukan sebagai selingan dari latihan-latihan daya tahan lainnya. Lari lintas alam adalah lari jarak jauh dengan intensitas ringan hingga sedang yang dilakukan di alam terbuka, seperti pegunungan, permukiman, pantai, atau hutan. Lari lintas alam dapat dimanfaatkan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan daya tahan. Untuk itu, jarak tempuh dan waktu berlari harus terukur dengan baik sehingga dapat dipantau tingkat perkembangan agar kualitas latihan dapat terus ditingkatkan. Lari lintas alam dapat dilakukan selama satu hingga dua jam atau sesuai dengan target dan kemampuan pelari.</p> <p>4. Senam aerobik</p> <p>Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan</p>
--	---

	<p>dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Kegiatan ini biasanya dipandu oleh instruktur dan para peserta akan mengikuti gerakan yang dipraktikkan oleh instruktur tersebut. Senam aerobik adalah olahraga yang menitikberatkan pada peningkatan fungsi jantung dan pernapasan. Manfaat yang diperoleh tidak hanya berkuat pada dua organ tersebut, tetapi juga kesehatan tubuh secara keseluruhan.</p> <p>5. Bersepeda</p> <p>Bersepeda menggunakan otot-otot besar di kaki yang membantu meningkatkan detak jantung. Bersepeda selama 20 menit per hari membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular. Selama bersepeda, jantung akan berdetak lebih cepat dari biasanya. Bersepeda merupakan salah satu latihan kardio terbaik untuk semua umur dan tipe tubuh. Selain membakar kalori, bersepeda membantu peserta didik terhindar dari obesitas karena membakar lemak sehingga berat badan dapat terkendali.</p> <p>6. Berenang</p> <p>Olahraga renang merupakan cara yang baik untuk meningkatkan kinerja jantung tanpa membebani persendian. Sebab, air akan membantu tubuh untuk mengambang sehingga tidak membebani persendian. Jika tidak dapat berenang, peserta didik dapat menggunakan papan kickboard dan gerakan kaki peserta didik mengitari kolam renang. Cara ini bukan hanya melatih kekuatan otot kaki, namun juga baik untuk otot perut.</p>
--	--

Sumber: Muhajir, dkk (2022, hlm. 228-241) Buku Panduan Guru PJOK untuk SD/MI kelas VI.

Berdasarkan batasan masalah yang sudah ditetapkan, ruang lingkup materi kebugaran jasmani ini mencakup pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, bentuk latihan dan tes kebugaran jasmani, serta manfaat kebugaran jasmani.

## **B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirotul Marzuqoh (2023) dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Atas Tentang Materi Kebugaran Jasmani Di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan Kabupaten Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan soal. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan yang berjumlah 54 peserta didik. Pengumpulan data menggunakan instrument soal. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SD Negeri Kaligatuk Kapanewon Piyungan terhadap materi kebugaran jasmani, yaitu sebanyak 34 responden (63%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 20 responden (37%) berada pada kategori cukup, dan sebanyak 0 responden (0%) berada pada kategori rendah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Febria Leny Sundari (2016) dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas Atas Terhadap Permainan Kasti Di SD N Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi penelitian yaitu siswa kelas IV, V, dan VI SD N Jlaban yang berjumlah 65 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas atas terhadap permainan kasti yaitu 7 siswa dengan presentase 10,8% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 11 siswa dengan presentase 16,9% berada pada kategori tinggi, sebanyak 28 siswa dengan presentase 43,1%

berada pada kategori sedang, sebanyak 14 siswa dengan presentase 21,5 berada pada kategori rendah, dan sebanyak 5 siswa dengan presentase 7,7% berada pada kategori sangat rendah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bagas Listyo Cahyo Putro (2024) dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani Di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Pleret yang berjumlah 128 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan tes benar-salah. Dan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret yaitu sebesar 57,29% (55 peserta didik) berada pada kategori rendah, sebesar 36,46% (35 peserta didik) berada pada kategori cukup, dan sebesar 6,25% (6 peserta didik) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret kabupaten Sleman berada pada kategori cukup.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmadani Anggunsari (2021) dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto Terhadap Kebugaran Jasmani”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri di kota Purwokerto yang berjumlah 640 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *prortional random sampling* berjumlah 260 peserta didik. Instrument yang digunakan adalah pilihan ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di kota purwokerto tentang kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 peserta didik), berada pada kategori “cukup” sebesar 42,69% (111 peserta didik), dan berada pada kategori “baik” sebesar 4,62% (12 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI

SMA Negeri di kota purwokerto sebesar 55,32% masuk pada kategori “kurang”

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Fauziyah (2021) dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten Tahun Ajaran 2020/2021”. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Basin dengan jumlah 35 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap pembelajaran kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah Basin Klaten yaitu sebesar 2,83% masuk pada kategori sangat tinggi, sebesar 34,28% masuk pada kategori tinggi, sebesar 40% masuk pada kategori sedang, sebesar 14,29% masuk pada kategori rendah, dan sebesar 8,25% masuk pada kategori sangat rendah.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan pendidikan yang pembelajarannya dilakukan di ruangan terbuka dengan melibatkan kegiatan jasmani atau aktifitas fisik sebagai wahana untuk melaksanakan pembelajaran. Tetapi, di dalam pembelajaran PJOK tidak hanya fokus pada aspek keterampilan saja, aspek kognitif dan afektif pun penting diperhatikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mashud (2018, hlm. 78) bahwa pendidikan jasmani memang mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif peserta didik. Dengan pendidikan jasmani, peserta didik akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Namun, pemahaman tentang konsep tersebut di kalangan peserta didik kurang mendapat perhatian (Suryana, dkk. 2022, hlm. 190).

Hasil laporan indeks pembangunan olahraga tahun 2023 diperoleh data pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 1.578 anak usia 10-15

tahun di 34 provinsi pada tahun 2023 bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia sangat memprihatinkan. Kebugaran jasmani peserta didik bisa dilihat dari aktivitas yang dilakukannya, dan tentunya aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik akan mengacu pada seberapa jauh pemahaman peserta didik dalam memahami kebugaran jasmani. Namun, dalam pelaksanaannya peserta didik tidak memiliki minat dan antusiasme yang cenderung rendah untuk mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

Selain itu, peserta didik hanya melakukan gerakan fisik tanpa mengetahui tujuan dan manfaat dari aktivitas yang dilakukan. Meskipun materi kebugaran jasmani sudah disampaikan di sekolah, banyak peserta didik yang tidak menerapkan pola hidup sehat. Seperti kurangnya aktivitas fisik peserta didik ketika di luar jam pelajaran, mereka lebih memilih berdiam diri di rumah dengan bermain gawai atau menonton televisi ketimbang harus melakukan aktivitas fisik. Selain itu, banyak peserta didik yang rutin berolahraga tapi tanpa tujuan yang jelas.

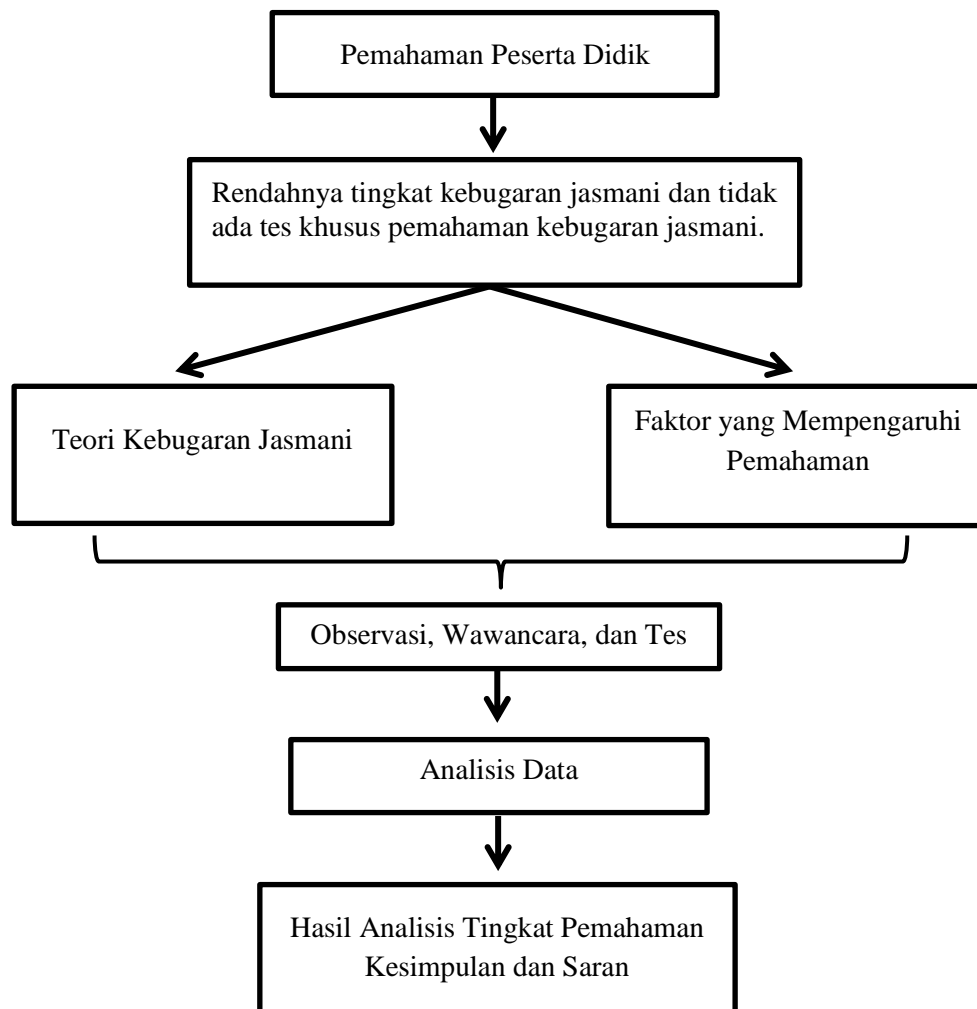
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marzuqoh (2023, hlm. 4), bahwa materi kebugaran jasmani sudah tersampaikan, namun ketika diadakan tanya jawab peserta didik hanya bisa menjawab pertanyaan secara singkat. Suryana dkk. (2022, hlm. 191) mengemukakan bahwa hasil tes kebugaran jasmani peserta didik menunjukkan sedang-rendah, tes pengukuran pengetahuan yang hanya dilaksanakan pada saat PAT dengan materi kebugaran jasmani yang disisipkan sebagian, dan tidak ada tes pengetahuan khusus mengenai materi kebugaran jasmani. Sehingga tingkat pemahaman peserta didik tentang materi kebugaran jasmani belum tergambarkan dengan jelas.

Dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik akan memiliki tubuh yang sehat. Dengan tubuh sehat, peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan tenang, nyaman, dan semangat. Sehingga diharapkan dapat tercapainya pembelajaran yang efektif dan membantu meningkatkan prestasi belajar peserta didik. Pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani akan sangat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik dan dapat membantu

meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Giriwijoyo (2012, hlm. 17) bahwa “Pemahaman konsep kebugaran jasmani adalah fondasi penting yang dapat mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan”.

Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk menggambarkan dan mendeskripsikan tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 3 Karyamekar, dengan memberikan sejumlah tes yang mencakup pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, latihan dan tes kebugaran kebugaran jasmani, serta manfaat kebugaran jasmani. Selain itu, peneliti juga akan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman peserta didik, mengevaluasi dan merancang proses pembelajaran yang lebih efektif serta membantu dalam merencanakan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani.

Adapun kerangka berpikir penelitian ini tersaji dalam gambar berikut:



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Dalam melakukan penelitian dibutuhkan pendekatan untuk menjawab permasalahan yang sedang diteliti sehingga dapat di buktikan kebenaran dari data-data yang diperoleh. Dalam hal ini peneliti menggunakan pendekatan atau metode *Mix Method* atau penelitian gabungan dari kedua metode penelitian tersebut. Menurut Samsu (2017, hlm. 161) penelitian campuran (*mix method*) merupakan pendekatan baru dalam penelitian, meskipun beberapa peneliti menyatakan bahwa metode penelitian ini bukanlah merupakan pendekatan baru dalam penelitian, hal ini disebabkan banyak peneliti yang telah melakukan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif secara bersama-sama dalam satu penelitian yang sama.

Sedangkan menurut Sugiyono (2011, hlm. 18) penelitian *mix method* adalah metode penelitian dengan mengkombinasikan antara dua metode penelitian sekaligus, kuantitatif dan kualitatif dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga akan diperoleh data yang komprehensif, valid, reliable, dan objektif.

Dalam penelitian ini pendekatan *mix method* diperlukan dalam menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini, rumusan masalah ke 1 dapat dijawab melalui pendekatan kuantitatif dan rumusan masalah yang ke 2 dapat dijawab melalui pendekatan kualitatif. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas dan faktor apa saja yang mempengaruhi pemahaman peserta didik.

Dalam penelitian ini menggunakan *mix method* dengan status sepadan. Penelitian kuantitatif untuk mengetahui tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar dan penggunaan metode kualitatif untuk memperoleh informasi mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi pemahaman peserta didik. Hal ini dilakukan dengan sepadan tidak terlalu dominan di salah satunya.

Dalam penelitian ini peneliti menggabungkan penelitian dengan menggunakan penelitian kuantitatif sebagai data utama, sedangkan data penelitian kualitatif sebagai data pendukung namun, masih sama pentingnya dengan data utama. Dengan demikian, maka penelitian ini disebut penelitian dengan desain *explanatory*, data kuantitatif dikumpulkan terlebih dahulu dan tergantung hasilnya, data kualitatif dikumpulkan setelahnya.

## **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merujuk pada segala sesuatu yang menjadi fokus analisis, baik itu individu, objek, maupun institusi atau organisasi (Dartiningih, 2016, hlm. 129). Pada dasarnya subjek penelitian merupakan sesuatu yang akan dikenai simpulan penelitian. Subjek penelitian merupakan seseorang yang dijadikan sumber informasi atas kejadian atau permasalahan yang akan diteliti. Subjek penelitian ini melibatkan beberapa partisipan yaitu:

### 1. Peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar

Penelitian ini berfokus pada peserta didik kelas IV, V, dan VI SDN 3 Karyamekar untuk mengetahui pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani.

### 2. Guru PJOK

Kegiatan penelitian ini memerlukan informasi tentang pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani atau bagaimana keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 3 Karyamekar.

### 3. Wali Kelas IV, V, dan VI

Penelitian ini juga memerlukan informasi tentang faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti akan melibatkan wali kelas IV, V, dan VI untuk mendapatkan informasi tersebut.

### 4. Kepala SDN 3 Karyamekar

Penelitian ini tidak lepas dari peran kepala SDN 3 Karyamekar yang telah membantu proses perizinan pada penelitian yang dilakukan. Selain itu, kepala sekolah memberikan informasi tentang profil sekolah, fasilitas, dan bantuan lainnya.

### C. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan bagian inti dalam penelitian, tujuan dalam teknik pengumpulan data yaitu mendapatkan data. Teknik dalam *mix method* dengan strategi metode campuran bertahap (*sequential mixed method*) terutama strategi eksplanatoris sekuensial merupakan strategi bagi peneliti untuk menggabungkan data yang ditemukan dari satu metode dengan metode lainnya (Sugiono, 2015, hlm. 23). Pertama akan dilakukan tes pemahaman materi kebugaran jasmani, peserta didik melakukan pengisian terhadap beberapa pertanyaan terlebih dahulu untuk mendapatkan data kuantitatif diikuti data kualitatif yaitu observasi dan wawancara kepada peserta didik kelas atas dan wali kelas SDN 3 Karyamekar.

#### 1. Tes

Tes merupakan alat yang dirancang secara khusus dengan fungsi untuk mengukur hal-hal yang bersifat penting dan pasti karena tes digunakan untuk menilai berbagai aspek tentang posisi atau predikat seseorang (Sugiyono, 2019, hlm. 177). Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes objektif berupa soal pilihan ganda yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai pemahaman peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar pada materi kebugaran jasmani. Menggunakan tes objektif karena dapat digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam mengingat fakta dan angka serta mengukur pemahaman peserta didik mengenai materi pelajaran (Yusrizal & Rahmati, 2020, hlm. 42)..

#### 2. Observasi

Siyoto & Sodik (2015, hlm. 81) mengungkapkan bahwa observasi adalah pengamatan secara langsung melalui indera seperti melihat, mencium, mendengar, menyentuh, atau jika diperlukan dengan merasakan. Dalam penelitian ini observasi digunakan untuk mengamati proses pembelajaran kebugaran jasmani. Objek dari observasi ini adalah guru dan peserta didik. Pelaksanaan observasi ini berdasarkan pada lembar observasi yang telah disusun sedemikian rupa yang meliputi proses belajar mengajar serta aktivitas guru dan peserta didik.

### 3. Wawancara

Wawancara merupakan metode untuk mengumpulkan informasi melalui sesi tanya jawab yang dilakukan secara lisan dan bersifat satu arah (Siyoto & Sodik, 2015, hlm. 77). Dalam hal ini, pertanyaan diajukan oleh orang yang melakukan wawancara, sedangkan respon diberikan oleh orang yang diwawancarai. Posisi masing-masing pihak dalam situasi ini berbeda dan tetap dipertanyakan selama sesi tanya jawab, yang mana berbeda dengan sebuah dialog di mana posisi dan peran masing-masing peserta dapat berubah secara dinamis sepanjang percakapan berlangsung. Dalam wawancara terdapat responden dan informan. Responden berfungsi sebagai sumber informasi utama, yang memberikan data mengenai dirinya sendiri sebagai fokus dari penelitian, sementara informan berperan sebagai sumber informasi sekunder, yang menyediakan data mengenai orang lain, termasuk responden (Fathoni, 2006, hlm. 105).

Peneliti menggunakan instrument wawancara untuk mendapatkan data terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik. Maka peneliti akan mewawancarai wali kelas sebagai sumber informasi.

### 4. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu cara dalam mengumpulkan data kualitatif dengan cara memeriksa atau menganalisis berkas-berkas yang dibuat oleh individu itu sendiri atau oleh orang lain terkait subjek tersebut (Anggito & Setiawan, 2018, hlm. 153). Metode dokumentasi ini digunakan sebagai suatu bukti yang mendukung pengamatan peneliti dalam penelitian dengan dokumentasi berupa foto penelitian.

Instrumen Penelitian

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Instrumen digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan sistematis sehingga data

mudah untuk diolah (Siyoto & Sodik, 2015, hlm. 78). Jenis instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, tes, dan wawancara.

### 1. Obervasi

Obervasi merupakan pengamatan secara langsung melalui indera seperti melihat, mencium, mendengar, menyentuh, atau jika diperlukan dengan merasakan (Siyoto & Sodik, 2015, hlm. 81). Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung suatu objek, peristiwa, atau gejala tertentu di lapangan secara sistematis dan terencana untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Dalam penelitin ini jenis observasi yang digunakan adalah observasi terstruktur karena peneliti menggunakan lembar observasi yang telah dirancang secara sistematis tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya.

### 2. Tes

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes pilihan ganda yang bertujuan untuk menilai pemahaman peserta didik terhadap materi kebugaran jasmani. Tes dalam penelitian disusun mengacu pada indikator pemahaman konsep menurut Susanto (2016, hlm. 6) yang meliputi menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek berdasarkan sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep, menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representatif, dan menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep.

Setiap soal memiliki empat pilihan jawaban terdiri atas satu jawaban yang benar dan tiga pilihan pengecoh. Penyusunan butir soal dilakukan dengan mengacu pada indikator pembelajaran serta kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Untuk memastikan bahwa soal sesuai dengan tujuan pembelajaran dan padat dipahami oleh peserta didik kelas atas, seluruh soal telah melalui tahap validasi oleh pakar di bidangnya.

### 3. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi antara dua orang atau lebih yang dilakukan melalui tanya jawab untuk saling bertukar informasi dan gagasan

sehingga dapat diperoleh pemahaman mengenai suatu topik tertentu (Sugiyono, 2023, hlm. 304). Wawancara dimanfaatkan sebagai teknik pengumpulan data ketika perlu melakukan studi awal guna mengidentifikasi masalah yang layak diteliti sekaligus saat peneliti ingin menggali informasi lebih mendalam dari para responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pedoman wawancara terstruktur dimana peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis.

### **E. Metode Analisis Data**

Analisis data merupakan tahapan dalam mengeksplorasi serta merapikan data yang dikumpulkan dari hasil wawancara, observasi, dan sumber lainnya, sehingga informasi tersebut menjadi jelas dan temuan dapat dibagikan kepada pihak lain. Proses analisis data ini mencakup pengorganisasian informasi, penguraian menjadi bagian-bagian kecil, melakukan penggabungan, menyusun dalam bentuk pola, menentukan elemen mana yang krusial untuk dipelajari, serta membuat kesimpulan yang dapat disampaikan kepada orang lain (Sugiyono, 2019, hlm. 319). Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif-kualitatif bertahap. Jadi, analisis dilakukan pada data kuantitatif lalu diikuti analisis data kualitatif.

#### **1. Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis yang dilakukan dalam data kuantitatif dilakukan dengan teknik analisis statistik deskriptif, sebagaimana di sebutkan oleh Muhson (2012, hlm. 1) bahwa analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Pengolahan datanya dengan cara membuat tabel distribusi frekuensi, mencari nilai rata-rata, variansi, dan standar deviasi untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian.

- a) Menentukan skor rata-rata peserta didik dengan menggunakan rumus:

$$M = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rata-rata  
 $X$  = Nilai data  
 $n$  = Banyak data

b) Menentukan standar deviasi menggunakan rumus:

$$S = \frac{\sum(x-\bar{X})^2}{n-1}$$

Keterangan:

$s$  = Standar deviasi  
 $x$  = Setiap nilai dalam kumpulan data  
 $\bar{x}$  = Rata-rata  
 $n$  = Jumlah sampel  
 $\sum$  = Jumlah total

Untuk mengetahui nilai yang diperoleh peserta didik, maka akan dilakukan skoring atau pemberian angka dan menghitung setiap jawaban dengan menggunakan rumus:

$$\text{Skor} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100$$

Dalam penelitian ini, penulis melakukan penafsiran data untuk mengambil kesimpulan dengan berpedoman pada norma pengkategorian menurut Rofieq (2008, hlm. 18) sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
**Norma Pengkategorian**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

## 2. Analisis Deskriptif Kualitatif

Sedangkan analisis yang dilakukan dalam data kualitatif dilakukan dengan teknik analisis deskriptif kualitatif. Ketika sudah ada di la

pangan peneliti memilih model Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2015, hlm. 337) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

### 1. Reduksi Data

Reduksi data merujuk pada proses meringkas dan memilih elemen-elemen utama, menekankan aspek-aspek yang signifikan, serta mencari pola dan tema yang ada (Umrati & Wijaya, 2020, hlm. 88). Oleh karena itu, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas sekaligus memudahkan peneliti dalam pengumpulan data berikutnya, serta mencarinya saat diperlukan. Dalam hal ini reduksi data sebagai langkah untuk menyusun, memilih, dan menyederhanakan informasi atau data yang telah dikumpulkan dari hasil tes dan observasi sesuai dengan fokus penelitian.

### 2. Penyajian Data

Data yang sudah dikumpulkan kemudian disajikan dengan cara yang dapat dipahami. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat dilakukan dengan berbagai bentuk seperti teks narasi, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, ataupun uraian singkat (Fathoni, 2006, hlm. 71). Melalui penyajian data, akan lebih mudah untuk memahami apa yang terjadi dan merancang langkah-langkah berikutnya berdasarkan pemahaman yang didapat. Dalam penelitian ini, data akan disajikan dalam bentuk teks narasi. Data yang disajikan adalah hasil pengumpulan dan reduksi data berupa hasil wawancara dengan wali kelas, observasi proses belajar mengajar, dan tes pilihan ganda.

### 3. Kesimpulan

Langkah terakhir ialah membuat kesimpulan (*conclusion*). Kesimpulan yang dirumuskan oleh peneliti bersifat sementara, dimana peneliti tetap terbuka terhadap masukan dari peneliti lain. Sugiyono (2019, hlm. 329) mengungkapkan kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah hasil baru yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Hasil ini bisa berupa penjelasan atau gambaran tentang sesuatu yang sebelumnya masih kurang jelas, tetapi setelah diteliti menjadi lebih terang. Kesimpulan yang dirumuskan dapat mengalami perubahan saat peneliti menjalankan penelitian di lokasi sehingga peneliti mendapatkan kesimpulan akhir yang lebih meyakinkan.

## **F. Analisis Instrumen**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik terkait materi kebugaran jasmani. Meskipun penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, instrumen yang digunakan tetap perlu melalui uji validitas dan reliabilitas guna menjamin bahwa alat ukur tersebut layak digunakan dan dapat memberikan gambaran yang benar terhadap kemampuan peserta didik (Arikunto, 2018, hlm. 97).

### **1. Uji Validitas**

Validitas berasal dari istilah “validity” yang merujuk pada seberapa tepat dan akurat suatu alat ukur dalam melaksanakan tugasnya. Instrumen pengukuran dianggap memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi pengukuran dengan efektif. Menurut Arikunto (2018, hlm. 97) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Dalam penelitian ini validasi dilakukan melalui dua tahap, yakni expert judgment dan validitas butir soal.

Sebelum instrument diujicobakan kepada responden, instrumen diuji validitasnya oleh validator ahli. Validator ahli dalam penelitian ini yaitu Widdy Sukmanugraha, M.Pd. Hasil dari expert judgment dicantumkan dalam lampiran B.2 kemudian analisis butir soal juga dilakukan dengan langkah-langkah:

- a) Menghitung harga korelasi setiap butir alat ukur dengan rumus *Product Moment Pearson*:

$$r_x = \frac{n \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2) \cdot (n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi

$n$  = jumlah responden

$Y$  = jumlah skor total tiap soal

$X$  = skor item butir soal

- b) Melakukan perhitungan dengan uji t dengan rumus:

$$t_{hitung} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

$t_{hitung}$  = Uji signifikansi korelasi

$r$  = Koefisien korelasi hasil r hitung

$n$  = Jumlah responden

- c) Hasil  $t_{hitung}$  kemudian dikonsultasikan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 serta derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n - 2$ .
- d) Membuat kesimpulan dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti valid, atau jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  berarti tidak valid.

Adapun interpretasi validitas disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.2**

**Interpretasi Validitas Soal**

<b>Validitas</b>	<b>Interpretasi</b>
$0,80 < r_{xy} \leq 1,00$	Validitas Sangat Baik
$0,60 < r_{xy} \leq 0,80$	Validitas Baik
$0,40 < r_{xy} \leq 0,60$	Validitas Sedang
$0,20 < r_{xy} \leq 0,40$	Validitas Kurang

$0,00 < r_{xy} \leq 0,20$	Validitas Sangat Kurang
$r_{xy} \leq 0,00$	Tidak Valid

Berdasarkan hasil perhitungan validitas menggunakan *Ms. Excel* yang disajikan dalam lampiran B.3 diperoleh hasil bahwa 12 soal dari 15 soal yang dinyatakan valid. Adapun rekapitulasi validitas soal disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3.3**  
**Rekapitulasi Validitas Soal Pilihan Ganda**

No	Butir Soal	Validitas		Jumlah	Presentase
		Valid	Tidak Valid		
1.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15	√		12	80%
2.	5, 8, 10		√	3	20%

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi alat penelitian (Busnawir, 2023, hlm. 40). Reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Sebuah instrument penelitian dinyatakan reliabel jika instrument tersebut dapat menyediakan skor yang konsisten pada setiap pengukuran. Dengan demikian, alat pengukuran tersebut (butir-butir pertanyaan/pernyataan) tetap menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten dalam waktu yang berbeda.

Untuk menguji reliabilitas instrument penelitian berupa tes pilihan ganda, menggunakan rumus Sprearman-Brown. Prinsip penggunaan rumus Sprearman-Brown adalah menghitung koefisien korelasi diantara kedua belahan sebagai koefisien reliabilitas bagian (setengah) dengan rumus:

$$r_{11} = \frac{n(\sum X_1 X_2) - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{[(n \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2][(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2]}}$$

Keterangan:

$n$  = banyaknya responden

$X_1$  = kelompok data belahan pertama

$X_2$  = kelompok data belahan kedua

Adapun interpretasi reliabilitas ditunjukkan pada tabel dibawah:

**Tabel 3.4**  
**Interpretasi Uji Reliabilitas**

Koefesien Reliabilitas (r)	Interpretasi
$0,00 < r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang/Cukup
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi

Reliabilitas tes pilihan ganda dihitung menggunakan *Ms. Excel* dengan hasil disajikan dalam lampiran B.3. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, nilai koefesien reliabilitasnya ialah 0,708 untuk kelas IV, 0,709 untuk kelas V, dan 0,701 untuk kelas VI. Berdasarkan tabel 3.4, koefesien tersebut berada di antara  $0,60 \leq r < 0,80$  dan dinyatakan reliabilitas tinggi.

### 3. Daya Pembeda

Menurut Sundayana (2015, hlm. 76), daya pembeda adalah kemampuan suatu soal untuk dapat membedakan antara siswa berkemampuan tinggi dan siswa yang berkemampuan rendah. Untuk tes objektif, daya pembeda dapat dihitung dengan rumus:

$$DP = \frac{2(BA - BB)}{N}$$

Keterangan :

DP = Daya pembeda soal

BA = Jumlah jawaban benar pada kelompok atas

BB = Jumlah jawaban benar pada kelompok bawah

N = Jumlah siswa yang mengerjakan tes

Dengan klasifikasi daya pembeda dapat ditinjau pada tabel 3.5

**Tabel 3.5**

**Daya Pembeda**

Daya Pembeda	Interpretasi
0,40 – 1.00	Sangat Baik
0,30 – 0,39	Baik
0,20 – 0,29	Cukup
0,19 – 0,00	Kurang Baik

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Ms. Excel* yang disajikan pada lampiran B.5, diperoleh rekapitulasi daya pembeda tes pilihan ganda sebagai berikut.

**Tabel 3.6**

**Rekapitulasi Daya Pembeda**

No Soal	Daya Pembeda	Interpretasi			
		Kurang Baik	Cukup	Baik	Sangat Baik
1.	0,33			√	
2.	0,42				√
3.	0,33			√	
4.	0,50				√
5.	0,00	√			
6.	0,33			√	
7.	0,57				√
8.	0,42				√
9.	0,50				√
10.	0,33			√	

11.	0,33			√	
12.	0,58				√
13.	0,33			√	
14.	0,42				√
15.	0,42				√

#### 4. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran adalah peluang menjawab benar suatu soal pada tingkat kemampuan tertentu yang dinyatakan dalam bentuk indeks. Menurut Rajagukguk dan Naibaho (2023, hlm. 12739), indeks tingkat kesukaran pada umumnya dinyatakan dalam bentuk proporsi yang besarnya kisaran 0,00 – 1,00. Semakin besar indeks tingkat kesukaran yang diperoleh dari hasil hitungan, berarti soal tersebut semakin mudah. Soal yang memiliki TK = 0,00 artinya tidak ada peserta didik yang menjawab benar. Soal yang memiliki TK = 1,00 artinya peserta didik menjawab benar. Penghitungan tingkat kesukaran tes objektif menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat Kesukaran (TK)} = \frac{\text{Jumlah siswa yang menjawab benar}}{\text{Jumlah siswa yang mengikuti tes}}$$

Dengan klasifikasi tingkat kesukaran sebagai berikut:

**Tabel 3.7**

#### **Tingkat Kesukaran**

<b>Tingkat Kesukaran</b>	<b>Interpretasi</b>
0,00 – 0,30	Sukar
0,31 – 0,71	Sedang
0,71 – 1,00	Mudah

Dari 15 soal pilihan ganda yang disusun sebagai alat pengukuran pemahaman konsep, setelah dilakukan uji coba diperoleh tingkat kesukarannya pada lampiran B.5, dengan rekapitulasi tingkat kesukaran sebagai berikut.

**Tabel 3.8**  
**Rekapitulasi Tingkat Kesukaran**

No	Butir Soal	Interpretasi		
		Sukar	Sedang	Mudah
1.	13	√		
2.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15		√	
3.	3, 14			√

### G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan serangkaian langkah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang sistematis, dimulai dari tahap persiapan hingga pada tahap akhir. Setiap tahap disusun untuk mendukung kelengkapan dan kedalaman data yang dikumpulkan secara kualitatif.

#### 1. Tahap Persiapan

- a. Pada tahap awal, peneliti mulai dengan mengidentifikasi permasalahan yang ada dan menetapkan fokus utama penelitian. Dilanjutkan dengan menyusun rancangan penelitian yang disebut dengan proposal penelitian.
- b. Menentukan lokasi penelitian, peneliti menyesuaikan antara teori yang telah dipelajari dengan kondisi nyata yang ditemukan di lapangan.
- c. Permohonan izin kepada pihak sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian
- d. Merancang instrument penelitian, peneliti menyusun lembar observasi, pedoman wawancara, dan instrument penilaian pemahaman peserta didik.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan penelitian yang dilakukan di lapangan dengan melakukan observasi terhadap pelaksanaan proses belajar mengajar mata

pelajaran PJOK di SDN 3 Karyamekar, memberikan sejumlah tes pemahaman kepada peserta didik kelas IV, V, dan VI, serta melakukan wawancara kepada wali kelas IV, V, dan VI untuk mendapatkan informasi mengenai faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik.

### 3. Tahap Penutup

Pada tahap penutup, peneliti menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan penelitian dan mulai masuk pada analisis data. Kegiatan pada tahap ini adalah menganalisis hasil observasi, tes, dan wawancara untuk merumuskan kesimpulan yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai tingkat pemahaman peserta didik dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemahamannya. Setelah seluruh data dianalisis dan disimpulkan, peneliti menyusun laporan penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi lokasi, waktu, dan subjek penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 3 Karyamekar yang merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang berada di Kampung Cirerek RT 03 RW 10 Desa Karyamekar Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat. Sekolah ini berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Garut dan melayani pendidikan jenjang Sekolah Dasar (SD) bagi peserta didik kelas I hingga kelas VI. Sekolah ini berdiri sejak tahun 1983 dengan jumlah peserta didik SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 terdiri dari 135 peserta didik yang didukung oleh 10 tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang terdiri dari 1 kepala sekolah, 6 guru kelas, 1 guru olahraga, 1 guru PLH, dan 1 operator sekolah. SDN 3 Karyamekar berstatus sekolah negeri dan berakreditasi B. Adapun visi dan misi SDN 3 Karyamekar adalah sebagai berikut:

##### **a. Visi**

Visi SD Negeri 3 Karyamekar adalah “Terwujudnya Peserta Didik yang Mencerminkan Sikap RAMAH”. Yang diuraikan di bawah ini:

- 1) R = Rajin Dalam Belajar
- 2) A = Memiliki Akhlak yang Mulia
- 3) M = Mampu Bersikap Mandiri
- 4) A = Berperilaku Aktif
- 5) H = Handal Dalam Kehidupan

##### **b. Misi**

Untuk mencapai visi sekolah tersebut, perlu dilakukan suatu misi berupa kegiatan jangka panjang dengan arah yang jelas dan sistematis. Berikut misi SDN 3 Karyamekar Kecamatan Cilawu.

- 1) Mencetak generasi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

- 2) Meningkatkan akhlak mulia, budi pekerti, dan sikap keteladanan
- 3) Meningkatkan generasi yang berwawasan keilmuan
- 4) Mendorong potensi diri dalam mengamalkan ilmu yang dimiliki
- 5) Mengembangkan budaya dan penyaluran bakat dan minat
- 6) Meningkatkan sifat dan sikap sosial dan kepedulian terhadap alam dan manusia

c. Tujuan

- 1) Peserta didik memiliki keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa
- 2) Peserta didik sehat jasmani dan rohani
- 3) Peserta didik berakhlak mulia dan berbudi pekerti yang baik
- 4) Peserta didik rajin, aktif, dan mandiri sehingga potensi yang dimiliki dapat tumbuh dan berkembang
- 5) Peserta didik handal dan tekun dalam menghadapi tugasnya untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi

Penelitian ini dilaksanakan terhitung mulai dari tanggal 19 Mei sampai dengan 27 Mei 2025. Pertemuan pertama dilaksanakan tanggal 20 Mei dengan melaksanakan observasi, wawancara, dan memberikan tes kepada peserta didik kelas IV, pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 23 Mei dengan melaksanakan observasi, wawancara, dan memberikan tes kepada peserta didik kelas V, dan pertemuan ketiga dilaksanakan tanggal 27 Mei dengan melaksanakan observasi, wawancara, dan tes kepada peserta didik kelas VI.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV, V, dan VI SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah peserta didik sebanyak 57 orang. 20 orang kelas IV, 19 orang kelas V, dan 18 orang kelas VI. Berikut data peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar.

**Tabel 4.1****Data Peserta Didik kelas IV SDN 3 Karyamekar**

No	Nama Peserta Didik	L/P
1.	AGP	P
2.	DS	L
3.	DNZ	L
4.	KR	P
5.	MRA	L
6.	MSR	P
7.	M	L
8.	MPP	L
9.	MRN	L
10.	MR	L
11.	MAF	L
12.	MGP	L
13.	NS	P
14.	NAP	P
15.	PA	L
16.	PN	P
17.	SSP	L
18.	S	L
19.	WS	L
20.	RM	L

**Tabel 4.2****Data Peserta Didik Kelas V SDN 3 Karyamekar**

No	Nama Peserta Didik	L/P
1.	AL	L
2.	AS	P
3.	AA	P
4.	DV	L
5.	FNA	P
6.	GSN	P
7.	KMZ	P
8.	MRS	L
9.	MF	L
10.	NA	P
11.	NR	P
12.	N	L
13.	PNM	P
14.	R	L

15.	S	L
16.	SB	P
17.	YN	P
18.	RI	P
19.	ZAP	P

**Tabel 4.3**

**Data Peserta Didik kelas VI SDN 3 Karyamekar**

No	Nama Peserta Didik	L/P
1.	MFS	L
2.	MRZ	L
3.	MAH	P
4.	MRM	L
5.	MN	L
6.	MFS	L
7.	MZ	L
8.	NBK	L
9.	N	P
10.	PSR	P
11.	R	P
12.	RF	L
13.	SD	P
14.	SBG	P
15.	SN	L
16.	VPF	P
17.	VAN	P
18.	ANM	P

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a. Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik

**Tabel 4.4**  
**Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV SDN 3 Karyamekar**

No.	Kode Peserta Didik	Skor Perolehan	Nomor Jawaban yang Tidak Tepat	Nilai Akhir	Kategori
1.	AGP	7	1,2,6,8,10	58	Rendah
2.	DS	8	4,6,8,11	66	Sedang
3.	DNZ	11	4	91	Sangat Tinggi
4.	KR	9	6,9,11	75	Tinggi
5.	MRA	7	2,6,7,9,11	58	Rendah
6.	MSR	8	5,6,7,9	66	Sedang
7.	M	9	1,4,6	75	Tinggi
8.	MPP	8	1,6,8,11	66	Sedang
9.	MRN	10	4,6	83	Tinggi
10.	MR	9	6,9,12	75	Tinggi
11.	MAF	11	11	91	Sangat Tinggi
12.	MGP	7	1,2,6,7,9	58	Rendah
13.	NS	9	2,6,9	75	Tinggi
14.	NAP	11	4	91	Sangat Tinggi
15.	PA	0	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	0	Sangat Rendah
16.	PN	5	1,2,4,5,6,9,11	41	Sangat Rendah
17.	SSP	9	3,6,9	75	Tinggi
18.	S	8	1,2,5,7	66	Sedang
19.	WS	9	2,7,8	75	Tinggi
20.	RM	8	5,6,9,11	66	Sedang
Nilai Rata-Rata				67,5	Sedang
Nilai Maximum				91	
Nilai Minimum				0	

Berdasarkan tabel skor perolehan nilai pemahaman peserta didik pada deskripsi hasil tes yang telah dijabarkan. Berikut ini hasil analisis tes pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar.

- 1) AGP, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,6,8,10 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasi objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan AGP termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 58%.
- 2) DS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4,6,8,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep kedalam berbagai bentuk representasi, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan DS termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 66%.
- 3) DNZ, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan DNZ termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 4) KR, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 6,9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, dan menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan KR termasuk ke dalam

kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.

- 5) MRA, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,6,7,9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasi objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, dan menafsirkan yaitu menyajikan konsep dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan MRA termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 58%.
- 6) MSR, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 5,6,7,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, dan mengklasifikasi objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya. Secara keseluruhan MSR termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 66%.
- 7) M, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,4,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya. Secara keseluruhan M termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.

- 8) MPP, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,6,8,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya. Secara keseluruhan MPP termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 66%.
- 9) MRN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi dan mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya. Secara keseluruhan MRN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.
- 10) MR, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 6,9,12 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan MR termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 11) MAF, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan MAF termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi,

karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.

- 12) MGP, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,6,7,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan MGP termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 58%.
- 13) NS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,6,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan NS termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 14) NAP, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan NAP termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 15) PA, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 0 dengan nilai 0. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, memberi contoh dan bukan contoh dari suatu

konsep, menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan PA termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 0%.

- 16) PN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 5 dengan nilai 41. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,4,5,6,9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, dan menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan PN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 41%.
- 17) SSP, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,6,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep, serta menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan SSP termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 18) S, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,5,7 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan S termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang,

karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 66%.

- 19) WS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,7,8 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan WS termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 20) RM, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 5,6,9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, dan menafsiran yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan RM termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 66%.

Pada tes yang diujikan kepada 20 orang peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar, terdapat beberapa kategori tingkat pemahaman yaitu sebagai berikut.

**Tabel 4.5**

**Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik kelas IV**

<b>Kategori</b>	<b>Peserta Didik</b>	<b>Skor</b>
Sangat Tinggi	3	90-100
Tinggi	7	75-89

Sedang	5	60-74
Rendah	3	50-59
Sangat Rendah	2	0-49

Hasil tes pemahaman peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 memperoleh nilai rata-rata 67,5 dengan kategori tingkat pemahaman sedang. Dari 20 peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan rentang perolehan nilai 90-100, ada 3 orang yaitu DNZ, MAF, dan NAP.

Dari 20 peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori tinggi dengan rentang perolehan nilai 75-89, ada 7 orang yaitu KR, M, MRN, MR, NS, SSP, dan WS.

Dari 20 peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rentang perolehan nilai 60-74, ada 5 orang yaitu DS, MSR, MPP, S, dan RM.

Dari 20 peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori rendah dengan rentang perolehan nilai 50-59, ada 3 orang yaitu AGP, MRA, dan MGP.

Dari 20 peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sangat rendah dengan rentang perolehan nilai 0-49, ada 2 orang yaitu PA, dan PN.

Dari hasil kategorisasi tersebut rata-rata peserta didik kurang memahami soal pada indikator pemahaman mengklasifikasikan yakni mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya dengan jumlah 15 peserta didik yang melakukan kesalahan pada soal tersebut. Jadi, hasil tes pemahaman peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata 67,5. Jika dimasukkan ke dalam kategorisasi tingkat pemahaman, pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar termasuk ke dalam kategorisasi sedang.

**Tabel 4.6**  
**Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V SDN 3 Karyamekar**

No	Kode Peserta Didik	Skor Perolehan	Nomor Jawaban yang Tidak Tepat	Nilai Akhir	Kategori
1.	AL	9	2,6,8	75	Tinggi
2.	AS	11	6	91	Sangat Tinggi
3.	AA	7	2,3,6,8,11	58	Rendah
4.	DV	8	1,2,5,6	66	Sedang
5.	FNA	5	2,3,5,6,8,10,11	41	Sangat Rendah
6.	GSN	9	2,3,6	75	Tinggi
7.	KMZ	9	2,3,6	75	Tinggi
8.	MRS	4	2,3,5,6,7,8,9,11	33	Sangat Rendah
9.	MF	10	5,6	83	Tinggi
10.	NA	9	2,6,9	75	Tinggi
11.	NR	8	1,2,6,8	66	Sedang
12.	N	7	5,6,7,9,10	58	Rendah
13.	PNM	8	3,5,6,8	66	Sedang
14.	R	8	3,4,6,9	66	Sedang
15.	S	4	2,3,4,5,6,8,9,11	33	Sangat Rendah
16.	SB	7	1,2,6,8,9	58	Rendah
17.	YN	11	6	91	Sangat Tinggi
18.	RI	9	1,4,10	75	Tinggi
19.	ZAP	12		100	Sangat Tinggi

Nilai Rata-Rata	67,6	Sedang
Nilai Maximum	100	
Nilai Minimum	33	

Berdasarkan tabel skor perolehan nilai pemahaman peserta didik pada deskripsi hasil tes yang telah dijabarkan. Berikut ini hasil analisis tes pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar.

- 1) AL, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,6,8 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan AL termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 2) AS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan AS termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 3) AA, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,3,6,8,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan AA

termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 58%.

- 4) DV, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,5,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan DV termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 66%.
- 5) FNA, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 5 dengan nilai 41. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,3,5,6,8,10,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan FNA termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 41%.
- 6) GSN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,3,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya dan menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan GSN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 75%.

- 7) KMZ, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,3,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya dan menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan KMZ termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 75%.
- 8) MRS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 4 dengan nilai 33. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,3,5,6,7,8,9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep, serta menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan, MRS termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 33%.
- 9) MF, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 5,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep dan menafsirkan yaitu menyajikan konsep dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan, MF termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 83%.
- 10) NA, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,6,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep

ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan, NA termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 75%.

- 11) NR, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,6,8 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan, NR termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 66%.
- 12) N, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 5,6,7,9,10 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, N termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 58%.
- 13) PNM, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,5,6,8 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan, PNM termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 66%.

- 14) R, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,4,6,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan, R termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 66%.
- 15) S, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 4 dengan nilai 33. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 2,3,4,5,6,8,9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan, S termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 33%.
- 16) SB, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,2,6,8,9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan, SB termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 58%.
- 17) YN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 6 yang termasuk ke dalam

pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan, YN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 91%.

18) RI, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 1,4,10 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, RI termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik memperoleh angka 75%.

19) ZAP, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 12 dengan nilai 100. Seluruh soal dapat dijawab dengan tepat, termasuk soal-soal dengan indikator pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Hal ini menunjukkan bahwa ZAP memiliki tingkat pemahaman yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, ZAP termasuk ke dalam kategori peserta didik dengan tingkat pemahaman sangat baik, karena persentase pemahaman mencapai 100%.

Pada tes yang diujikan kepada 19 orang peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar, terdapat beberapa kategori tingkat pemahaman yaitu sebagai berikut.

**Tabel 4.7**  
**Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V**

<b>Kategori</b>	<b>Peserta Didik</b>	<b>Skor</b>
Sangat Tinggi	3	90-100
Tinggi	6	75-89
Sedang	4	60-74
Rendah	3	50-59
Sangat Rendah	3	0-49

Dari 19 peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan rentang perolehan nilai 90-100, ada 3 orang yaitu AS, YN, dan ZAP.

Dari 19 peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori tinggi dengan rentang perolehan nilai 75-89, ada 6 orang yaitu AL, GSN, KMZ, MF, NA, dan RI.

Dari 19 peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rentang perolehan nilai 60-74, ada 4 orang yaitu DV, NR, PNM, dan R.

Dari 19 peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori rendah dengan rentang perolehan nilai 50-59, ada 3 orang yaitu AA, N, dan SB.

Dari 19 peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sangat rendah dengan rentang perolehan nilai 0-49, ada 3 orang yaitu FNA, MRS, dan S.

Dari hasil kategorisasi tersebut rata-rata peserta didik kurang memahami soal pada 2 indikator diantaranya yaitu pada indikator menafsirkan yakni menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi dengan jumlah 17 peserta didik yang melakukan kesalahan pada soal tersebut dan indikator mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya dengan jumlah 11

peserta didik yang melakukan kesalahan pada soal tersebut. Jadi, hasil tes pemahaman peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata 67,6. Jika dimasukkan ke dalam kategorisasi tingkat pemahaman, pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar termasuk ke dalam kategorisasi sedang.

**Tabel 4.8**

**Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI SDN 3 Karyamekar**

No.	Kode Peserta Didik	Skor Perolehan	Nomor Jawaban yang Tidak Tepat	Nilai Akhir	Kategori
1.	MFS	9	4,5,6	75	Tinggi
2.	MRZ	10	9,11	83	Tinggi
3.	MAH	10	4,8	83	Tinggi
4.	MRM	11	11	91	Sangat Tinggi
5.	MN	10	3,11	83	Tinggi
6.	MFS	10	3,11	83	Tinggi
7.	MZ	10	3,11	83	Tinggi
8.	NBK	10	3,11	83	Tinggi
9.	N	11	11	91	Sangat Tinggi
10.	PSR	8	3,4,6,7	66	Sedang
11.	R	11	11	91	Sangat Tinggi
12.	RF	9	3,4,5	75	Tinggi
13.	SD	7	4,5,8,10,11	58	Rendah
14.	SBG	12		100	Sangat Tinggi
15.	SN	10	3,8	83	Tinggi

16.	VPF	11	9	91	Sangat Tinggi
17.	VAN	9	6,10,11	75	Tinggi
18.	ANM	5	3,4,5,8,9,10,11	41	Sangat Rendah
Nilai Rata-Rata				79,7	Tinggi
Nilai Maximum				100	
Nilai Minimum				41	

Berdasarkan tabel skor perolehan nilai pemahaman peserta didik pada deskripsi hasil tes yang telah dijabarkan. Berikut ini hasil analisis tes pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar.

- 1) MFS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4,5,6 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan, MFS termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 2) MRZ, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 9,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, MRZ termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.

- 3) MAH, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4,8 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, MAH termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.
- 4) MRM, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, MRM termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 5) MN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, MN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.
- 6) MFS, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, MN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.
- 7) MZ, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, MZ termasuk ke dalam kategori peserta didik yang

mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.

- 8) NBK, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, NBK termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.
- 9) N dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, N termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 10) PSR, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 8 dengan nilai 66. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,4,6,7 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep. Secara keseluruhan, PSR termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sedang, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 66%.
- 11) R dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, R termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 12) RF, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,4,5 yang termasuk ke

dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep . Secara keseluruhan, RF termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.

- 13) SD, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 7 dengan nilai 58. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 4,5,8,10,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, dan contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, SD termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 58%.
- 14) SBG, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 12 dengan nilai 100. Seluruh soal dapat dijawab dengan tepat, termasuk soal-soal dengan indikator pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Hal ini menunjukkan bahwa SBG memiliki tingkat pemahaman yang sangat sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, SBG termasuk ke dalam kategori peserta didik dengan tingkat pemahaman sangat tinggi, karena persentase pemahaman mencapai 100%.
- 15) SN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 10 dengan nilai 83. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,8 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, SN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang

mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 83%.

- 16) VPF, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 11 dengan nilai 91. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 9 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi. Secara keseluruhan, VPF termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 91%.
- 17) VAN, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 9 dengan nilai 75. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 6,10,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat menjelaskan yaitu menyatakan ulang sebuah konsep, menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep, serta memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep. Secara keseluruhan, VAN termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman tinggi, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 75%.
- 18) ANM, dari 12 soal, skor yang diperoleh yaitu 5 dengan nilai 41. Beberapa soal yang tidak tepat diantaranya soal nomor 3,4,5,8,9,10,11 yang termasuk ke dalam pemahaman tingkat memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep, menafsirkan yaitu menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi, dan menyimpulkan yaitu menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep. Secara keseluruhan, ANM termasuk ke dalam kategori peserta didik yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah, karena presentase pemahaman peserta didik tersebut memperoleh angka 41%.

Pada tes yang diujikan kepada 18 orang peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar, terdapat beberapa kategori tingkat pemahaman yaitu sebagai berikut.

**Tabel 4.9**  
**Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas VI**

<b>Kategori</b>	<b>Peserta Didik</b>	<b>Skor</b>
Sangat Tinggi	5	90-100
Tinggi	10	75-89
Sedang	1	60-74
Rendah	1	50-59
Sangat Rendah	1	0-49

Dari 18 peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan rentang perolehan nilai 90-100, ada 5 orang yaitu MRM, N, R, SBG, dan VPF.

Dari 18 peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori tinggi dengan rentang perolehan nilai 75-89, ada 10 orang yaitu MFS, MRZ, MAH, MN, MFS, MZ, NBK, RF, SN, dan VAN.

Dari 18 peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rentang perolehan nilai 60-74, ada 1 orang yaitu PSR.

Dari 18 peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori rendah dengan rentang perolehan nilai 50-59, ada 1 orang yaitu SD.

Dari 18 peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar, yang termasuk ke dalam kategori sangat rendah dengan rentang perolehan nilai 0-49, ada 1 orang yaitu ANM.

Dari hasil kategorisasi tersebut rata-rata peserta didik kurang memahami soal pada indikator memberi contoh dan bukan contoh dengan jumlah 11 peserta didik yang melakukan kesalahan pada soal tersebut. Jadi, hasil tes pemahaman peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata 79,7. Jika dimasukkan ke dalam kategorisasi tingkat pemahaman, pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar termasuk ke dalam kategorisasi tinggi.

Berdasarkan hasil tes pemahaman peserta didik dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dengan nilai rata-rata 67,5 untuk kelas IV dengan kategori tingkat pemahaman sedang, 67,6 untuk kelas V dengan kategori tingkat pemahaman sedang, dan 79,7 untuk kelas VI dengan kategori tingkat pemahaman tinggi.

**b. Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran**

**Lembar Pedoman Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IV**

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Ilan Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 20 Mei 2025

Kelas: IV

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	√	
	Guru menyapa peserta didik.	√	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	√	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	√	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	√	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	√	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	√	
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	√	
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.	√	
	Guru menggunakan media pembelajaran.		√
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam		√

	memahami materi ajar.		
	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.	√	
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		√
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		√
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.	√	
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.	√	
	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.	√	
	Peserta didik dapat melakukan gerakan yang diajarkan oleh guru dengan baik.	√	
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		√
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	√	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		√
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	√	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		√
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		√

	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan pembelajaran.	√	
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	√	

Observasi terhadap pembelajaran dilakukan untuk meninjau proses pendidikan PJOK di kelas IV yang mencakup kegiatan awal, kegiatan utama, dan bagian penutup. Proses pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dalam bentuk daftar periksa untuk mengenali aktivitas yang dilaksanakan dan yang tidak dilaksanakan sepanjang berlangsungnya proses pembelajaran.

#### 1) Kegiatan awal

Hasil dari pengamatan menunjukkan bahwa semua kegiatan pendahuluan dilaksanakan dengan baik. Guru melakukan persiapan untuk pengajaran dengan menyediakan alat bantu belajar, peralatan, serta ruang kelas, kemudian membuka sesi pembelajaran dengan sapaan. Kegiatan menyambut peserta didik, memimpin atau meminta mereka untuk berdoa, serta menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik semuanya telah terlaksana.

Peserta didik memberikan reaksi yang positif dengan memperhatikan penjelasan mengenai tujuan pembelajaran. Guru juga berhasil menghubungkan materi dengan pengalaman peserta didik sebelumnya dan memberikan dorongan motivasi sebelum memulai proses pembelajaran kepada peserta didik.

#### 2) Kegiatan inti

Materi pelajaran terkait dengan kebugaran jasmani, komponen kebugaran, kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan tersampaikan oleh guru serta peserta didik mengikuti penjelasan guru dengan baik. Namun, sejumlah aspek

tidak terlihat pada kegiatan inti ini. Guru tidak menggunakan media pembelajaran ketika melangsungkan pembelajaran, jadi media pembelajaran tidak bisa membantu peserta didik untuk memahami materi ajar yang disampaikan guru. Peserta didik pun tidak terlalu aktif melakukan kegiatan pembelajaran. Selain itu, guru tidak menggunakan berbagai macam metode dalam penyampaian materi sehingga peserta didik tidak aktif selama kegiatan pembelajaran dan cenderung merasa bosan. Aspek yang terlihat pada kegiatan pembelajaran adalah guru memberikan arahan sebelum peserta didik melakukan praktek, peserta didik terlihat memahami tentang arahan tersebut yang disampaikan guru. Selain itu, guru memberikan kesempatan untuk peserta didik berdiskusi tetapi peserta didik tidak aktif melakukan diskusi tersebut.

### 3) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup, beberapa aktivitas terlaksana. Guru mengajak peserta didik untuk merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik, namun peserta didik tidak merespon refleksi tersebut. Peserta didik juga tidak dapat menjawab pertanyaan guru. Guru memberikan umpan balik kepada peserta setelah pembelajaran dan guru menutup pembelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dilalui peserta didik dan menyampaikan salam penutup.

### Lembar Pedoman Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Kelas V

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Ilan Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 23 Mei 2025

Kelas: V

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	√	
	Guru menyapa peserta didik.	√	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	√	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	√	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	√	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	√	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	√	
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	√	
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.	√	
	Guru menggunakan media pembelajaran.		√
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.		√

	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.		√
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		√
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		√
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.	√	
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.	√	
	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.	√	
	Peserta didik dapat melakukan gerakan yang diajarkan oleh guru dengan baik.	√	
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		√
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	√	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		√
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	√	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		√
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		√
	Guru memberikan umpan balik kepada	√	

	peserta didik setelah melakukan pembelajaran.		
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	√	

Observasi terhadap pembelajaran dilakukan untuk meninjau proses pendidikan PJOK di kelas V yang mencakup kegiatan awal, kegiatan utama, dan bagian penutup. Proses pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dalam bentuk daftar periksa untuk mengenali aktivitas yang dilaksanakan dan yang tidak dilaksanakan sepanjang berlangsungnya proses pembelajaran.

#### 1) Kegiatan awal

Hasil dari pengamatan menunjukkan bahwa semua kegiatan pendahuluan dilaksanakan dengan baik. Guru melakukan persiapan untuk pengajaran dengan menyediakan alat bantu belajar, peralatan, serta ruang kelas, kemudian membuka sesi pembelajaran dengan sapaan. Kegiatan menyambut peserta didik, memimpin atau meminta mereka untuk berdoa, serta menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik semuanya telah terlaksana.

Peserta didik memberikan reaksi yang positif dengan memperhatikan penjelasan mengenai tujuan pembelajaran. Guru juga berhasil menghubungkan materi dengan pengalaman peserta didik sebelumnya dan memberikan dorongan motivasi sebelum memulai proses pembelajaran kepada peserta didik.

#### 2) Kegiatan inti

Materi kebugasan jasmani yang berkaitan dengan daya tahan jantung dan paru tersampaikan oleh guru serta peserta didik mengikuti penjelasan guru dengan baik. Namun, sejumlah aspek tidak terlihat pada kegiatan inti ini. Guru tidak menggunakan media pembelajaran ketika melangsungkan pembelajaran, jadi

media pembelajaran tidak bisa membantu peserta didik untuk memahami materi ajar yang disampaikan guru. Peserta didik pun tidak terlalu aktif melakukan kegiatan pembelajaran. Selain itu, guru tidak menggunakan berbagai macam metode dalam penyampaian materi sehingga peserta didik tidak aktif selama kegiatan pembelajaran dan cenderung merasa bosan. Aspek yang terlihat pada kegiatan pembelajaran adalah guru memberikan arahan sebelum peserta didik melakukan praktek, peserta didik terlihat memahami tentang arahan yang disampaikan guru. Selain itu, guru memberikan kesempatan untuk peserta didik berdiskusi tetapi peserta didik tidak aktif melakukan diskusi tersebut.

### 3) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup, beberapa aktivitas terlaksana. Guru mengajak peserta didik untuk merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik, namun peserta didik tidak merespon refleksi tersebut. Peserta didik juga tidak dapat menjawab pertanyaan guru. Guru memberikan umpan balik kepada peserta setelah pembelajaran dan guru menutup pembelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dilalui peserta didik dan menyampaikan salam penutup.

### Lembar Pedoman Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VI

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Ilan Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 27 Mei 2025

Kelas: VI

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	√	
	Guru menyapa peserta didik.	√	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	√	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	√	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	√	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	√	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	√	
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	√	
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.	√	
	Guru menggunakan media pembelajaran.		√
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.		√
	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan		√

	pembelajaran.		
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		√
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		√
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.	√	
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.	√	
	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.	√	
	Peserta didik dapat melakukan gerakan yang diajarkan oleh guru dengan baik.	√	
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		√
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	√	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.	√	
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	√	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.	√	
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.	√	
	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan	√	

	pembelajaran.		
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	√	

Observasi terhadap pembelajaran dilakukan untuk meninjau proses pendidikan PJOK di kelas VI yang mencakup kegiatan awal, kegiatan utama, dan bagian penutup. Proses pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dalam bentuk daftar periksa untuk mengenali aktivitas yang dilaksanakan dan yang tidak dilaksanakan sepanjang berlangsungnya proses pembelajaran.

#### 1) Kegiatan awal

Hasil dari pengamatan menunjukkan bahwa semua kegiatan pendahuluan dilaksanakan dengan baik. Guru melakukan persiapan untuk pengajaran dengan menyediakan alat bantu belajar, peralatan, serta ruang kelas, kemudian membuka sesi pembelajaran dengan sapaan. Kegiatan menyambut peserta didik, memimpin atau meminta mereka untuk berdoa, serta menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik semuanya telah terlaksana.

Peserta didik memberikan reaksi yang positif dengan memperhatikan penjelasan mengenai tujuan pembelajaran. Guru juga berhasil menghubungkan materi dengan pengalaman peserta didik sebelumnya dan memberikan dorongan sebelum memulai proses pembelajaran kepada peserta didik.

#### 2) Kegiatan inti

Guru memberikan materi pembelajaran, mulai dari pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, dan latihan daya tahan jantung tersampaikan kepada peserta didik serta peserta didik mengikuti penjelasan guru dengan baik. Namun, sejumlah aspek tidak terlihat pada kegiatan inti ini. Guru tidak menggunakan media pembelajaran ketika melangsungkan

pembelajaran, jadi media pembelajaran tidak bisa membantu peserta didik untuk memahami materi ajar yang disampaikan guru. Peserta didik pun tidak terlalu aktif melakukan kegiatan pembelajaran. Selain itu, guru tidak menggunakan berbagai macam metode dalam penyampaian materi sehingga peserta didik tidak aktif selama kegiatan pembelajaran dan cenderung merasa bosan. Aspek yang terlihat pada kegiatan pembelajaran adalah guru memberikan arahan sebelum peserta didik melakukan praktek, peserta didik terlihat memahami tentang arahan tersebut yang disampaikan guru. Selain itu, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi. Berbeda dengan peserta didik kelas IV dan V yang ketika diajak berdiskusi mereka cenderung diam, sedangkan peserta didik kelas VI ada beberapa peserta didik yang aktif menjawab pertanyaan dari guru.

### 3) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup, beberapa aktivitas terlaksana. Guru mengajak peserta didik untuk merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik dan peserta didik kelas VI ada yang mampu menjawab pertanyaan dari guru dan ada juga yang diam. Guru memberikan umpan balik kepada peserta setelah pembelajaran dan guru menutup pembelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dilalui peserta didik dan menyampaikan salam penutup.

Dari keseluruhan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa kendala utama dalam proses pembelajaran PJOK di kelas IV, V, dan VI bukan terletak pada struktur pembelajaran atau sikap guru, melainkan pada kurangnya penggunaan media pembelajaran, strategi serta metode yang kurang bervariasi, serta sarana dan prasarana sekolah yang masih kurang. Faktor-faktor inilah yang mengakibatkan peserta didik kurang aktif, cepat bosan, dan mengalami kesulitan dalam memahami materi secara mendalam.

**c. Hasil Wawancara Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman**

**Lembar Pedoman Wawancara**

Nama Wali Kelas IV: Suryatiningsih, S.Pd

Tanggal Wawancara: 20 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Kemampuan setiap peserta didik berbeda-beda. Ada yang cepat ada yang lambat. Ada salah satu peserta didik juga yang sangat tertinggal karena kemalasannya untuk belajar yaitu PA tapi kalo untuk membaca dan menulis sudah bisa.
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, pasti ada.
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Keluarga, lingkungan sekolah, diri peserta didik.
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Orang tua selalu mendukung pendidikan anaknya, bahkan ke sekolahpun orangtua selalu mendukung apapun kebijakan sekolah. Terkait proses belajar di rumah memang kurang orangtua yang memperhatikan anaknya. Seperti ada anak yang rajin mengerjakan PR dengan

		bantuan orang tua, ada juga orangtua yang cuek.
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik?	Terdapat, karena hal itu merupakan hal yang sangat penting.
Minat dan motivasi peserta didik	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	Beragam, ada peserta didik yang semangat ada juga yang tidak walaupun sudah diberi motivasi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Ya, peserta didik selalu antusias selalu semangat mengikuti pelajaran PJOK
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat besar, karena terkadang ada peserta didik yang mengganggu peserta didik lainnya dan hal tersebut mengganggu fokus belajar peserta didik lainnya
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya sangat mempengaruhi, karena ketika gaduh di dalam kelas pembelajaran tidak bisa dimulai dan menghambat tersampainya materi kepada peserta didik.
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Sarpras kurang memadai tetapi cukup untuk membantu kegiatan belajar mengajar

	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta didik?	Guru PJOK selalu memberikan arahan terlebih dahulu untuk membantu peserta didik memahami setiap kegiatan olahraga yang dilakukan
Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam belajar?	Berpengaruh, karena ketika peserta didik sedang sakit dan memaksakan untuk sekolah ketika di sekolah tidak bisa fokus karena kondisi yang tidak baik.
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	Ya, sering ada peserta didik yang mengantuk ketika di dalam kelas, dan menguap
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan peserta didik yang kurang aktif?	Berbeda-beda tergantung peserta didiknya. Ada yang cepat ada juga yang lambat.
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Cukup mempengaruhi

Berdasarkan hasil wawancara bersama ibu S selaku wali kelas IV untuk mengumpulkan data mengenai faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Berikut hasil analisis wawancara faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik.

#### 1) Kemampuan akademik peserta didik

Kemampuan peserta didik dalam memahami materi berbeda-beda. Ada yang cepat ada yang lambat. Ada satu peserta didik juga yang sangat tertinggal karena kemalasannya untuk belajar contohnya adalah PA, peserta didik tersebut sudah bisa membaca dan menulis tetapi dalam memahami pelajaran sangat tertinggal. Menurut wali kelas IV faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik teridentifikasi meliputi tiga aspek utama yaitu keluarga, lingkungan sekolah, dan diri peserta didik itu sendiri.

#### 2) Dukungan orangtua

orang tua selalu mendukung pendidikan anaknya, bahkan ke sekolahpun orangtua selalu mendukung apapun kebijakan sekolah. Terkait proses belajar di rumah memang kurang orangtua yang memperhatikan anaknya. Ditemukan adanya perbedaan pola dukungan orangtua, dimana ada anak yang rajin mengerjakan PR dengan bantuan orang tua, ada juga orangtua yang cuek. Wali kelas menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik, karena hal tersebut merupakan aspek yang sangat penting dalam proses pembelajaran.

#### 3) Minat dan motivasi peserta didik

Ada peserta didik yang semangat ada juga yang tidak walaupun sudah diberi motivasi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Khusus untuk materi kebugaran jasmani terutama olahraga, ditemukan bahwa peserta didik memiliki ketertarikan yang tinggi. Wali kelas menyatakan bahwa peserta didik selalu antusias selalu semangat mengikuti pelajaran PJOK. Dan teman sekelas juga berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik karena terkadang ada peserta didik yang mengganggu peserta didik lainnya dan hal tersebut mengganggu fokus belajar peserta didik.

#### 4) Lingkungan sekolah

Ketika gaduh di dalam kelas pembelajaran tidak bisa dimulai dan menghambat tersampainya materi kepada peserta didik. Kondisi sarana dan prasarana yang ada juga dinilai kurang memadai tetapi masih cukup untuk membantu kegiatan belajar mengajar. Interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik juga berjalan dengan baik, dimana guru PJOK selalu memberikan arahan terlebih dahulu untuk membantu peserta didik memahami setiap kegiatan olahraga yang dilakukan.

#### 5) Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik

Ketika peserta didik sedang sakit dan memaksakan untuk sekolah ketika di sekolah tidak bisa fokus karena kondisi yang tidak baik. Terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Hal ini terlihat dari adanya peserta didik yang mengantuk ketika di dalam kelas, dan menguap. Mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan pemahaman materi, wali kelas menyatakan bahwa hal tersebut berbeda-beda tergantung peserta didiknya. Ada yang cepat ada juga yang lambat.

#### 6) Pola hidup peserta didik

Kebiasaan peserta didik di luar sekolah terbukti mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi pembelajaran. Wali kelas mengkonfirmasi bahwa kebiasaan tersebut mempengaruhi proses pembelajaran. Dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik dinilai cukup mempengaruhi.

### Lembar Pedoman Wawancara

Nama Wali Kelas V: Rahmawati, S.Pd

Tanggal Wawancara: 23 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Berbeda, ada peserta didik yang mampu menangkap materi dengan cepat dan ada juga yang membutuhkan waktu cukup lama
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, ada
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Kondisi peserta didik dan ekonomi keluarga juga mempengaruhi
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Masih ada orangtua yang cuek kepada anaknya, ketika ada PR juga orangtua kadang tidak memerhatikannya
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik?	Ya, ada. Ada satu peserta didik yang sangat diperhatikan oleh orangtuanya dan prestasinya juga bagus.
Minat dan motivasi	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik?	Tergantung materi yang disampaikan, kadang

peserta didik	Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	mereka semangat kadang juga tidak
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Sangat berminat dan senang ketika pelajaran olahraga
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat mempengaruhi
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya, mempengaruhi karena ketika kondisi kelas tidak nyaman anak-anak akan susah fokus
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Untuk sarana dan prasarana sebetulnya masih kurang tetapi bisa dikatakan cukup
	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta didik?	Guru olahraga selalu memberi arahan sebelum memulai kegiatan olahraga
Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam belajar?	Ya mempengaruhi, karena ketika sakit anak tidak bisa belajar dengan fokus
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa	Tidak ada, terkadang kalo yang mengantuk

	lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	pernah ada
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan peserta didik yang kurang aktif?	Tidak selalu seperti itu, ada juga anak yang pendiam tetapi cepat memahami materi
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Sangat mempengaruhi

Berdasarkan hasil wawancara bersama ibu R selaku wali kelas V untuk mengumpulkan data mengenai faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Berikut hasil analisis wawancara faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik.

#### 1) Kemampuan akademik peserta didik

Berdasarkan hasil wawancara bersama wali kelas V bahwa kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan menunjukkan perbedaan, ada peserta didik yang cepat dalam menangkap materi dan ada juga yang membutuhkan waktu cukup lama. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk prestasi peserta didik dan kondisi keluarga

## 2) Dukungan orang tua

Terdapat orang tua tidak memberikan perhatian yang cukup, atau bahkan tidak memberikan bantuan pada anak saat diberi PR. Guru juga menekankan adanya keterkaitan yang kuat antara perhatian orang tua dan kemampuan pemahaman peserta didik.

## 3) Minat dan motivasi peserta didik

Minat dan motivasi peserta didik berbeda-beda tergantung pada materi yang disampaikan, kadang mereka semangat kadang juga tidak. Dan untuk pelajaran olahraga peserta didik menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi untuk berolahraga. Peran teman sebaya juga memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi belajar peserta didik.

## 4) Lingkungan sekolah

Guru menyampaikan bahwa lingkungan kelas memiliki dampak besar pada pemahaman peserta didik. Jika keadaan kelas tidak nyaman, peserta didik akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Fasilitas di sekolah dianggap belum sepenuhnya memenuhi standar, tetapi masih cukup untuk mendukung proses belajar mengajar. Untuk hubungan antara guru PJOK dengan peserta didik cukup baik, guru PJOK sering memberikan arahan terlebih dahulu kepada peserta didik sebelum memulai kegiatan olahraga.

## 5) Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik

Kondisi kesehatan peserta didik juga berdampak pada kemampuan mereka untuk memahami pembelajaran. Anak yang kurang sehat akan sulit melakukan fokus untuk memahami materi pelajaran. Guru juga menyampaikan belum pernah ada anak yang merasa lelah namun terdapat anak yang mengantuk atau menguap di dalam kelas. Berkaitan dengan anak yang aktif secara fisik lebih mudah mengerti materi dibandingkan anak yang pendiam itu berbeda karena ada juga anak yang pendiam tetapi mudah dalam memahami materi.

## 6) Pola hidup peserta didik

Guru percaya bahwa perilaku dan gaya hidup peserta didik di luar lingkungan sekolah mempengaruhi mereka dalam memahami pelajaran.

### Lembar Pedoman Wawancara

Nama Wali Kelas VI: Ida Widaningsih, S.Pd

Tanggal Wawancara: 27 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

Aspek yang Diamati	Pertanyaan	Jawaban
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Kurang cepat memahami harus dikondisikan karena kebanyakan peserta didik raganya sudah di sekolah tetapi ingatannya masih kemana mana. Tapi untuk kelas VI karena sudah dewasa jadi mudah diaturnya
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, ada yang cepat ada yang lambat. Biasanya peserta didik perempuan yang lebih cepat memahami
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Yang paling utama itu dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Kalau dilihat dari orangtua yang paham akan pentingnya pendidikan itu suka memperhatikan anaknya ketika di rumah. Ketika diberi pekerjaan rumah orangtuanya suka memperhatikannya namun ada juga orangtua yang cuek
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara	Ya, ada. Ada peserta didik laki-laki yang sangat diperhatikan oleh

	perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik?	orangtuanya yaitu MRM dan prestasi di kelasnya juga bagus
Minat dan motivasi peserta didik	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	Bermacam-macam ada yang semangat ada yang tidak
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Sangat antusias, kadang peserta didik yang malas juga ketika masuk pelajaran olahraga suka sekolah. Tapi memang ketika diberi materi mereka terlihat bosan.
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat mempengaruhi sekali
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya, mempengaruhi karena ketika kondisi kelas aman anak-anak juga akan nyaman ketika belajar
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Untuk sarana dan prasarana masih kurang tetapi cukup untuk pembelajaran
	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta	Guru olahraga selalu memberi arahan sebelum memulai kegiatan olahraga

	didik?	
Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam belajar?	Ya mempengaruhi, karena ketika sakit seperti sakit mata yang dialami oleh VAN ia tidak bisa belajar dengan fokus ketika duduknya di paling belakang
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	Ya kadang ada anak yang mengantuk
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan peserta didik yang kurang aktif?	Ya, tetapi tidak semua seperti itu. Peserta didik yang pendiam juga jika IQ bagus cepat dalam memahami materi
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Sangat mempengaruhi, apalagi sekarang peserta didik sudah banyak yang pegang Hp dan hal tersebut mempengaruhi fokus mereka ketika belajar

Berdasarkan hasil wawancara bersama ibu IW selaku wali kelas VI untuk mengumpulkan data mengenai faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Berikut hasil analisis wawancara faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik.

#### 1) Kemampuan akademik peserta didik

Kurang cepat memahami jika tidak dikondisikan karena kebanyakan peserta didik raganya sudah di sekolah tetapi ingatannya masih kemana mana, tapi karena peserta didik kelas VI sudah dewasa jadi mudah diaturnya. Serta peserta didik perempuan umumnya lebih cepat dalam memahami materi dibandingkan laki-laki. Variasi ini sebagian besar dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan di sekitar.

#### 2) Dukungan orang tua

Orangtua yang menyadari pentingnya pendidikan biasanya lebih peduli dan mendukung anak-anak mereka dalam proses belajar, khususnya saat anak diberikan tugas sekolah mereka akan memperhatikannya. Di sisi lain, ada juga orangtua yang kurang memperhatikan pendidikan putra-putrinya. Guru kelas juga mengungkapkan bahwa keterlibatan orangtua memiliki hubungan erat dengan kemampuan anak dalam memahami materi pelajaran. Hal ini terlihat dari peserta didik laki-laki yaitu MRM yang menerima perhatian lebih dari orangtuanya dan menunjukkan prestasi yang baik di sekolah.

#### 3) Minat dan motivasi peserta didik

Motivasi belajar peserta didik bervariasi ada yang semangat ada juga yang tidak. Terutama dalam mata pelajaran olahraga, peserta didik menunjukkan minat yang tinggi bahkan peserta didik yang malas pun menjadi semangat untuk mengikuti pelajaran ini. Namun, ketika sedang pematerian memang terlihat peserta didik cenderung merasa bosan. Selain itu, dampak dari lingkungan teman sebaya juga sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar.

#### 4) Lingkungan sekolah

Suasana kelas juga memengaruhi pemahaman peserta didik. Ketika kondisi kelas aman dan kondusif, peserta didik merasa nyaman dalam belajar. Sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah kurang memadai, meskipun masih bisa digunakan untuk menunjang pembelajaran. Guru PJOK juga berperan aktif dalam membantu pemahaman peserta didik dengan memberikan arahan sebelum kegiatan olahraga dimulai.

#### 5) Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik

Kondisi kesehatan peserta didik memiliki dampak besar pada proses pembelajaran mereka. Misalnya, VAN yang mengalami masalah kesehatan seperti sakit mata akan mengalami kesulitan dalam memahami informasi, terutama jika mereka duduk di belakang. Selain itu, kadang ada peserta didik yang mengantuk akibat kelelahan yang memengaruhi cara mereka menyerap pelajaran. Namun, tidak selalu peserta didik yang aktif secara fisik menunjukkan pemahaman yang lebih baik. Peserta didik yang cenderung pendiam tetapi ketika memiliki kecerdasan yang tinggi juga dapat dengan cepat memahami materi yang diajarkan.

#### 6) Pola hidup peserta didik

Wali kelas mengungkapkan bahwa perilaku peserta didik di luar lingkungan sekolah, khususnya gaya hidup memiliki dampak besar terhadap cara mereka memahami materi. Apalagi sebagian besar peserta didik sudah memiliki handphone dan hal tersebut mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi saat belajar.

Dari hasil wawancara dengan wali kelas IV, V, dan VI SDN 3 Karyamekar dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi pemahaman yaitu:

##### 1) Kemampuan akademik peserta didik

Semua guru menyatakan bahwa kemampuan peserta didik dalam memahami materi sangat bervariasi. Ada yang cepat memahami, ada yang lambat, dan ada yang sangat tertinggal karena kurangnya motivasi belajar. Wali kelas VI menambahkan bahwa banyak peserta didik secara fisik hadir di kelas, tetapi pikirannya melayang, sehingga sulit fokus saat belajar tetapi untuk kelas VI karena sudah dewasa jadi lebih mudah untuk diatur.

##### 2) Dukungan orangtua

Wali kelas sepakat bahwa perhatian orangtua sangat berpengaruh terhadap pemahaman peserta didik. Anak-anak yang diperhatikan dan dibantu saat

belajar di rumah menunjukkan pemahaman yang lebih baik. Sebaliknya, orangtua yang cuek membuat anak cenderung tertinggal.

### 3) Minat dan motivasi belajar

Motivasi belajar peserta didik bervariasi tergantung materi yang disampaikan. Untuk pelajaran PJOK, semua wali kelas menyebut peserta didik sangat antusias, bahkan peserta didik yang biasanya malas belajar pun semangat saat pelajaran olahraga. Walaupun mereka cenderung merasa bosan pada saat penyampaian teori. Teman sebaya juga sangat memengaruhi semangat belajar, meskipun kadang justru mengganggu konsentrasi peserta didik lain.

### 4) Lingkungan

Wali kelas menyampaikan bahwa lingkungan memiliki peranan yang sangat memengaruhi pemahaman peserta didik. Bahkan lingkungan sekolahpun memengaruhinya, jika keadaan kelas gaduh dan tidak nyaman maka akan membuat peserta didik kesulitan untuk berkonsentrasi.

### 5) Kesehatan dan kondisi fisik

Kondisi kesehatan juga sangat memengaruhi kemampuan belajar. Semua wali kelas menyampaikan “peserta didik yang sakit atau lelah menjadi kurang fokus mengikuti pembelajaran”. Terdapat juga peserta didik yang sering mengantuk di kelas dan membuat peserta didik tidak bisa fokus. Namun, pemahaman tidak selalu ditentukan oleh tingkat aktivitas fisik. Peserta didik pendiam pun bisa cepat memahami jika memiliki kecerdasan yang baik.

### 6) Pola hidup peserta didik

Ketiga wali kelas sepakat bahwa pola hidup di luar sekolah seperti kebiasaan bermain HP berdampak besar terhadap fokus dan pemahaman peserta didik. Terutama sekarang, banyak peserta didik yang sudah memiliki HP sendiri, yang mengganggu konsentrasi dan waktu belajar mereka.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan dalam penelitian ini akan menjelaskan tentang temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya dan dikaitkan

dengan teori yang terdapat pada kajian teori dalam bab II. Selanjutnya di bawah ini peneliti paparkan pembahasan berdasarkan penelitian sebagai berikut.

Menurut Bloom pemahaman merupakan seberapa besar peserta didik dapat menerima, menyerap, dan memahami pelajaran yang diberikan oleh guru atau sejauh mana peserta didik dapat memahami serta mengerti apa yang mereka baca, lihat, alami, atau yang dirasakan (Susanto, 2016, hlm.6). Berdasarkan hasil analisis terhadap tes pemahaman materi kebugaran jasmani yang diberikan kepada peserta didik kelas IV, V, dan VI dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat pemahaman peserta didik berada pada kategori sedang hingga tinggi. Nilai rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa kelas IV memperoleh nilai rata-rata sebesar 67,5, kelas V sebesar 67,6, dan kelas VI sebesar 79,7. Jika dimasukkan ke dalam kategorisasi tingkat pemahaman, peserta didik kelas IV dan V termasuk ke dalam kategori sedang dan peserta didik kelas VI termasuk ke dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara perbedaan tingkat pemahaman antara peserta didik kelas IV, V, dan VI itu disebabkan oleh kemampuan berpikir yang lebih matang untuk kelas VI dibuktikan dengan ketika guru memberikan waktu untuk berdiskusi peserta didik kelas VI dapat mengikutinya dan terdapat beberapa peserta didik yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dari guru. Serta pengalaman belajar yang lebih banyak dibanding kelas IV dan V, dibuktikan dengan materi ajar kelas VI yang tidak jauh berbeda dengan kelas V.

Peserta didik kelas VI juga sudah memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang, Ibu IW wali kelas VI menyampaikan bahwa “peserta didik kelas VI kurang cepat memahami materi harus dikondisikan karena kebanyakan peserta didik raganya sudah di sekolah tapi ingatannya masih kemana-mana tapi untuk kelas VI karena sudah dewasa jadi mudah diaturnya”. Peserta didik kelas VI cenderung kurang cepat memahami materi jika tidak dikondisikan terlebih dahulu. Wali kelas VI pun menyampaikan bahwa dari mereka secara fisik sudah hadir di kelas tetapi perhatian dan fokus mereka belum sepenuhnya tertuju pada pelajaran,

namun peserta didik kelas VI memiliki tingkat kedewasaan yang lebih tinggi sehingga lebih mudah diarahkan dan dikondisikan.

Berdasarkan hasil tes pemahaman peserta didik tersebut masih perlu adanya perbaikan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani, karena sejalan dengan pendapat Giriwijoyo (2012, hlm. 17) bahwa “Pemahaman konsep kebugaran jasmani adalah fondasi penting yang dapat mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan”. Sehingga, dengan pemahaman yang baik bukan hanya untuk meningkatkan nilai akademik saja, tetapi akan membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik yang masih termasuk dalam kategori sangat memprihatinkan.

Menurut Susanto (2016, hlm. 6) pemahaman terdiri dari tujuh kemampuan yaitu (1) Menyatakan ulang sebuah konsep; (2) Membuat contoh dan bukan contoh penyangkal; (3) Mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya; (4) Mengubah suatu bentuk representasi ke bentuk lain ; (5) Menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep; (6) Menyajikan suatu konsep dengan model, diagram, dan simbol; (7) Membandingkan dan membedakan konsep.

Berdasarkan analisis hasil tes pemahaman peserta didik kelas IV kebanyakan peserta didik kurang memahami soal pada indikator pemahaman mengklasifikasikan yaitu mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya. Untuk kelas V kebanyakan peserta didik kurang memahami soal pada indikator menafsirkan yakni menyajikan konsep ke dalam berbagai bentuk representasi dan indikator mengklasifikasikan objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya. Berbeda dengan peserta didik kelas VI yang kebanyakan kurang memahami soal pada indikator memberi contoh dan bukan contoh dari suatu konsep.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap kegiatan guru dan peserta didik dalam pembelajaran olahraga khususnya kebugaran jasmani bahwa untuk kegiatan belajar mengajar secara umum sudah berjalan dengan cukup

baik, namun ada beberapa poin penting yang harus ditingkatkan oleh guru. Berdasarkan hasil observasi pelaksanaan pembelajaran kelas IV, V, dan VI guru sudah mengawali pembelajaran dengan baik dari mulai menyapa peserta didik, menyiapkan peralatan mengajar, berdoa sebelum memulai pembelajaran, sampai tujuan pembelajaran dapat tersampaikan kepada peserta didik. Bahkan ada pembiasaan khusus yang selalu ditanamkan oleh guru PJOK sebelum memasuki kegiatan inti pembelajaran yaitu terkait dengan pentingnya kedisiplinan dan tatakrama sopan santun.

Dalam kegiatan inti juga guru membagi pembelajaran menjadi dua yakni penyampaian materi dan kegiatan praktek. Penyampaian materi dilaksanakan di dalam kelas dan materi tersampaikan kepada peserta didik namun kurangnya adalah guru hanya menggunakan satu metode mengajar yaitu hanya dengan ceramah saja yang membuat peserta didik merasa bosan dengan penjelasan guru. Kurangnya metode pembelajaran yang bervariasi juga membuat pembelajaran hanya bersifat satu arah dan cenderung peserta didik menjadi kurang aktif dan banyak yang mengobrol ketika guru sedang menyampaikan materi ajar. Berbeda dengan kegiatan praktek yang dilaksanakan di luar kelas membuat peserta didik menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi. Namun, meskipun guru sudah menyampaikan arahan sebelumnya, tingkat partisipasi peserta didik masih rendah. Ketika guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk diskusi dan tanya jawab peserta didik terlihat pasif dan tidak ada yang mau menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh guru khususnya bagi kelas IV dan V, untuk kelas VI sudah cukup bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan guru.

Di akhir pembelajaran guru memberikan refleksi dengan menyampaikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik, namun tidak ada satupun peserta didik dari kelas IV dan V yang berani menjawab pertanyaan dari guru hanya peserta didik kelas VI yang bisa menjawab. Di akhir pelaksanaan pembelajaran guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil observasi materi sudah tersampaikan kepada peserta didik, hanya saja metode pembelajaran yang digunakan kurang bervariasi serta kurangnya penggunaan media pembelajaran membuat kegiatan belajar mengajar bersifat satu arah yang membuat peserta didik menjadi pasif dan merasa bosan. Untuk kegiatan praktek peserta didik mampu mengikuti arahan yang disampaikan oleh guru dan menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi ketika dilaksanakannya praktek. Namun, kurangnya keberanian peserta didik yang masih merasa segan, malu, dan takut ketika diadakannya sesi diskusi.

Setelah diteliti lebih lanjut diketahui bahwa mereka memiliki berbagai kondisi yang berbeda yang dapat memengaruhi kemampuan pemahaman mereka ketika belajar. Menurut Restiani (2021, hlm. 4) bahwa ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi pemahaman diantaranya yaitu, faktor jasmaniyah, faktor psikologis, faktor keluarga, faktor lingkungan, dan pendidik itu sendiri. Kemudian Karim dkk (2018, hlm. 465) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi pemahaman yaitu, tujuan pendidikan, guru, peserta didik, dan kegiatan pembelajaran.

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, berdasarkan hasil data tes pemahaman, observasi dan wawancara ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar sehingga masih termasuk kategori sedang dan belum mencapai kategori tinggi secara keseluruhan, diantaranya adalah faktor akademik peserta didik, orangtua, minat dan motivasi peserta didik, lingkungan, kondisi peserta didik, serta pola hidup peserta didik.

- 1) Faktor akademik, berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV, V, dan VI bahwa kemampuan peserta didik dalam menangkap materi pelajaran itu berbeda, ada yang mampu menangkap dan memahami dengan cepat ada juga yang lambat atau membutuhkan waktu yang cukup lama. Sejalan dengan pendapat Slavin (2011, hlm. 160) bahwa setiap orang memiliki kemampuan pengetahuan yang berbeda-beda dan hal tersebut akan memengaruhi bagaimana ia belajar dan hasil yang akan didapatkannya. Sehingga dari hasil

tes pemahaman, peserta didik menunjukkan tingkat pemahaman yang berbeda-beda.

- 2) Faktor orangtua, orang tua selalu mendukung pendidikan anaknya bahkan ke sekolahpun orangtua selalu mendukung apapun kebijakan sekolah. Terkait proses belajar di rumah memang kurang orangtua yang memperhatikan anaknya. Ditemukan adanya perbedaan pola dukungan orangtua, dimana ada anak yang rajin mengerjakan PR dengan bantuan orang tua, ada juga orangtua yang cuek. Wali kelas menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik, karena hal tersebut merupakan aspek yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Menurut wali kelas VI dibuktikan dengan terdapat peserta didik laki-laki yaitu MRM yang sering ditanamkan sikap disiplin oleh orangtuanya sehingga anak tersebut memiliki prestasi yang cukup bagus di sekolah. Di samping itu, kondisi ekonomi keluarga juga memengaruhi sikap seorang anak ketika di sekolah. Antara keluarga yang berpenghasilan tinggi dan rendah akan memiliki cara pandang yang berbeda dalam mendidik anak. Sejalan dengan pendapat Slavin (2011, hlm. 166) bahwa anak yang berasal dari keluarga kelas pekerja atau berpenghasilan menengah ke atas akan memiliki harapan yang tinggi dari orangtua dan pola asuh yang berbeda dengan anak yang berasal dari keluarga ekonomi rendah sehingga mereka akan memiliki sikap belajar yang berbeda.
- 3) Minat dan motivasi peserta didik, berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas IV, V, dan VI motivasi peserta didik beragam tergantung pada materi pelajaran yang disampaikan ada peserta didik yang semangat ada juga yang tidak walaupun sudah diberi motivasi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Tetapi khusus untuk materi kebugaran jasmani terutama olahraga, ditemukan bahwa peserta didik memiliki ketertarikan yang tinggi untuk melaksanakan praktek namun berbeda dengan ketika penyampaian materi terlihat peserta didik cenderung murung dan tidak bersemangat. Wali kelas menyatakan bahwa peserta didik selalu antusias dan selalu semangat ketika melaksanakan

praktek saja. Menurut Lestari (2020, hlm. 6) bahwa motivasi merupakan dorongan baik yang timbul dari dalam diri peserta didik ataupun dari luar yang memengaruhi keinginan peserta didik untuk belajar dan mencapai hasil dari pembelajaran tersebut. Sehingga ketika peserta didik memiliki motivasi untuk belajar maka mereka juga akan memiliki keinginan untuk memahami materi yang diajarkan.

- 4) Lingkungan, wali kelas menyampaikan bahwa lingkungan memiliki peranan yang sangat memengaruhi pemahaman peserta didik. Bahkan lingkungan sekolahpun memengaruhinya, jika keadaan kelas gaduh dan tidak nyaman maka akan membuat peserta didik kesulitan untuk berkonsentrasi. Selain itu, wali kelas juga menyampaikan bahwa pelaksanaan olahraga itu kadang dilaksanakan di lapangan yang dekat dengan pemukiman warga sehingga banyak peserta didik yang kurang fokus karena fokusnya teralih dengan kegiatan warga sekitar. Hal ini terjadi karena kondisi sarana dan prasarana sekolah yang dianggap cukup oleh guru-guru tetapi dalam pelaksanaannya masih kurang memadai. Lestari & Yusmiono (2018, hlm. 43) mengungkapkan “Sarana prasarana pendidikan adalah semua fasilitas atau perlengkapan dasar yang secara langsung dan tidak langsung dipergunakan untuk menunjang proses pendidikan dan demi tercapainya tujuan khususnya proses belajar mengajar seperti, gedung, ruang, meja, kursi, alat-alat, media pengajaran, ruang perpustakaan, ruang laboratorium dan sebagainya”.
- 5) Kondisi dan kesehatan peserta didik, berdasarkan hasil wawancara bahwa kondisi kesehatan peserta didik juga berdampak pada kemampuan mereka untuk memahami pembelajaran seperti ada salah satu peserta didik kelas VI yaitu VAN yang memiliki kekurangan dalam penglihatan dan ketika ia duduk di bangku paling tengah ia kesusahan untuk fokus karena penglihatan yang kabur. Hal ini sejalan dengan pendapat Aviana, dkk (2015, hlm. 31) bahwa kondisi peserta didik dalam proses pembelajaran sangat memengaruhi proses serta hasil belajar peserta didik karena ketika keadaan peserta didik yang tidak baik seperti sedang sakit atau kelelahan sering kali mereka tidak

berkonsentrasi dan menyebabkan menurunnya daya pemahaman serta menghambat keberhasilan dalam belajar.

- 6) Pola hidup peserta didik, wali kelas mengungkapkan bahwa perilaku peserta didik di luar lingkungan sekolah, khususnya gaya hidup memiliki dampak besar terhadap cara mereka memahami materi. Apalagi sebagian besar peserta didik sudah memiliki handphone dan kebanyakan peserta didik menghabiskan waktunya untuk bermain bukan belajar. Berbeda dengan peserta didik yang meluangkan waktunya untuk belajar pasti di sekolah juga cepat dalam menangkap materi pelajaran. Sejalan dengan pendapat Budiana, dkk (2020, hlm. 70) bahwa kebiasaan belajar sangat diperlukan oleh semua pelajar dalam proses belajar karena memiliki dampak yang besar terhadap pemahaman serta hasil yang akan dicapai.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, tidak semua faktor yang ada dalam teori ditemukan di lapangan hanya beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor akademik, dukungan orangtua, minat dan motivasi belajar, lingkungan, kondisi kesehatan peserta didik serta kebiasaan peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi pemahaman tidak hanya berasal dari dalam diri peserta didik saja, tetapi bisa berasal juga dari luar.

Maka dari itu, peran penting seorang guru dan orangtua dalam memahami apa yang menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik agar dapat membantu dalam mendukung dan meningkatkan pemahaman peserta didik, Erzad (2018, hlm. 429) mengungkapkan orang tua perlu menyadari bahwa tanggung jawab dalam mendidik anak tidak hanya berada di tangan lembaga pendidikan, melainkan merupakan tanggung jawab bersama. Oleh karena itu, penting bagi guru serta orangtua bekerja sama dalam meningkatkan kualitas pemahaman peserta didik.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, hasil yang penulis temukan sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan pada bab pertama, berikut akan dikemukakan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian.

1. Tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 memperoleh nilai rata-rata 67,5 untuk kelas IV dengan kategori tingkat pemahaman sedang, 67,6 untuk kelas V dengan kategori tingkat pemahaman sedang, dan 79,7 untuk kelas VI dengan kategori tingkat pemahaman tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 berada pada kategori sedang hingga tinggi.
2. Berdasarkan hasil tes pemahaman, observasi, dan wawancara faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik kelas atas SDN 3 Karyamekar diantaranya yaitu faktor akademik, dukungan orangtua, minat dan motivasi belajar, lingkungan, kondisi kesehatan peserta didik serta kebiasaan peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi pemahaman tidak hanya berasal dari dalam diri peserta didik saja, tetapi bisa berasal juga dari luar.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil temuan dan simpulan yang dikemukakan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK
  - a) Guru diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang pemahaman baik secara teori maupun praktek, apabila hal ini dilakukan dengan baik maka peserta didik akan lebih mampu memahami teori dan praktek kebugaran jasmani secara seimbang.

b) Guru diharapkan lebih kreatif dalam melaksanakan pembelajaran seperti menggunakan media pembelajaran yang menarik yang dapat membantu peserta didik dalam memahami materi, menggunakan strategi dan metode pembelajaran yang relevan dengan keadaan atau karakteristik peserta didik agar peserta didik tertarik untuk mengikuti pembelajaran dan membantu peserta didik dalam memahami teori kebugaran jasmani.

## 2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan untuk menyediakan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran agar pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif.

## 3. Bagi Orangtua

Orangtua diharapkan agar lebih memperhatikan kegiatan anak-anak ketika di rumah, memberikan waktu untuk bermain dan memberikan waktu untuk belajar juga. Serta memotivasi dan membantu anak dalam belajar atau mengerjakan tugas sekolah ketika di rumah.

## 4. Bagi Peserta Didik

a) Peserta didik sebaiknya meningkatkan kemampuan pemahaman dengan cara rajin membaca dan mengingat kembali materi pelajaran yang sudah disampaikan.

b) Peserta didik sebaiknya memperhatikan guru ketika sedang menjelaskan materi yang disampaikan dan aktif mengikuti proses pembelajaran.

## 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam dengan cakupan yang lebih luas serta pendekatan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, I. (2003). Teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif. *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27(10), 179-188.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R. (2015). Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Anggito, A & Seiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV Jejak.
- Anggunsari, R. (2021). TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Universitas Negeri Yogyakarta*. [Online]. Diakses dari fulltext\_rohmadani anggunsari\_16601244054.pdf
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arifin, Z. (2009). *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2008). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Aviana, R., & Hidayah, F.F. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS)*, 3(1), 30-33.
- BANTUL, K. P. K., & MARZUQOH, K. TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS TENTANG MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SD NEGERI KALIGATUK.

BANTUL, P. K., & PUTRO, B. L. C. TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG MATERI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 2.

Budiana, S., Karmila, N., & Devi, R. (2020). Pengaruh kebiasaan belajar terhadap hasil belajar matematika. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(2), 70-73.

Burhaein, F. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1). 51-58.

Busnawir, (2023). Kestabilan Koefisien Reliabilitas Berdasarkan Model Penskoran dan Variasi Usia Responden. Indramayu: Penerbit Adab.

Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.

Darmawan, S. (2022). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X SMK Ketintang Surabaya Terhadap Kebugaran Jasmani. [Online]. Diakses dari:<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani.pdf>

Dartiningsih, B. E. (2016). Gambaran Umum Lokasi, Subjek, Dan Objek Penelitian. *Buku Pendamping Bimbingan Skripsi*, 129.

Erzad, A. M. (2018). Peran orang tua dalam mendidik anak sejak dini di lingkungan keluarga. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(2), 414-431.

Fathoni, A. (2006). Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Fauziyah, L. (2021). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Kebugaran Jasmani Di MI Muhammadiyah Basin Klaten 2020/2021. [Online]. Diakses dari:<https://eprints.uny.ac.id/62719/>

- Feriawan, F. (2020). Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani Di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman. [Online]. Diakses dari: <https://eprints.uny.ac.id/69080/1/SKRIPSI%20FF%20LULUS%20AAMI%20IN-1.pdf>
- Giriwijoyo, S. (2012). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Graham, G., dkk (2021). *Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif Untuk Pembelajaran Kebugaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2016). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Premiere educandum: jurnal pendidikan dasar dan pembelajaran*, 2(02).
- Hasibuan, N. (2014). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20, 83-88.
- Hikmah, N., Saridewi, N., & Agung, S. (2017). Penerapan laboratorium virtual untuk meningkatkan pemahaman konsep siswa. *EduChemia: Jurnal Kimia dan Pendidikan*, 2(2), 186-195.
- Ischaq, M. dkk (2019). *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Indonesia Kota Kinabalu Tahun Ajaran 2018/2019*. [Online]. Diakses dari file:///C:/Users/user/Downloads/17823-38947-1-PB%20(1).pdf
- Iswanto (2021). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas*. [Online]. Diakses dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora/article/download/34259/pdf>
- Kadir, A. (2015). Menyusun dan menganalisis tes hasil belajar. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 8(2), 70-81.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1990). Jakarta: Balai Pustaka. hlm.965.

- Karim, A., Abubakar, A., & Kasim, A. (2018). Korelasi Antara Kemampuan Bahasa Arab dengan Pemahaman Ayat-Ayat Al-Qur'an terhadap Siswa Kelas XII Madsahaliyah Al-Amanah Kota Baubau. *Jurnal Diskursus Islam*, 6(3), 459-480.
- Kushartanti, W., & Aifo, M. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231-235.
- Lengkana, S.A & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV.Salam Insan Mulia.
- Lestari, E. T. (2020). *Cara praktis meningkatkan motivasi siswa sekolah dasar*. Deepublish.
- Lestari, N. D., & Yusmiono, B. A. (2018). Analisis Penggunaan Sarana dan Prasarana untuk Menunjang Kegiatan Belajar Mahasiswa di Universitas PGRI Palembang Tahun Akademik 2016/2017. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan)*, 3(1), 41-51.
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80-83.
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. [Online] Diakses dari: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateral.pjkr/article/view/file/5704/4778>.
- Moloeng, J.L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Muhajir, dkk. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Mutohir, T., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Deputi Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*.
- Nugraha, E. P., & Juniarto, P. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Pramudita, S. (2019). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 1 DAN SD NEGERI 5 KLAMPOK KECAMATAN PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA. *Universitas Negeri Semarang*.
- Putro, dkk. (2023). *Ragam Penelitian Olahraga*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya.
- Restiani, I. (2021). *Peningkatan Pemahaman Siswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Animasi (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII C MTs N 7 Kediri Pada Mata Pelajaran Fiqh Bab Sholat Jamak Dan Qashar)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Riana, D. (2021). *Ensiklopedia Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Rofieq, A. (2008). *Teknik Pemberian Skor dan Nilai Hasil Tes*. Jakarta: Depdiknas.

- Safitri, R. D., & Hamdani, H. (2023). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Labschool 1 Unesa Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 22430-22437.
- Sanjaya, W. (2010). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(2), 133-138.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Saryono & Rithaudin, A. (2011). Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGFU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).
- Sepriadi (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Simamora, B.S. (2019). *Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.
- Simamora, B.S. (2019). *Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Kelas V SD/MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.
- Siyoto, S. dan Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slavin, E.R. (2011). *Psikologi Pendidikan. Teori dan Praktik*. Jakarta: Indeks.
- Sudrajat, A. (2016). Mengembangkan Budaya Sekolah Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67-75.

- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Sundari, F. L. (2016). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas Atas Terhadap Permainan Kasti Di SD N Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. *PGSD Penjaskes*, (3).
- Supratiknya, A. (2020). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: APPTI.
- Suryana, K., Rahayu, E. T., & Siswanto, S. (2022). Analisis Identifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(14), 189-201.
- Susanto, A. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Syarbaini, dkk. (2023). *Pemahaman dan Strategi Komunikasi Politik*. Jakarta: Kencana.
- Umrati & Wijaya, H (2020). Analisis Data Kualitatif. *Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Utami, K. M., Siahaan, P., & Purwanto, P. (2016). Analisis Kemampuan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Penerapan Asesmen Portofolio Pada Pembelajaran Fisika. In *Prosiding Seminar Nasional Fisika (E-Journal)* (Vol. 5).
- Utari, R., Madya, W., & Pusklat, K. N. P. K. (2011). Taksonomi bloom. *Jurnal: Pusklat KNPk*, 766(1), 1-7.

- Wicaksana, N. (2017). TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N GODEAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(12).
- Wijaya, H. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Ilmu Pendidikan Teologi*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Yusrizal & Rahmanti. (2020). Tes Hasil Belajar. Aceh: Bandar Publishing.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjkr Tahun2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.



**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## **LAMPIRAN A**

### **INSTRUMEN PENELITIAN**

Lampiran A.1 Kisi-kisi Tes

Lampiran A.2 Kisi-kisi Observasi

Lampiran A.3 Kisi-kisi Wawancara

Lampiran A.4 Soal Tes

Lampiran A.5 Rubrik Penskoran Tes

Lampiran A.6 Pernyataan Observasi

Lampiran A.7 Pertanyaan Wawancara

## Lampiran A.1 Kisi-Kisi Tes

## Kisi-kisi Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV

Variabel	Indikator Pemahaman	Indikator Soal	Bentuk Tes	No Pertanyaan	Jawaban
Pemahaman Peserta Didik	Menyatakan ulang sebuah konsep	Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dari kebugaran jasmani	PG	1	
		Peserta didik dapat menjelaskan posisi tubuh pada saat melakukan <i>sit up</i>	PG	6	
		Peserta didik dapat menjelaskan manfaat dari latihan kekuatan otot	PG	11	
		Peserta didik dapat menjelaskan tujuan dari latihan daya tahan otot	PG	12	
	Mengklasifikasi objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya	Peserta didik dapat mengklasifikasikan komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan	PG	2	
		Peserta didik dapat mengklasifikasikan bentuk latihan kelenturan	PG	7	
	Memberi contoh dan bukan	Peserta didik dapat memberi contoh	PG	3	

	contoh dari suatu konsep	latihan kekuatan otot			
		Peserta didik dapat memberi contoh latihan daya tahan otot	PG	8	
		Peserta didik dapat memberi contoh latihan kelenturan	PG	13	
	Menyajikan konsep dalam berbagai bentuk representasi	Peserta didik dapat menafsirkan aktivitas fisik dengan manfaat yang didupatkannya	PG	4	
		Peserta didik dapat menafsirkan akibat dari latihan daya tahan otot yang dilakukan secara berlebihan	PG	9	
		Peserta didik dapat menafsirkan latihan kebugaran ke dalam bentuk gambar	PG	14	
	Menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep	Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat dari gerakan kelenturan yang dilakukan	PG	5,10	
		Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat dari latihan kebugaran	PG	15	

**Kisi-kisi Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator Pemahaman</b>	<b>Indikator Soal</b>	<b>Bentuk Tes</b>	<b>No Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Pemahaman Peserta Didik	Menyatakan ulang sebuah konsep	Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dari kebugaran jasmani	PG	1	A
		Peserta didik dapat menjelaskan akibat dari tidak menjaga daya tahan jantung dan paru-paru	PG	6	A
		Peserta didik dapat menjelaskan faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung	PG	11	B
		Peserta didik dapat menjelaskan manfaat latihan daya tahan jantung dan paru-paru		12,14	A,C
	Mengklasifikasi objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya	Peserta didik dapat mengklasifikasikan komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan	PG	2	C
		Peserta didik dapat mengklasifikasikan bentuk latihan daya tahan jantung dan paru	PG	7	C
	Memberi contoh dan bukan	Peserta didik dapat memberi contoh latihan daya tahan jantung dan paru-	PG	3,8,13	B,A,D

	contoh dari suatu konsep	paru			
	Menyajikan konsep dalam berbagai bentuk representasi	Peserta didik dapat menafsirkan informasi mengenai daya tahan jantung dari diagram yang tersedia.	PG	4	B
		Peserta didik dapat menafsirkan bentuk aktivitas dengan waktu yang dibutuhkan untuk latihan daya tahan jantung.	PG	9	B
	Menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep	Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik.	PG	5	C
		Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat dari melakukan latihan cardio.	PG	10	C
		Peserta didik dapat menyimpulkan latihan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru	PG	15	D

**Kisi-kisi Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator Pemahaman</b>	<b>Indikator Soal</b>	<b>Bentuk Tes</b>	<b>No Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Pemahaman Peserta Didik	Menyatakan ulang sebuah konsep	Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dari kebugaran jasmani	PG	1	A
		Peserta didik dapat menjelaskan akibat dari tidak menjaga daya tahan jantung dan paru-paru	PG	6	A
		Peserta didik dapat menjelaskan faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung	PG	11	B
		Peserta didik dapat menjelaskan manfaat latihan daya tahan jantung dan paru-paru		12,15	A,C
	Mengklasifikasi objek menurut sifat-sifat tertentu sesuai dengan konsepnya	Peserta didik dapat mengklasifikasikan komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan	PG	2	C
		Peserta didik dapat mengklasifikasikan bentuk latihan daya tahan jantung dan paru	PG	7	C
	Memberi contoh dan bukan	Peserta didik dapat memberi contoh latihan daya tahan jantung dan paru-	PG	3,8,13	B,B,D

	contoh dari suatu konsep	paru			
	Menyajikan konsep dalam berbagai bentuk representasi	Peserta didik dapat menafsirkan informasi mengenai daya tahan jantung dari diagram yang tersedia.	PG	4	B
		Peserta didik dapat menafsirkan bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung.	PG	9	B
	Menyusun kriteria yang diperlukan atau cukup untuk suatu konsep	Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik.	PG	5	C
		Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat dari melakukan latihan cardio.	PG	10	C
		Peserta didik dapat menyimpulkan latihan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru	PG	14	D

## Lampiran A.2 Kisi-Kisi Observasi

## Kisi-kisi Observasi Proses Belajar Mengajar

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Kegiatan
1.	Pendahuluan	a. Guru membuka pembelajaran dan mempersiapkan sarana prasarana pembelajaran.	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta mengucapkan salam pembuka.
		b. Guru dan peserta didik berdo'a sebelum memulai pembelajaran.	Guru memimpin do'a atau meminta salah satu peserta didik untuk memimpin.
		c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.	Tujuan pembelajaran disampaikan secara lisan atau tertulis.
		d. Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran yang disampaikan.	Peserta didik memperhatikan penjelasan guru.
		e. Guru memberikan apersepsi sebelum memulai pembelajaran.	Guru mengaitkan pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau pelajaran sebelumnya.
2.	Kegiatan Inti	a. Guru menyampaikan materi pembelajaran.	Guru menyampaikan materi kebugaran jasmani dengan jelas dan sistematis.
		b. Peserta didik menyimak materi pembelajaran.	Peserta didik memperhatikan penjelasan guru.
		c. Guru memanfaatkan media pembelajaran.	Guru menggunakan buku, video, atau alat bantu untuk menyampaikan materi.
		d. Peserta didik memperlihatkan ketertarikan dalam pembelajaran.	Peserta didik antusias mendengarkan penjelasan guru, menyimak, dan mencatat hal-hal penting.

		e. Guru menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi.	Guru menggunakan berbagai metode selama proses pembelajarn.
		f. Guru memberikan arahan sebelum melaksanakan kegiatan praktek.	Guru memberikan arahan kepada peserta didik sebelum melaksanakan praktek.
		g. Peserta didik menyimak apa yang disampaikan guru.	Peserta didik memperhatikan dan menyimak yang disampai guru.
		h. Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik praktek.
		i. Peserta didik dapat mengikuti gerakan dengan baik.	Peserta didik melakukan gerakan sesuai arahan.
		j. Guru memberikan ruang kepada peserta didik untuk berdiskusi.	Guru bertanya kepada peserta didik
		k. Peserta didik aktif bertanya.	Peserta didik bertanya kepada guru.
3.	Penutup	a. Guru melakukan refleksi.	Guru memberikan beberapa pertanyaan.
		b. Peserta didik mampu menjawab pertanyaan dari guru.	Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru.
		c. Guru memberikan masukan kepada peserta didik.	Guru memberikan pujian, koreksi, atau motivasi kepada peserta didik.
		d. Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan	Guru menyimpulkan materi pelajaran dan menyampaikan salam penutup.

		kesimpulan.	
--	--	-------------	--

### Lampiran A.3 Kisi-kisi Wawancara

No	Aspek yang Diamati	Indikator	No Pertanyaan
1.	Kemampuan akademik peserta didik	a. Kemampuan peserta didik dalam memahami pelajaran. b. Perbedaan pemahaman antar peserta didik	1-3
2.	Dukungan orangtua	a. Keterlibatan orangtua dalam membimbing anak belajar. b. Pola asuh dan kebiasaan keluarga.	4-6
3.	Minat dan motivasi peserta didik	a. Antusiasme peserta didik dalam mengikuti pelajaran baik pelajaran umum ataupun PJOK. b. Pengaruh teman sebaya terhadap motivasi belajar peserta didik.	7-9
4.	Lingkungan sekolah	a. Sarana dan prasarana sekolah. b. Suasana kelas	10-11
5.	Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	a. Pengaruh kondisi fisik terhadap pemahaman peserta didik.	12-14
6.	Pola hidup peserta didik	a. Pengaruh pola hidup peserta didik terhadap pemahaman materi ajar.	15-16

**Lampiran A.4 Soal Tes Pemahaman Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV**  
**Berilah tanda (x) pada huruf A, B, C, dan D pada jawaban yang benar!**

1. Yang termasuk pengertian dari kebugaran jasmani adalah...
  - A. Kemampuan tubuh untuk bergerak dan beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
  - B. Kemampuan tubuh dalam menjaga makanan agar tetap bersih dan sehat
  - C. Kemampuan tubuh dalam menggunakan tangan dan kaki untuk bergerak
  - D. Kemampuan tubuh untuk tidur dalam waktu yang cukup lama
2. Perhatikan komponen kebugaran berikut!
  - 1) Keseimbangan
  - 2) Kecepatan
  - 3) Kekuatan otot
  - 4) Daya tahan otot
  - 5) Koordinasi
  - 6) Kelenturan

Yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu...

  - A. Keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan
  - B. Kekuatan otot, koordinasi, dan kelenturan
  - C. Daya tahan, kekuatan otot, dan kelenturan
  - D. Kecepatan, daya tahan, dan kelincahan
3. Di bawah ini merupakan contoh kegiatan sehari-hari yang dapat meningkatkan kekuatan otot, kecuali ...
  - A. Membantu ibu mengangkat ember berisi air
  - B. Berjalan lambat mengelilingi taman
  - C. Membantu ayah mendorong gerobak
  - D. Bermain tarik tambang bersama teman-teman
4. Perhatikan gambar berikut!



Adit selalu melakukan gerakan seperti pada gambar di atas secara teratur.

Gerakan yang dilakukan Adit adalah gerakan untuk melatih...

- A. Keseimbangan tubuh agar dapat berdiri dengan tegak
  - B. Kekuatan otot agar tetap kuat dan mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik
  - C. Kelincahan agar dapat berpindah tempat dengan cepat
  - D. Kelenturan tubuh agar dapat bergerak dengan bebas
5. Bagaimana posisi tubuh pada saat melakukan aktivitas *sit up*...
- A. Berbaring dengan kedua lutut ditekuk dan tangan memegang lutut
  - B. Berdiri tegak dengan kedua kaki sedikit ditekuk
  - C. Bebaring dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di belakang kepala
  - D. Berbaring dengan kedua kaki terangkat dan tangan di samping tubuh
6. Perhatikan beberapa gerakan berikut!
- a. Senam peregangan
  - b. Mendorong tembok
  - c. Memutar lengan ke depan dan belakang
  - d. Lompat tali

Dari gerakan-gerakan di atas yang termasuk aktivitas untuk melatih kelenturan tubuh adalah...

- A. a, b, dan d
- B. a, dan d
- C. b, c, dan d
- D. a dan c

7. Setiap hari, Budi mengangkat beban berat tanpa diselingi waktu istirahat. Sehingga, beberapa hari kemudian ia merasa nyeri pada lengannya saat bergerak. Dari kejadian tersebut mengangkat beban secara berlebihan tanpa istirahat dapat menyebabkan...
- A. Otot menjadi kuat
  - B. Tubuh menjadi lebih lentur
  - C. Cedera pada otot
  - D. Patah tulang
8. Mengapa latihan kekuatan otot penting untuk dilakukan...
- A. Untuk memperbesar otot-otot tubuh
  - B. Untuk memperkuat kemampuan otot dan jaringan tubuh
  - C. Karena bisa membuat tubuh menjadi lemas
  - D. Mengurangi tinggi badan
9. Selain untuk bermain, tujuan dari aktivitas lompat tali secara teratur dan rutin adalah...
- A. Agar otot kuat dan tidak cepat lelah ketika bekerja dalam waktu yang lama
  - B. Supaya bisa melompat lebih tinggi
  - C. Melatih keseimbangan tubuh agar tidak mudah jatuh
  - D. Memperkuat kaki agar dapat melompat tinggi
10. Berikut ini merupakan latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh, kecuali...
- A. Duduk menyentuh ujung kaki dengan lutut lurus
  - B. Duduk sambil minum kopi di kursi
  - C. Memutar lengan ke depan dan belakang
  - D. Senam peregangan
11. Dari beberapa gambar di bawah, yang merupakan bentuk aktivitas untuk meningkatkan kekuatan otot adalah...

A.



B.



C.



D.



12. Edo rutin melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu dan tidur dengan waktu yang cukup. Sehingga yang ia rasakan tubuhnya terasa ringan, tidak cepat merasa lelah saat beraktivitas, dan selalu semangat dalam mengikuti pembelajaran. Dari cerita tersebut manfaat apa yang akan dirasakan jika kita sering berolahraga...

- A. Memiliki tubuh yang tinggi dan kecil
- B. Cepat merasa lapar
- C. Memiliki tubuh yang sehat dan kuat
- D. Merasa ngantuk saat di dalam kelas

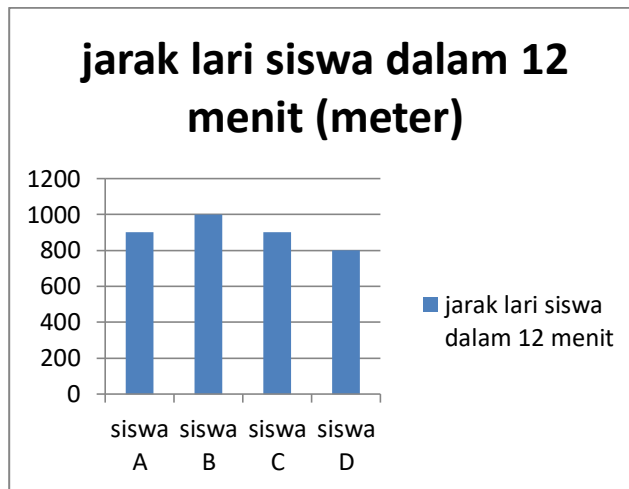
**Soal Tes Pemahaman Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V**

**Berilah tanda (x) pada huruf A, B, C, dan D pada jawaban yang benar!**

1. Yang termasuk pengertian dari kebugaran jasmani adalah...
  - A. Kemampuan tubuh untuk bergerak dan beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
  - B. Kemampuan tubuh dalam menjaga makanan agar tetap bersih dan sehat
  - C. Kemampuan tubuh dalam menggunakan tangan dan kaki untuk bergerak
  - D. Kemampuan tubuh untuk tidur dalam waktu yang cukup lama
2. Perhatikan komponen kebugaran berikut!
  - 1) Keseimbangan
  - 2) Kecepatan
  - 3) Kekuatan otot
  - 4) Daya tahan otot
  - 5) Koordinasi
  - 6) Kelenturan

Yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu...

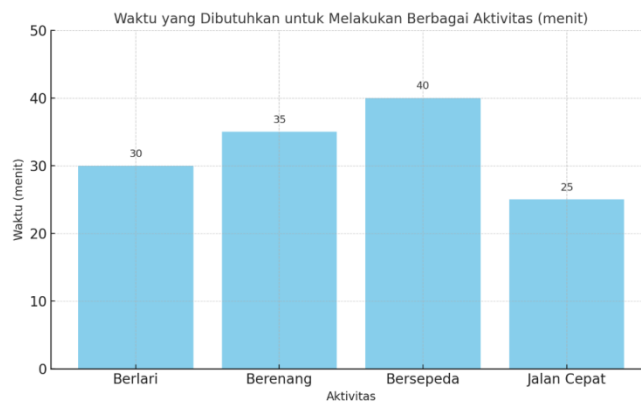
- A. 1), 2), dan 5)
  - B. 3), 5), dan 6)
  - C. 3), 4), dan 6)
  - D. 2), 4), dan 5)
3. Perhatikan diagram batang berikut!



Berdasarkan diagram di atas, siswa yang memiliki daya tahan jantung baik adalah...

- A. Siswa C karena berlari paling cepat di antara siswa lainnya
  - B. Siswa B karena mampu menempuh jarak paling jauh dalam waktu 12 menit
  - C. Siswa A dan C karena berlari paling lambat
  - D. Semua siswa, karena berlari dengan jarak 900 meter dalam waktu 12 menit
4. Bu Irma mengikuti latihan senam setiap pagi selama 30 menit. Setelah beberapa minggu, Bu Irma merasa lebih mudah bernapas, tidak cepat lelah saat beraktivitas, dan jarang sakit. Dari pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan jantung dan paru-paru dapat...
- A. Membuat tubuh menjadi malas bergerak
  - B. Mengganggu waktu istirahat
  - C. Menjaga kesehatan tubuh agar tetap kuat dan tidak mudah lelah
  - D. Menambah tugas harian yang melelahkan
5. Seseorang dengan daya tahan jantung yang lemah akan mudah merasa cepat lelah saat beraktivitas, hal ini terjadi karena...
- A. Jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan baik
  - B. Tidak semangat dalam bekerja
  - C. Terlalu banyak istirahat
  - D. Otot tubuh terlalu besar

6. Perhatikan diagram berikut!



Berdasarkan informasi yang disajikan pada diagram tersebut, pernyataan yang benar adalah...

- A. Berenang merupakan aktivitas yang paling cepat selesai dilakukan
  - B. Jalan cepat membutuhkan waktu yang lebih sedikit dibandingkan berlari
  - C. Bersepeda adalah aktivitas yang paling singkat durasinya
  - D. Berlari membutuhkan waktu paling lama dibandingkan aktivitas lainnya
7. Berikut ini merupakan contoh aktivitas yang paling tepat untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kecuali...
- A. Lari pagi mengelilingi kompleks rumah
  - B. Membaca buku di taman
  - C. Naik turun tangga di rumah
  - D. Berjalan kaki ke sekolah
8. Perhatikan dialog berikut!

Mira: “Aku senang sekali Pak Rudi mengajarkan kita latihan cardio tadi”

Andi: “Iya, tapi kenapa sih kita harus melakukan latihan cardio secara rutin?”

Mira: “Pak Rudi bilang kalau latihan cardio seperti lari, berenang, atau bersepeda yang dilakukan secara teratur akan membantu jantung dan paru-paru kita bekerja lebih baik. Selain itu, badan kita jadi lebih kuat dan tidak mudah sakit. Berbeda dengan seseorang yang tidak pernah berolahraga pasti akan cepat lelah ketika beraktivitas”

Dari percakapan Mira dan Andi, dapat disimpulkan bahwa latihan cardio perlu dilakukan secara rutin supaya tubuh...

- A. Mudah merasa lelah ketika beraktivitas
  - B. Mudah terserang penyakit
  - C. Tetap sehat dan bugar
  - D. Cepat merasa lapar
9. Daya tahan jantung seseorang dapat mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Ketika seseorang masih anak-anak tubuh biasanya lebih aktif bergerak dan jantung berfungsi dengan optimal. Namun, seiring bertambahnya usia kekuatan jantung dapat berkurang karena daya tahan tubuhpun mulai menurun. Menurutmu, bagaimana usia dapat mempengaruhi ketahanan jantung seseorang...
- A. Usia tidak berpengaruh terhadap daya tahan jantung
  - B. Seiring bertambahnya usia kualitas organ tubuh seseorang akan menurun termasuk jantung
  - C. Anak-anak selalu memiliki daya tahan jantung yang kuat
  - D. Usia muda dapat membuat jantung lebih lemah karena banyak aktivitas
10. Dari kegiatan di bawah ini, contoh kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah...
- A. Berjalan kaki ke sekolah
  - B. Membaca buku di taman
  - C. Berbaring di sofa
  - D. Menonton film horror
11. Mengapa kita dianjurkan untuk rutin berolahraga seperti lari-lari kecil atau bersepeda mengelilingi komplek rumah...
- A. Karena untuk membuat otot menjadi kaku
  - B. Untuk membuat tubuh mudah lelah
  - C. Karena untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru
  - D. Membuat tubuh berkeringat
12. Untuk menjaga kebugaran jasmani yang baik termasuk menjaga kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan cara lari di taman, bermain

lompat tali, atau bersepeda mengelilingi kompleks rumah dengan intensitas yang cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan tanpa biaya mahal karena...

- A. Hanya dilakukan di halaman rumah
- B. Memerlukan alat olahraga yang canggih
- C. Harus didampingi guru setiap latihan
- D. Bisa dilakukan di mana saja dengan cara sederhana

**Soal Tes Pemahaman Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI**

**Berilah tanda (x) pada huruf A, B, C, dan D pada jawaban yang benar!**

1. Yang termasuk pengertian dari kebugaran jasmani adalah...
  - A. Kemampuan tubuh untuk bergerak dan beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
  - B. Kemampuan tubuh dalam menjaga makanan agar tetap bersih dan sehat
  - C. Kemampuan tubuh dalam menggunakan tangan dan kaki untuk bergerak
  - D. Kemampuan tubuh untuk tidur dalam waktu yang cukup lama
2. Perhatikan komponen berikut
  - 1) Keseimbangan
  - 2) Kecepatan
  - 3) Kekuatan otot
  - 4) Daya tahan otot
  - 5) Koordinasi
  - 6) Kelenturan

Yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu...

  - A. 1), 2), dan 5)
  - B. 3), 5), dan 6)
  - C. 3), 4), dan 6)
  - D. 2), 4), dan 5)
3. Berikut ini merupakan contoh aktivitas yang paling tepat untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kecuali...
  - A. Lari pagi mengelilingi komplek rumah
  - B. Membaca buku di taman
  - C. Naik turun tangga di rumah
  - D. Berjalan kaki ke sekolah
4. Perhatikan diagram berikut berikut!



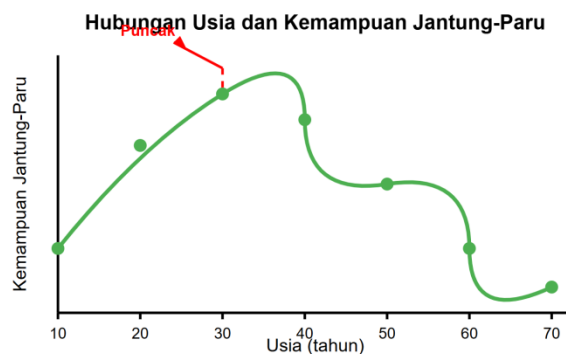
Berdasarkan diagram di atas, siswa yang memiliki daya tahan jantung baik adalah...

- A. Siswa C karena berlari paling cepat di antara siswa lainnya
  - B. Siswa B karena mampu menempuh jarak paling jauh dalam waktu 12 menit
  - C. Siswa A dan C karena berlari paling lambat
5. Bu Irma rutin mengikuti olahraga senam aerobik 2-3 kali dalam seminggu. Setelah beberapa minggu, Bu Irma merasa lebih mudah bernapas, tidak cepat lelah saat beraktivitas, dan jarang sakit. Dari pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan jantung dan paru-paru dapat...
- A. Membuat tubuh menjadi malas bergerak
  - B. Mengganggu waktu istirahat
  - C. Menjaga kesehatan tubuh agar tetap kuat dan tidak mudah lelah
  - D. Menambah tugas harian yang melelahkan
6. Seseorang dengan daya tahan jantung yang lemah akan mudah merasa cepat lelah saat beraktivitas, hal ini terjadi karena...
- A. Jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan baik
  - B. Tidak semangat dalam bekerja
  - C. Terlalu banyak istirahat
  - D. Otot tubuh terlalu besar

7. Perhatikan aktivitas di bawah ini!
- Senam peregangan
  - Senam aerobik
  - Saling mendorong telapak tangan
  - Jogging
  - Berenang

Dari beberapa aktivitas di atas, manakah yang termasuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru...

- a), b), dan c)
  - b), a), dan c)
  - b), d), dan e)
  - e), c) dan a)
8. Contoh kegiatan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru yang bisa dilakukan ketika di rumah yaitu...
- Membaca buku
  - Menonton televisi berjam-jam
  - Kegiatan membersihkan rumah
  - Berbaring di sofa
9. Perhatikan grafik hubungan usia dengan daya tahan jantung dan paru-paru berikut!



Berdasarkan grafik tersebut, pernyataan yang benar adalah...

- A. Daya tahan jantung akan meningkat seiring bertambahnya usia
- B. Daya tahan jantung akan meningkat pada usia sekitar 30 tahun kemudian menurun perlahan hingga usia 50 tahun
- C. Daya tahan jantung stabil pada semua kelompok usia
- D. Daya tahan jantung lemah saat usia 40 tahun

10. Perhatikan dialog berikut!

Mira: “Aku senang sekali Pak Rudi mengajarkan kita latihan cardio tadi”

Adit: “Iya, tapi kenapa sih kita harus melakukan latihan cardio secara rutin?”

Mira: “Pak Rudi bilang kalau latihan cardio seperti lari, berenang, atau bersepeda yang dilakukan secara teratur akan membantu jantung dan paru-paru kita bekerja lebih baik. Selain itu, badan kita jadi lebih kuat dan tidak mudah sakit. Berbeda dengan seseorang yang tidak pernah berolahraga pasti akan cepat lelah ketika beraktivitas”

Dari percakapan Mira dan Adit, dapat disimpulkan bahwa latihan cardio perlu dilakukan secara rutin supaya tubuh...

- A. Mudah merasa lelah ketika beraktivitas
- B. Mudah terserang penyakit
- C. Tetap sehat dan bugar
- D. Cepat merasa lapar

11. Dari kegiatan di bawah ini contoh kegiatan yang tidak dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah...

- A. Bersepeda mengelilingi komplek
- B. Menyapu dan membersihkan halaman rumah
- C. Bermain lompat tali bersama teman
- D. Menonton film horror

12. Untuk menjaga kebugaran jasmani yang baik termasuk menjaga kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan cara lari di taman, bermain lompat tali, atau bersepeda mengelilingi kompleks rumah dengan intensitas yang

cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan tanpa biaya mahal karena...

- A. Hanya dilakukan di halaman rumah
- B. Memerlukan alat olahraga yang canggih
- C. Harus didampingi guru setiap latihan
- D. Bisa dilakukan di mana saja dengan cara sederhana

**Lampiran A.5 Rubrik Penskoran Tes**

<b>No</b>	<b>Butir Soal</b>	<b>Jawaban Benar</b>	<b>Jawaban Salah</b>
1.	Soal nomor 1	1	0
2.	Soal nomor 2	1	0
3.	Soal nomor 3	1	0
4.	Soal nomor 4	1	0
5.	Soal nomor 5	1	0
6.	Soal nomor 6	1	0
7.	Soal nomor 7	1	0
8.	Soal nomor 8	1	0
9.	Soal nomor 9	1	0
10.	Soal nomor 10	1	0
11	Soal nomor 11	1	0
12	Soal nomor 12	1	0

**KRITERIA PENILAIAN**

Skor maksimal 12

Skor minimal 1

$$\text{Skor} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

### Lampiran A.6 Pernyataan Observasi

Nama Observer:

Nama Guru:

Tanggal Observasi:

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.		
	Guru menyapa peserta didik.		
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.		
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.		
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.		
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.		
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.		
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.		
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.		
	Guru menggunakan media pembelajaran.		
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.		
	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.		
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.		
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.		
	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.		
	Peserta didik dapat melakukan gerakan		

	yang diajarkan oleh guru dengan baik.		
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.		
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.		
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		
	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan pembelajaran.		
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.		

### Lampiran A.7 Pertanyaan Wawancara

Nama Wali Kelas:

Tanggal Wawancara:

Nama Pewawancara:

Aspek yang Diamati	Pertanyaan	Jawaban
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik?	
	6. Bagaimana pola asuh orangtua dapat berdampak pada pemahaman anak terhadap kebugaran jasmani?	
Minat dan motivasi peserta didik	7. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	
	8. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap pembelajaran PJOK?	
	9. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	
Lingkungan	10. Apakah suasana di dalam kelas	

sekolah	mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	
	11. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	
Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam belajar?	
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan siswa yang kurang aktif?	
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak gaya hidup sehat dan pola makan peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	



**LAMPIRAN B**  
**HASIL ANALISIS INSTRUMEN**

Lampiran B.1 Hasil Uji Coba Tes

Lampiran B.2 Hasil *Expert Judgment*

Lampiran B.3 Hasil Analisis Instrumen

Tes

Lampiran B.4 Tingkat Kesukaran

Lampiran B.5 Daya Pembeda

Lampiran B.6 Analisis Data Hasil

Penelitian

### Lampiran B.1 Hasil Uji Coba Tes

Responden	Skor Item Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
AP	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4
AZS	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11
B	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	9
D	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9
DS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
DP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12
FS	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
FS	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
I	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12
IS	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
L	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
LA	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11
MR	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
MH	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	7
RA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	6
R	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RY	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	5
S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9
SN	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
SAF	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	6
SU	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
W	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8
WY	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13

**Gambar B.1.1**

**Data Hasil Uji Coba Tes Kelas IV SDN 1 Sukamaju**

Responden	Skor Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
AV	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
AN	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5
AI	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
AD	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
DI	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
DR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
DA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
HH	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5
H	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	10
IS	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9
IN	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6
MI	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
MR	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5
NC	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
RY	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5
RT	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	8
RA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	11
RF	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
SK	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5
UA	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	7
WH	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	5
Z	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	11

**Gambar B.1.2**  
**Data Hasil Uji Coba Tes Kelas V SDN 1 Sukamaju**

Responden	Skor Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
AF	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
AH	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7
AY	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8
AN	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
D	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	7
ER	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	9
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
K	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9
KN	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5
MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
MR	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	10
NN	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
NA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11
R	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	7
RA	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6
RI	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
SA	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
SN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
S	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	10
TA	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
ZJ	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7

**Gambar B.1.3**  
**Data Hasil Uji Coba Tes Kelas VI SDN 1 Sukamaju**

## Lampiran B.2 Hasil *Expert Judgment*

### LEMBAR EXPERT JUDGMENT

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI DAN INSTRUMEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widdy Sukma Nugraha, M.Pd  
NIDN : 0410078603

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument tes pemahaman peserta didik yang disusun untuk penelitian yang saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul: "*Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 3 Karyamekar*"

Yang dibuat oleh:

Nama : Dais Daskiah  
NIM : 21842002  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Dengan ini menyatakan lembar penilaian instrument tersebut (√)


- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi  
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran perbaikan  
 Tidak layak

Catatan:

Sudah sesuai dengan Indikator  
Tata bahasa sesuai dg tingkat perkembangan siswa (IV, V, VI)

Dengan keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Garut, 06 Mei 2025

Validator  


Widdy Sukma Nugraha, M.Pd  
NIDN. 0410078603

### Lampiran B.3 Hasil Analisis Instrumen Tes

Responden	Skor Item Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
AP	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4
AZS	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11
B	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	9
D	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9
DS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
DP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12
FS	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
FS	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
I	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12
IS	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
L	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
LA	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11
MR	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
MH	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	7
RA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	6
R	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RY	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	5
S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9
SN	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
SAF	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	6
SU	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
W	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8
WY	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
r hitung	0,543442	0,558063	0,436319	0,443807	0,080109	0,413535	0,576402	0,403819	0,443847	0,361573	0,443847	0,470229	0,578561	0,522516	0,547351	
r tabel	0,404															
hasil	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Responden	Skor Item Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
AP	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4
AZS	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11
B	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	9
D	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9
DS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
DP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12
FS	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
FS	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
I	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12
IS	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
L	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
LA	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11
MR	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
MH	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	7
RA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	6
R	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RY	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	5
S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9
SN	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
SAF	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	6
SU	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
W	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8
WY	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
JUMLAH	14	13	18	16	10	14	12	13	10	14	10	11	4	17	11	
Rata-Rata	7,791667															
VariansSkor	11,04167															
KR 21	0,708097															
Kategori	TINGGI															

**Gambar B.3.1**  
**Validitas dan Realiabilitas Instrumen Tes Kelas IV**

Responden	Skor Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
AV	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
AN	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5
AI	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
AD	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
DI	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
DR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
DA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
HH	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5
H	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	10
IS	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
IN	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6
MI	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
MR	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5
NC	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
RY	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5
RT	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	8
RA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	11
RF	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
SK	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5
UA	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	7
WH	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	5
Z	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	11
r hitung	0,487047	0,500055	0,065606	0,656062	0,500055	0,533218	0,143192	0,181663	0,48654	0,629156	0,600885	0,451585	0,52812	0,544988	0,450874	
r tabel	0,422															
hasil	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Responden	Skor Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
AV	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
AN	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5
AI	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
AD	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
DI	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
DR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
DA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
HH	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5
H	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	10
IS	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
IN	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6
MI	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
MR	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5
NC	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
RY	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5
RT	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	8
RA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	11
RF	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
SK	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5
UA	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	7
WH	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	5
Z	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	11
Jumlah	13	12	16	6	12	15	15	11	5	13	11	8	12	11	9	
Rata-Rata	7,681818															
n	15															
Varians Skor	11,08442															
KR 21	0,709164															
Kategori	TINGGI															

**Gambar B.3.2**  
**Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Kelas V**

Responden	Skor Butir Soal															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
AF	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
AH	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7
AY	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8
AN	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
D	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	7
ER	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	9
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
K	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	9
KN	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5
MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
MR	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	10
NN	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
NA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11
R	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	7
RA	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6
RI	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
SA	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
SN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
S	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	10
TA	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
ZI	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7
r hitung	0,533829	0,559565	0,458316	0,655815	0,544495	0,591016	0,579075	0,651271	0,611888	0,631767	0,056147	0,056147	0,533829	0,5312	0,034699	
r tabel	0,422															
hasil	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Invalid	Valid	Valid	Invalid	

Responden	Skor Butir Soal															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
AF	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
AH	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7
AY	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8
AN	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
D	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	7
ER	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	9
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
K	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	9
KN	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5
MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
MR	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	10
NN	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
NA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11
R	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	7
RA	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6
RI	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
SA	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
SN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
S	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	10
TA	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
ZI	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7
JUMLAH	14	12	13	4	13	16	11	14	2	10	13	9	14	12	14	
RATARATA	7,772727															
N	15															
VARIANS SKOR	10,85065															
KR 21	0,701631															
KATEGORI	TINGGI															

Gambar B.3.3

## Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Kelas VI

### Lampiran B.4 Tingkat Kesukaran

Responden	TINGKAT KESUKARAN															TOTAL	
	Skor Item Butir Soal																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
AP	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	4
AZS	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11
B	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	9
D	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
DS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
DP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12
FS	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	9
FS	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	4
I	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12
IS	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
L	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
LA	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	11
MR	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5
MH	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	7
RA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6
R	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RY	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5
S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	9
SN	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4
SAF	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	6
SU	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
W	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	8
WY	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
JUMLAH BENAR	14	13	18	16	10	14	12	13	10	14	10	11	4	17	11		
JUMLAH SISWA	24																
INDEKS KESUKARAN	0,583	0,542	0,750	0,667	0,417	0,583	0,500	0,542	0,417	0,583	0,417	0,458	0,167	0,708	0,458		
KETERANGAN	SEDANG	SEDANG	MUDAH	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SUKAR	MUDAH	SEDANG		

**Gambar B.4.1**  
**Tingkat Kesukaran Kelas IV**

Responden	Skor Butir Soal															Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
AV	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	7
AN	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5
AI	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6
AD	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
DI	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	7
DR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
DA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
HH	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
H	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	10
IS	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	9
IN	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6
MI	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
MR	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	5
NC	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
RY	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5
RT	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	8
RA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	11
RF	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
SK	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5
UA	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	7
WH	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5
Z	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	11
JUMLAH BENAR	13	12	16	6	12	15	15	11	5	13	11	8	12	11	9		
JUMLAH SISWA	22																
INDEKS KESUKARAN	0,59	0,55	0,73	0,27	0,55	0,68	0,68	0,50	0,23	0,59	0,50	0,36	0,55	0,50	0,41		
KETERANGAN	SEDANG	SEDANG	MUDAH	SUKAR	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SUKAR	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG		

**Gambar B.4.2**  
**Tingkat Kesukaran Kelas V**

Responden	Skor Butir Soal															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
AF	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
AH	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7
AY	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8
AN	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
D	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	7
ER	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	9
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
K	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9
KN	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5
MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
MR	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	10
NN	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
NA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11
R	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	7
RA	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6
RI	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
SA	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
SN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
S	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	10
TA	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
ZJ	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7
JUMLAH	14	12	13	4	13	16	11	14	2	10	13	9	14	12	14	
JUMLAH BENAR	14	12	13	4	13	16	11	14	2	10	13	9	14	12	14	
JUMLAH SISWA	22															
INDEKS KESUKARAN	0,64	0,55	0,59	0,18	0,59	0,73	0,50	0,64	0,09	0,45	0,59	0,41	0,64	0,55	0,64	
KETERANGAN	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SUKAR	SEDANG	MUDAH	SEDANG	SEDANG	SUKAR	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	

**Gambar B.4.3**  
**Tingkat Kesukaran Kelas VI**

### Lampiran B.5 Daya Pembeda

Responden	Skor Item Butir Soal															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
DS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
WY	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
DP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12
I	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	12
AP	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
AZS	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11
LA	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11
B	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	9
D	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	9
FS	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
L	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9
W	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	8
MH	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	7
RA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	6
SAF	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	6
MR	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
RY	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	5
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4
FS	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4
SN	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
SU	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
IS	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
R	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RATA-RATA ATAS	0,75	0,75	0,916667	0,916667	0,416667	0,75	0,75	0,75	0,666667	0,75	0,583333	0,75	0,333333	0,916667	0,666667	
RATA-RATA BAWAH	0,416667	0,333333	0,583333	0,416667	0,416667	0,416667	0,25	0,333333	0,166667	0,416667	0,25	0,166667	0	0,5	0,25	
DAYA PEMBEDA	0,333333	0,42	0,33	0,50	0,00	0,33	0,50	0,42	0,50	0,33	0,33	0,58	0,33	0,42	0,42	
KETERANGAN	B	SB	B	SB	KB	B	SB	SB	SB	B	B	SB	B	SB	SB	

**Gambar B.5.1**  
**Daya Pembeda Kelas IV**

Responden	Skor Butir Soal															Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
DR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
DA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
MI	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
AD	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
RA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	11
Z	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	11
H	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	10
IS	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	9
RT	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	8
AV	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	7
DI	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7
UA	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	7
AI	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6
IN	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6
AN	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5
HH	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
MR	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	5
RY	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5
SK	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5
WH	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	5
NC	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
RF	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3
RATA-RATA ATAS	0,818182	0,636364	0,636364	0,454545	0,909091	0,818182	0,727273	0,545455	0,363636	0,909091	0,727273	0,545455	0,909091	0,727273	0,636364		
RATA-RATA BAWAH	0,363636	0,454545	0,818182	0,090909	0,181818	0,545455	0,636364	0,454545	0,090909	0,272727	0,272727	0,181818	0,181818	0,272727	0,181818		
DAYA PEMBEDA	0,454545	0,181818	-0,18182	0,363636	0,727273	0,272727	0,090909	0,090909	0,272727	0,636364	0,454545	0,363636	0,727273	0,454545	0,454545		
KETERANGAN	SB	KB	KB	B	SB	C	KB	KB	C	SB	SB	B	SB	SB	SB		

**Gambar B.5.2**  
**Daya Pembeda Kelas V**

Responden	Skor Butir Soal															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
NA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11
RI	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
MR	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	10
S	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	10
TA	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
ER	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	9
K	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9
SN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
AY	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8
AH	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7
D	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	7
R	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	7
ZJ	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7
RA	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6
KN	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5
AN	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
SA	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
AF	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
NN	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
Rata-Rata Atas	0,909091	0,818182	0,818182	0,363636	0,818182	1	0,636364	0,909091	0,181818	0,727273	0,636364	0,363636	0,909091	0,727273	0,636364	
Rata-Rata Bawah	0,363636	0,272727	0,363636	0	0,363636	0,454545	0,363636	0,363636	0	0,181818	0,545455	0,454545	0,363636	0,363636	0,636364	
Daya Pembeda	0,55	0,55	0,45	0,36	0,45	0,55	0,27	0,55	0,18	0,55	0,09	-0,09	0,55	0,36	0,00	
Keterangan	SB	SB	SB	B	SB	SB	C	SB	KB	SB	KB	KB	SB	C	KB	

**Gambar B.5.3**  
**Daya Pembeda Kelas VI**

## Lampiran B.6 Analisis Data Hasil Penelitian

### Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV

#### Statistics

NilaiHasilTesPemahamanKelasIV

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		67.55
Median		70.50
Mode		75
Std. Deviation		20.229
Variance		409.208
Range		91
Minimum		0
Maximum		91

#### NilaiHasilTesPemahamanKelasIV

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	5.0	5.0	5.0
	41	1	5.0	5.0	10.0
	58	3	15.0	15.0	25.0
	66	5	25.0	25.0	50.0
	75	6	30.0	30.0	80.0
	83	1	5.0	5.0	85.0
	91	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil tes pemahaman peserta didik kelas IV SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 memperoleh nilai rata-rata 67,5 dengan kategori tingkat pemahaman sedang. Dari 20 peserta didik kelas IV terdapat 3 orang yang termasuk ke dalam kategori sangat baik dengan rentang perolehan nilai 91. 7 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori baik dengan rentang perolehan nilai 75-89, 5 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rentang perolehan nilai 60-74, 3 peserta

didik yang termasuk ke dalam kategori kurang dengan rentang perolehan nilai 50-59, dan 2 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori sangat kurang dengan rentang perolehan nilai 0-49.

### Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V

#### Statistics

NilaiHasilTesPemahamanKelasV

N	Valid	19
	Missing	0
Mean		67.63
Median		66.00
Mode		75
Std. Deviation		18.325
Variance		335.801
Range		67
Minimum		33
Maximum		100

#### NilaiHasilTesPemahamanKelasV

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	2	10.5	10.5	10.5
	41	1	5.3	5.3	15.8
	58	3	15.8	15.8	31.6
	66	4	21.1	21.1	52.6
	75	5	26.3	26.3	78.9
	83	1	5.3	5.3	84.2
	91	2	10.5	10.5	94.7
	100	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

Hasil tes pemahaman peserta didik kelas V SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 memperoleh nilai rata-rata 67,6 dengan kategori tingkat pemahaman sedang. Dari 19 peserta didik kelas V terdapat 3 orang yang termasuk ke dalam

kategori sangat baik dengan rentang perolehan nilai 91-100. 6 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori baik dengan rentang perolehan nilai 75-89, 4 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rentang perolehan nilai 60-74, 3 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori kurang dengan rentang perolehan nilai 50-59, dan 3 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori sangat kurang dengan rentang perolehan nilai 0-49.

### **Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI**

#### **Statistics**

NilaiHasilTesPemahamanKelasVI

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		79.72
Median		83.00
Mode		83
Std. Deviation		13.766
Variance		189.507
Range		59
Minimum		41
Maximum		100

#### **NilaiHasilTesPemahamanKelasVI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	5.6	5.6	5.6
	58	1	5.6	5.6	11.1
	66	1	5.6	5.6	16.7
	75	3	16.7	16.7	33.3
	83	7	38.9	38.9	72.2
	91	4	22.2	22.2	94.4
	100	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Hasil tes pemahaman peserta didik kelas VI SDN 3 Karyamekar tahun ajaran 2024/2025 memperoleh nilai rata-rata 79,7 dengan kategori tingkat pemahaman baik. Dari 18 peserta didik kelas VI terdapat 5 orang yang termasuk ke dalam kategori sangat baik dengan rentang perolehan nilai 91-100, 10 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori baik dengan rentang perolehan nilai 75-89, 1 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan rentang perolehan nilai 66, 1 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori kurang dengan rentang perolehan nilai 58, dan 1 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori sangat kurang dengan rentang perolehan nilai 41.



**LAMPIRAN C**  
**HASIL ANALISIS DAN**  
**PENELITIAN**

Lampiran C.1 Hasil Tes Pemahaman  
Peserta Didik

Lampiran C.2 Hasil Observasi Proses  
Belajar Mengajar

Lampiran C.3 Hasil Wawancara Faktor  
yang Mempengaruhi Pemahaman  
Peserta Didik

### Lampiran C.1 Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik

#### Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV SDN 3 Karyamekar

No.	Kode Peserta Didik	Skor Perolehan	Nomor Jawaban yang Tidak Tepat	Nilai Akhir
1.	AGP	7	1,2,6,8,10	58
2.	DS	8	4,6,8,11	66
3.	DNZ	11	4	91
4.	KR	9	6,9,11	75
5.	MRA	7	2,6,7,9,11	58
6.	MSR	8	5,6,7,9	66
7.	M	9	1,4,6	75
8.	MPP	8	1,6,8,11	66
9.	MRN	10	4,6	83
10.	MR	9	6,9,12	75
11.	MAF	11	11	91
12.	MGP	7	1,2,6,7,9	58
13.	NS	9	2,6,9	75
14.	NAP	11	4	91
15.	PA	0	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	0
16.	PN	5	1,2,4,5,6,9,11	41
17.	SSP	9	3,6,9	75
18.	S	8	1,2,5,7	66
19.	WS	9	2,7,8	75
20.	RM	8	5,6,9,11	66
Nilai Rata-Rata				67,5

**Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V SDN 3 Karyamekar**

<b>No.</b>	<b>Kode Peserta Didik</b>	<b>Skor Perolehan</b>	<b>Nomor Jawaban yang Tidak Tepat</b>	<b>Nilai Akhir</b>
1.	AL	9	2,6,8	75
2.	AS	11	6	91
3.	AA	7	2,3,6,8,11	58
4.	DV	8	1,2,5,6	66
5.	FNA	5	2,3,5,6,8,10,11	41
6.	GSN	9	2,3,6	75
7.	KMZ	9	2,3,6	75
8.	MRS	4	2,3,5,6,7,8,9,11	33
9.	MF	10	5,6	83
10.	NA	9	2,6,9	75
11.	NR	8	1,2,6,8	66
12.	N	7	5,6,7,9,10	58
13.	PNM	8	3,5,6,8	66
14.	R	8	3,4,6,9	66
15.	S	4	2,3,4,5,6,8,9,11	33
16.	SB	7	1,2,6,8,9	58
17.	YN	11	6	91
18.	RI	9	1,4,10	75
19.	ZAP	12		100
Nilai Rata-Rata				67,6

**Hasil Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI SDN 3 Karyamekar**

<b>No.</b>	<b>Kode Peserta Didik</b>	<b>Skor Perolehan</b>	<b>Nomor Jawaban yang Tidak Tepat</b>	<b>Nilai Akhir</b>
1.	MFS	9	4,5,6	75
2.	MRZ	10	9,11	83
3.	MAH	10	4,8	83
4.	MRM	11	11	91
5.	MN	10	3,11	83
6.	MFS	10	3,11	83
7.	MZ	10	3,11	83
8.	NBK	10	3,11	83
9.	N	11	11	91
10.	PSR	8	3,4,6,7	66
11.	R	11	11	91
12.	RF	9	3,4,5	75
13.	SD	7	4,5,8,10,11	58
14.	SBG	12		100
15.	SN	10	3,8	83
16.	VPF	11	9	91
17.	VAN	9	6,10,11	75
18.	ANM	5	3,4,5,8,9,10,11	41
Nilai Rata-Rata				79,7

## Lampiran C.2 Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar

### Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar Kelas IV

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Ilan Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 20 Mei 2025

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	√	
	Guru menyapa peserta didik.	√	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	√	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	√	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	√	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	√	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	√	
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	√	
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.	√	
	Guru menggunakan media pembelajaran.		√
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.		√
	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.		√
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		√
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		√
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.	√	
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.	√	
	Guru memberikan contoh sebelum	√	

	peserta didik melakukan praktek.		
	Peserta didik dapat melakukan gerakan yang diajarkan oleh guru dengan baik.	√	
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		√
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	√	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		√
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	√	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		√
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		√
	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan pembelajaran.	√	
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	√	

### Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar Kelas V

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Ilan Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 23 Mei 2025

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	√	
	Guru menyapa peserta didik.	√	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	√	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	√	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	√	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	√	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	√	
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	√	
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.	√	
	Guru menggunakan media pembelajaran.		√
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.		√
	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.		√
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		√
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		√
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.	√	
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.	√	
	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.	√	
	Peserta didik dapat melakukan gerakan	√	

	yang diajarkan oleh guru dengan baik.		
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		√
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	√	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		√
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	√	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		√
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		√
	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan pembelajaran.	√	
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	√	

### Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar Kelas VI

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Ilan Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 27 Mei 2025

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	√	
	Guru menyapa peserta didik.	√	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	√	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	√	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	√	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	√	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	√	
Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	√	
	Peserta didik menyimak penjelasan guru.	√	
	Guru menggunakan media pembelajaran.		√
	Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.		√
	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.		√
	Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.		√
	Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.		√
	Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.	√	
	Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.	√	
	Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.	√	
	Peserta didik dapat melakukan gerakan	√	

	yang diajarkan oleh guru dengan baik.		
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.		√
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	√	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		√
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	√	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		√
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		√
	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan pembelajaran.	√	
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	√	

**Lampiran C.3 Hasil Wawancara Faktor yang Mempengaruhi  
Hasil Wawancara Wali Kelas IV**

Nama Wali Kelas IV: Suryatiningsih, S.Pd

Tanggal Wawancara: 20 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Kemampuan setiap peserta didik berbeda-beda. Ada yang cepat ada yang lambat. Ada salah satu peserta didik juga yang sangat tertinggal karena kemalasannya untuk belajar.
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, pasti ada.
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Keluarga, lingkungan sekolah, diri peserta didik.
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Orang tua selalu mendukung pendidikan anaknya, bahkan ke sekolahpun orangtua selalu mendukung apapun kebijakan sekolah. Terkait proses belajar di rumah memang kurang orangtua yang memperhatikan anaknya. Seperti ada anak yang rajin mengerjakan PR dengan bantuan orang tua, ada juga orangtua yang cuek.
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua dengan	Terdapat, karena hal itu merupakan hal yang sangat penting.

	pemahaman peserta didik?	
Minat dan motivasi peserta didik	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	Beragam, ada peserta didik yang semangat ada juga yang tidak walaupun sudah diberi motivasi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Ya, peserta didik selalu antusias selalu semangat mengikuti pelajaran PJOK
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat besar, karena terkadang ada peserta didik yang mengganggu peserta didik lainnya dan hal tersebut mengganggu fokus belajar peserta didik lainnya
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya sangat mempengaruhi, karena ketika gaduh di dalam kelas pembelajaran tidak bisa dimulai dan menghambat tersampainya materi kepada peserta didik.
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Sarpras kurang memadai tetapi cukup untuk membantu kegiatan belajar mengajar
	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta didik?	Guru PJOK selalu memberikan arahan terlebih dahulu untuk membantu peserta didik memahami setiap kegiatan olahraga yang dilakukan
Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman	Berpengaruh, karena ketika peserta didik sedang sakit dan memaksakan untuk sekolah ketika di sekolah tidak bisa

	mereka dalam belajar?	fokus karena kondisi yang tidak baik.
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	Ya, sering ada peserta didik yang mengantuk ketika di dalam kelas, dan menguap
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan siswa yang kurang aktif?	Berbeda-beda tergantung peserta didiknya. Ada yang cepat ada juga yang lambat.
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Cukup mempengaruhi

### Hasil Wawancara Wali Kelas V

Nama Wali Kelas V: Rahmawati, S.Pd

Tanggal Wawancara: 23 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Berbeda, ada peserta didik yang mampu menangkap materi dengan cepat dan ada juga yang membutuhkan waktu cukup lama
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, ada
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Kondisi peserta didik dan ekonomi keluarga juga mempengaruhi
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Masih ada orangtua yang cuek kepada anaknya, ketika ada PR juga orangtua kadang tidak memperhatikannya
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua dengan pemahaman peserta didik?	Ya, ada. Ada satu peserta didik yang sangat diperhatikan oleh orangtuanya dan prestasinya juga bagus.

Minat dan motivasi peserta didik	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	Tergantung materi yang disampaikan, kadang mereka semangat kadang juga tidak
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Sangat berminat dan senang ketika pelajaran olahraga
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat mempengaruhi
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya, mempengaruhi karena ketika kondisi kelas tidak nyaman anak-anak akan susah fokus
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Untuk sarana dan prasarana sebetulnya masih kurang tetapi bisa dikatakan cukup
	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta didik?	Guru olahraga selalu memberi arahan sebelum memulai kegiatan olahraga
Kondisi fisik dan kesehatan peserta	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap	Ya mempengaruhi, karena ketika sakit anak tidak bisa

didik	pemahaman mereka dalam belajar?	belajar dengan fokus
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	Tidak ada, terkadang kalo yang mengantuk pernah ada
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan siswa yang kurang aktif?	Tidak selalu seperti itu, ada juga anak yang pendiam tetapi cepat memahami materi
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Sangat mempengaruhi

### Hasil Wawancara Wali Kelas VI

Nama Wali Kelas VI: Ida Widaningsih, S.Pd

Tanggal Wawancara: 27 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Kurang cepat memahami karena kebanyakan peserta didik raganya sudah di sekolah tetapi ingatannya masih kemana mana
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, ada yang cepat ada yang lambat. Biasanya peserta didik perempuan yang lebih cepat memahami
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Yang paling utama itu dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Kalau dilihat dari orangtua yang paham akan pentingnya pendidikan itu suka memperhatikan anaknya ketika di rumah. Ketika diberi pekerjaan rumah orangtuanya suka memperhatikannya ada juga orangtua yang cuek
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua dengan pemahaman	Ya, ada. Ada peserta didik laki-laki yang sangat diperhatikan oleh orangtuanya dan prestasi di kelasnya juga bagus

	peserta didik?	
Minat dan motivasi peserta didik	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	Bermacam-macam ada yang semangat ada yang tidak
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Sangat antusias, kadang peserta didik yang malas juga ketika masuk pelajaran olahraga suka sekolah
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat mempengaruhi sekali
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya, mempengaruhi karena ketika kondisi kelas aman anak-anak juga akan nyaman ketika belajar
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Untuk sarana dan prasarana masih kurang tetapi cukup untuk pembelajaran
	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta didik?	Guru olahraga selalu memberi arahan sebelum memulai kegiatan olahraga
Kondisi fisik dan	12. Apakah kondisi	Ya mempengaruhi, karena

kesehatan peserta didik	kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam belajar?	ketika sakit seperti sakit mata anak tidak bisa belajar dengan fokus ketika duduknya di paling belakang
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	Ya kadang ada anak yang mengantuk
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan siswa yang kurang aktif?	Ya, tetapi tidak semua seperti itu. Peserta didik yang pendiam juga jika IQ bagus cepat dalam memahami materi
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Sangat mempengaruhi, apalagi sekarang peserta didik sudah banyak yang pegang Hp dan hal tersebut mempengaruhi fokus mereka ketika belajar



**LAMPIRAN D**  
**SAMPEL BERKAS JAWABAN**  
**PESERTA DIDIK**

Lampiran D.1 Sampel Jawaban Tes  
Pemahaman Peserta Didik Kelas IV

Lampiran D.2 Sampel Jawaban Tes  
Pemahaman Peserta Didik Kelas V

Lampiran D.3 Sampel Jawaban Tes  
Pemahaman Peserta Didik Kelas VI

Lampiran D.4 Sampel Hasil Observasi

Lampiran D.5 Sampel Jawaban  
Wawancara

## Lampiran D.1 Sampel Jawaban Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas IV

$$\frac{11}{12} = 91$$

Nama : *Destia N*  
Kelas : 4

Berilah tanda (x) pada huruf A, B, C, dan D pada jawaban yang benar!

- ✓ 1. Yang termasuk pengertian dari kebugaran jasmani adalah...
  - A. Kemampuan tubuh untuk bergerak dan beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
  - B. Kemampuan tubuh dalam menjaga makanan agar tetap bersih dan sehat
  - C. Kemampuan tubuh dalam menggunakan tangan dan kaki untuk bergerak
  - D. Kemampuan tubuh untuk tidur dalam waktu yang cukup lama
- ✓ 2. Perhatikan komponen kebugaran berikut!
  - 1) Keseimbangan
  - 2) Kecepatan
  - 3) Kekuatan otot
  - 4) Daya tahan otot
  - 5) Koordinasi
  - 6) Kelenturan

Yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu...

  - A. Keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan
  - B. Kekuatan otot, koordinasi, dan kelenturan
  - C. Daya tahan, kekuatan otot, dan kelenturan
  - D. Kecepatan, daya tahan, dan kelincuhan
- ✓ 3. Di bawah ini merupakan contoh kegiatan sehari-hari yang dapat meningkatkan kekuatan otot, kecuali ...
  - A. Membantu ibu mengangkat ember berisi air
  - B. Berjalan lambat mengelilingi taman
  - C. Membantu ayah mendorong gerobak
  - D. Bermain tarik tambang bersama teman-teman

7. Setiap hari, Budi mengangkat beban berat tanpa diselingi waktu istirahat. Sehingga, beberapa hari kemudian ia merasa nyeri pada lengannya saat bergerak. Dari kejadian tersebut mengangkat beban secara berlebihan tanpa istirahat dapat menyebabkan...
- A. Otot menjadi kuat
  - B. Tubuh menjadi lebih lentur
  - C. Cedera pada otot
  - D. Patah tulang
8. Mengapa latihan kekuatan otot penting untuk dilakukan...
- A. Untuk memperbesar otot-otot tubuh
  - B. Untuk memperkuat kemampuan otot dan jaringan tubuh
  - C. Karena bisa membuat tubuh menjadi lemas
  - D. Mengurangi tinggi badan
9. Selain untuk bermain, tujuan dari aktivitas lompat tali secara teratur dan rutin adalah...
- A. Agar otot kuat dan tidak cepat lelah ketika bekerja dalam waktu yang lama
  - B. Supaya bisa melompat lebih tinggi
  - C. Melatih keseimbangan tubuh agar tidak mudah jatuh
  - D. Memperkuat kaki agar dapat melompat tinggi
10. Berikut ini merupakan latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh, kecuali...
- A. Duduk menyentuh ujung kaki dengan lutut lurus
  - B. Duduk sambil minum kopi di kursi
  - C. Memutar lengan ke depan dan belakang
  - D. Senam peregangan
11. Dari beberapa gambar di bawah, yang merupakan bentuk aktivitas untuk meningkatkan kekuatan otot adalah...

A.

~~B.~~

C.



D.



12. Edo rutin melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu dan tidur dengan waktu yang cukup. Sehingga yang ia rasakan tubuhnya terasa ringan, tidak cepat merasa lelah saat beraktivitas, dan selalu semangat dalam mengikuti pembelajaran. Dari cerita tersebut manfaat apa yang akan dirasakan jika kita sering berolahraga...
- A. Memiliki tubuh yang tinggi dan kecil
  - B. Cepat merasa lapar
  - C. Memiliki tubuh yang sehat dan kuat
  - D. Merasa ngantuk saat di dalam kelas

## Lampiran D.2 Sampel Jawaban Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas V

B:12

Nama: ~~Ze~~fatia azahra p.

Kelas: 5

Berilah tanda (x) pada huruf A, B, C, dan D pada jawaban yang benar!

1. Yang termasuk pengertian dari kebugaran jasmani adalah...
- A. Kemampuan tubuh untuk bergerak dan beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
  - B. Kemampuan tubuh dalam menjaga makanan agar tetap bersih dan sehat
  - C. Kemampuan tubuh dalam menggunakan tangan dan kaki untuk bergerak
  - D. Kemampuan tubuh untuk tidur dalam waktu yang cukup lama

2. Perhatikan komponen kebugaran berikut!

- 1) Keseimbangan
- 2) Kecepatan
- 3) Kekuatan otot
- 4) Daya tahan otot
- 5) Koordinasi
- 6) Kelenturan

Yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu...

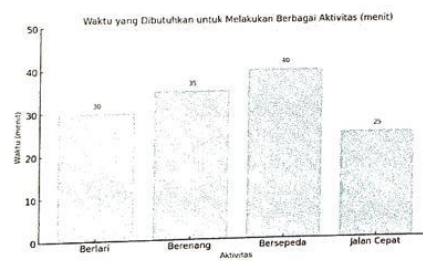
- A. 1), 2), dan 5)
- B. 3), 5), dan 6)
- C. 3), 4), dan 6)
- D. 2), 4), dan 5)

3. Perhatikan diagram batang berikut!



Berdasarkan diagram di atas, siswa yang memiliki daya tahan jantung baik adalah...

- A. Siswa C karena berlari paling cepat di antara siswa lainnya  
~~B. Siswa B karena mampu menempuh jarak paling jauh dalam waktu 12 menit~~  
 C. Siswa A dan C karena berlari paling lambat  
~~D. Semua siswa, karena berlari dengan jarak 900 meter dalam waktu 12 menit~~
4. Bu Irma mengikuti latihan senam setiap pagi selama 30 menit. Setelah beberapa minggu, Bu Irma merasa lebih mudah bernapas, tidak cepat lelah saat beraktivitas, dan jarang sakit. Dari pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan jantung dan paru-paru dapat...
- A. Membuat tubuh menjadi malas bergerak  
 B. Mengganggu waktu istirahat  
~~C. Menjaga kesehatan tubuh agar tetap kuat dan tidak mudah lelah~~  
 D. Menambah tugas harian yang melelahkan
5. Seseorang dengan daya tahan jantung yang lemah akan mudah merasa cepat lelah saat beraktivitas, hal ini terjadi karena...
- ~~A. Jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan baik~~  
 B. Tidak semangat dalam bekerja  
 C. Terlalu banyak istirahat  
 D. Otot tubuh terlalu besar
6. Perhatikan diagram berikut!



Berdasarkan informasi yang disajikan pada diagram tersebut, pernyataan yang benar adalah...

- A. Berenang merupakan aktivitas yang paling cepat selesai dilakukan  
~~B. Jalan cepat membutuhkan waktu yang lebih sedikit dibandingkan berlari~~  
 C. Bersepeda adalah aktivitas yang paling singkat durasinya  
 D. Berlari membutuhkan waktu paling lama dibandingkan aktivitas lainnya

7. Perhatikan dialog berikut!

Mira: "Aku senang sekali Pak Rudi mengajarkan kita latihan cardio tadi"  
 Andi: "Iya, tapi kenapa sih kita harus melakukan latihan cardio secara rutin?"

Mira: “Pak Rudi bilang kalau latihan cardio seperti lari, berenang, atau bersepeda yang dilakukan secara teratur akan membantu jantung dan paru-paru kita bekerja lebih baik. Selain itu, badan kita jadi lebih kuat dan tidak mudah sakit. Berbeda dengan seseorang yang tidak pernah berolahraga pasti akan cepat lelah ketika beraktivitas”

Dari percakapan Mira dan Andi, dapat disimpulkan bahwa latihan cardio perlu dilakukan secara rutin supaya tubuh...

- A. Mudah merasa lelah ketika beraktivitas
- B. Mudah terserang penyakit
- C. Tetap sehat dan bugar
- D. Cepat merasa lapar

8. Daya tahan jantung seseorang dapat mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Ketika seseorang masih anak-anak tubuh biasanya lebih aktif bergerak dan jantung berfungsi dengan optimal. Namun, seiring bertambahnya usia kekuatan jantung dapat berkurang karena daya tahan tubuhpun mulai menurun. Menurutmu, bagaimana usia dapat mempengaruhi ketahanan jantung seseorang...

- A. Usia tidak berpengaruh terhadap daya tahan jantung
- B. Seiring bertambahnya usia kualitas organ tubuh seseorang akan menurun termasuk jantung
- C. Anak-anak selalu memiliki daya tahan jantung yang kuat
- D. Usia muda dapat membuat jantung lebih lemah karena banyak aktivitas

9. Mengapa dengan menjaga daya tahan jantung dapat mengurangi bahaya gangguan jantung...

- A. Karena jantung akan sehat dan otot jantung akan menjadi lebih kuat sehingga efisien dalam memompa darah
- B. Karena latihan daya tahan jantung hanya membuat tubuh berkeringat dan tidak berdampak pada kesehatan jantung
- C. Karena latihan daya tahan jantung meningkatkan tekanan darah tinggi
- D. Karena latihan daya tahan jantung membuat jantung bekerja lebih lambat dan tidak efisien

10. Dari kegiatan di bawah ini, contoh kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah...

- A. Berjalan kaki ke sekolah
- B. Membaca buku di taman
- C. Berbaring di sofa
- D. Menonton film horror

11. Mengapa kita dianjurkan untuk rutin berolahraga seperti lari-lari kecil atau bersepeda mengelilingi kompleks rumah...

- A. Karena untuk membuat otot menjadi kaku

- B. Untuk membuat tubuh mudah lelah  
 Karena untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru  
D. Membuat tubuh berkeringat
12. Untuk menjaga kebugaran jasmani yang baik termasuk menjaga kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan cara lari di taman, bermain lompat tali, atau bersepeda mengelilingi kompleks rumah dengan intensitas yang cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan tanpa biaya mahal karena...
- A. Hanya dilakukan di halaman rumah  
B. Memerlukan alat olahraga yang canggih  
C. Harus didampingi guru setiap latihan  
 D. Bisa dilakukan di mana saja dengan cara sederhana

### Lampiran D.3 Sampel Jawaban Tes Pemahaman Peserta Didik Kelas VI

Nama : SALSA BILA

kelas : 6 (enam)

B: 12

Berilah tanda (x) pada huruf A, B, C, dan D pada jawaban yang benar!

1.  Yang termasuk pengertian dari kebugaran jasmani adalah...
- Kemampuan tubuh untuk bergerak dan beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
- B. Kemampuan tubuh dalam menjaga makanan agar tetap bersih dan sehat
- C. Kemampuan tubuh dalam menggunakan tangan dan kaki untuk bergerak
- D. Kemampuan tubuh untuk tidur dalam waktu yang cukup lama
2.  Perhatikan komponen berikut
- 1) Keseimbangan
  - 2) Kecepatan
  - 3) Kekuatan otot
  - 4) Daya tahan otot
  - 5) Koordinasi
  - 6) Kelenturan
- Yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu...
- A. 1), 2), dan 5)
- B. 3), 5), dan 6)
- C. 3), 4), dan 6)
- D. 2), 4), dan 5)
3.  Berikut ini merupakan contoh aktivitas yang paling tepat untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kecuali...
- A. Lari pagi mengelilingi komplek rumah
- B. Membaca buku di taman
- C. Naik turun tangga di rumah
- D. Berjalan kaki ke sekolah
4.  Perhatikan diagram berikut berikut!



- Berdasarkan diagram di atas, siswa yang memiliki daya tahan jantung baik adalah...
- A. Siswa C karena berlari paling cepat di antara siswa lainnya
- B. Siswa B karena mampu menempuh jarak paling jauh dalam waktu 12 menit
- C. Siswa A dan C karena berlari paling lambat
- D. Semua siswa, karena berlari dengan jarak 900 meter dalam waktu 12 menit
5. Bu Irma rutin mengikuti olahraga senam aerobik 2-3 kali dalam seminggu. Setelah beberapa minggu, Bu Irma merasa lebih mudah bernapas, tidak cepat lelah saat beraktivitas, dan jarang sakit. Dari pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan jantung dan paru-paru dapat...
- A. Membuat tubuh menjadi malas bergerak
- B. Mengganggu waktu istirahat
- C. Menjaga kesehatan tubuh agar tetap kuat dan tidak mudah lelah
- D. Menambah tugas harian yang melelahkan
6. Seseorang dengan daya tahan jantung yang lemah akan mudah merasa cepat lelah saat beraktivitas, hal ini terjadi karena...
- A. Jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan baik
- B. Tidak semangat dalam bekerja
- C. Terlalu banyak istirahat
- D. Otot tubuh terlalu besar
7. Perhatikan aktivitas di bawah ini!
- a) Senam peregangan
- b) Senam aerobik
- c) Saling mendorong telapak tangan
- d) Jogging
- e) Berenang
- Dari beberapa aktivitas di atas, manakah yang termasuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru...
- A. a), b), dan c)
- B. b), a), dan c)
- C. b), d), dan e)
- D. e), c) dan a)
8. Contoh kegiatan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru yang bisa dilakukan ketika di rumah yaitu...
- A. Membaca buku
- B. Menonton televisi berjam-jam
- C. Kegiatan membersihkan rumah
- D. Berbaring di sofa

9. Perhatikan grafik hubungan usia dengan daya tahan jantung dan paru-paru berikut!



Berdasarkan grafik tersebut, pernyataan yang benar adalah...

- A. Daya tahan jantung akan meningkat seiring bertambahnya usia
- B. Daya tahan jantung akan meningkat pada usia sekitar 30 tahun kemudian menurun perlahan hingga usia 50 tahun
- C. Daya tahan jantung stabil pada semua kelompok usia
- D. Daya tahan jantung lemah saat usia 40 tahun
10. Perhatikan dialog berikut!
- Mira: "Aku senang sekali Pak Rudi mengajarkan kita latihan cardio tadi"
- Adit: "Iya, tapi kenapa sih kita harus melakukan latihan cardio secara rutin?"
- Mira: "Pak Rudi bilang kalau latihan cardio seperti lari, berenang, atau bersepeda yang dilakukan secara teratur akan membantu jantung dan paru-paru kita bekerja lebih baik. Selain itu, badan kita jadi lebih kuat dan tidak mudah sakit. Berbeda dengan seseorang yang tidak pernah berolahraga pasti akan cepat lelah ketika beraktivitas"
- Dari percakapan Mira dan Adit, dapat disimpulkan bahwa latihan cardio perlu dilakukan secara rutin supaya tubuh...
- A. Mudah merasa lelah ketika beraktivitas
- B. Mudah terserang penyakit
- C. Tetap sehat dan bugar
- D. Cepat merasa lapar
11. Dari kegiatan di bawah ini contoh kegiatan yang tidak dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah...
- A. Bersepeda mengelilingi komplek
- B. Menyapu dan membersihkan halaman rumah
- C. Bermain lompat tali bersama teman
- D. Menonton film horror

12. Untuk menjaga kebugaran jasmani yang baik termasuk menjaga kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan cara lari di taman, bermain lompat tali, atau bersepeda mengelilingi kompleks rumah dengan intensitas yang cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan tanpa biaya mahal karena...
- A. Hanya dilakukan di halaman rumah
  - B. Memerlukan alat olahraga yang canggih
  - C. Harus didampingi guru setiap latihan
  - D. Bisa dilakukan di mana saja dengan cara sederhana

## Lampiran D.4 Sampel Hasil Observasi

### Lembar Pedoman Observasi

Nama Observer: Dais Daskiah

Nama Guru: Han Maolani, S.Pd

Tanggal Observasi: 20 Mei 2025

Aspek yang Diamati	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Pendahuluan	Guru menyiapkan media pembelajaran, alat, dan ruang belajar serta membuka pembelajaran dengan salam pembuka.	✓	
	Guru menyapa peserta didik.	✓	
	Guru memimpin atau meminta peserta didik untuk berdo'a.	✓	
	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.	✓	
	Peserta didik memperhatikan penyampaian tujuan pembelajaran.	✓	
	Guru mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi sebelumnya.	✓	
	Guru memberikan motivasi sebelum memulai pembelajaran kepada peserta didik.	✓	
	Kegiatan Inti	Guru menyampaikan materi pelajaran.	✓
Peserta didik menyimak penjelasan guru.		✓	
Guru menggunakan media pembelajaran.			✓
Media pembelajaran yang digunakan membantu peserta didik dalam memahami materi ajar.			✓
Peserta didik antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.			✓
Guru menerapkan berbagai metode dalam menyampaikan materi.			✓
Peserta didik terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan.			✓
Guru memberikan arahan sebelum peserta didik melaksanakan praktek.		✓	
Peserta didik terlihat memahami arahan yang disampaikan guru.		✓	
Guru memberikan contoh sebelum peserta didik melakukan praktek.		✓	
Peserta didik dapat melakukan gerakan		✓	

	yang diajarkan oleh guru dengan baik.		
	Peserta didik berkonsentrasi sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.	.	✓
	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi.	✓	
	Peserta didik terlibat aktif dalam diskusi yang dilakukan.		✓
Penutup	Guru meminta peserta didik untuk merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung.	✓	
	Peserta didik memberikan tanggapan terhadap refleksi tersebut.		✓
	Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.		✓
	Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik setelah melakukan pembelajaran.	✓	
	Guru menutup pembelajaran dengan menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari dan menyampaikan salam penutup.	✓	

## Lampiran D.5 Sampel Jawaban Wawancara

### Lembar Pedoman Wawancara

Nama Wali Kelas VI: Ida Widaningsih, S.Pd

Tanggal Wawancara: 27 Mei 2025

Nama Pewawancara: Dais Daskiah

<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kemampuan akademik peserta didik	1. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu mengenai kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran secara keseluruhan?	Kurang cepat memahami karena kebanyakan peserta didik raganya sudah di sekolah tetapi ingatannya masih kemana mana
	2. Apakah terdapat peserta didik yang menunjukkan kecenderungan memahami materi pelajaran lebih cepat atau bahkan lambat?	Ya, ada yang cepat ada yang lambat. Biasanya peserta didik perempuan yang lebih cepat memahami
	3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemahaman antar peserta didik tersebut?	Yang paling utama itu dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan
Dukungan orangtua	4. Menurut Bapak/Ibu sejauh mana partisipasi orangtua dalam mendukung pendidikan anak mereka ketika di rumah?	Kalau dilihat dari orangtua yang paham akan pentingnya pendidikan itu suka memperhatikan anaknya ketika di rumah. Ketika diberi pekerjaan rumah orangtuanya suka memperhatikannya ada juga orangtua yang cuek
	5. Menurut Bapak/Ibu apakah terdapat hubungan antara perhatian orangtua	Ya, ada. Ada peserta didik laki-laki yang sangat diperhatikan oleh orangtuanya dan prestasi di

	dengan pemahaman peserta didik?	kelasnya juga bagus
Minat dan motivasi peserta didik	6. Bagaimana motivasi belajar peserta didik? Apakah mereka menunjukkan semangat saat mengikuti pembelajaran?	Berbagai macam ada yang semangat ada yang tidak
	7. Menurut Bapak/Ibu apakah peserta didik memiliki ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani atau kurang berminat?	Sangat antusias, kadang peserta didik yang malas juga ketika masuk pelajaran olahraga suka sekolah
	8. Seberapa besar pengaruh teman sekelas terhadap motivasi belajar peserta didik?	Sangat mempengaruhi sekali
Lingkungan sekolah	9. Apakah suasana di dalam kelas mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Ya, mempengaruhi karena ketika kondisi kelas aman anak-anak juga akan nyaman ketika belajar
	10. Apakah sarana dan prasarana yang ada cukup membantu peserta didik dalam memahami materi pelajaran?	Untuk sarana dan prasarana masih kurang tetapi cukup untuk pembelajaran
	11. Bagaimana interaksi antara guru PJOK dengan peserta didik dalam membantu pemahaman peserta didik?	Guru olahraga selalu memberi arahan sebelum memulai kegiatan olahraga

Kondisi fisik dan kesehatan peserta didik	12. Apakah kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam belajar?	Ya mempengaruhi, karena ketika sakit seperti sakit mata anak tidak bisa belajar dengan fokus ketika duduknya di paling belakang
	13. Apakah terdapat peserta didik yang sering merasa lelah atau tidak bugar sehingga kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	Ya kadang ada anak yang mengantuk
	14. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap peserta didik yang aktif secara fisik lebih mudah memahami materi dibandingkan siswa yang kurang aktif?	Ya, tetapi tidak semua seperti itu. Peserta didik yang pendiam juga jika IQ bagus cepat dalam memahami materi
Pola hidup peserta didik	15. Apakah kebiasaan peserta didik di luar sekolah mempengaruhi pemahaman mereka?	Ya, mempengaruhi
	16. Menurut Bapak/Ibu seberapa besar dampak pola hidup peserta didik terhadap pemahaman peserta didik?	Sangat mempengaruhi, apalagi sekarang peserta didik sudah banyak yang pegang Hp dan hal tersebut mempengaruhi fokus mereka ketika belajar






**LAMPIRAN E**  
**ADMINISTRASI PENELITIAN**

Lampiran E.1 Surat Permohonan Izin  
Penelitian

Lampiran E.2 Surat Keterangan Telah  
Melaksanakan Penelitian

## Lampiran E.1 Surat Permohonan Izin Penelitian

	<b>YAYASAN GRIYA WINAYA GARUT</b> <b>INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA</b> FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU SOSIAL, BAHASA DAN SAstra Jalan Terusan Pahlawan No. 32 Sukagalih - Tarogong Kidul, Garut Telp. (0262) 233556 Fax. (0262) 540469 Kode Pos : 44151 email : <a href="mailto:fpisbs@institutpendidikan.ac.id">fpisbs@institutpendidikan.ac.id</a> web : <a href="http://www.institutpendidikan.ac.id">www.institutpendidikan.ac.id</a>
	Nomor : 739/IPI.DI/AKD/ V/2025 Lampiran : - Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. Bapak/Ibu Pimpinan SDN 3 Karyamekar di Tempat	
Disampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami:	
Nama	: Dais Daskiah
Nomor Induk	: 21842002
Mahasiswa	
Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar / S1
Tingkat/ Semester	: 4 / 8
Alamat	: Kp. Cipetir Rt 002/ Rw 004, Ds. Kersamaju, Kec. Cigalontang, Kab. Tasikmalaya
Judul	: Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas atas SDN 3 Karyamekar
<p>Bermaksud memohon izin melakukan pengambilan data melalui wawancara dan/atau observasi di tempat Bapak/ Ibu memimpin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Kuliah/ Skripsi.</p> <p>Kami berharap Bapak/ Ibu berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa tersebut. Demikian surat ini dibuat, atas perhatian dan kerjasama Bapak/ Ibu kami ucapkan terima kasih.</p>	
Garut, 10 Mei 2025 Dekan, 	
<u>Dr. Lina Siti Nurwahidah, M.Pd.</u> NIP 196805271993032001	
	

## Lampiran E.2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

	<p><b>PEMERINTAHAN KABUPATEN GARUT</b>  <b>DINAS PENDIDIKAN</b>  <b>KORWIL BIDANG PENDIDIKAN DASAR KECAMATAN CILAWU</b>  <b>SEKOLAH DASAR NEGERI 3 KARYAMEKAR</b>          Alamat: Kp. Cirerek, Karyamekar, Kec. Cilawu, Kab. Garut, Prov. Jawa Barat          email: sdnkaryamekar3@gmail.com</p>	
---	--	---

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor: 800.1/033-SDNSKM/2025**

Kepala satuan Pendidikan Sekolah Dasar Negeri 3 Karyamekar Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut:

Nama : YANTI KUSMIATI, S.Pd.MM  
 NIP : 198111022008012003  
 Jabatan : Kepala Satuan Pendidikan  
 Unit Kerja : SDN 3 Karyamekar Kec. Cilawu

Dengan ini menerangkan bahwa:

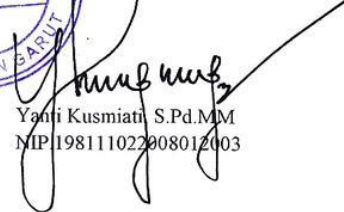
Nama : DAIS DASKIAH  
 NIM : 21842002  
 Asal Kampus : Institut Pendidikan Indonesia  
 Fakultas : Pendidikan Ilmu Sosial, Bahasa dan Sastra  
 Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar/S-1

Bahwa yang bersangkutan di atas adalah mahasiswa INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA yang telah melakukan penelitian skripsi di SDN 3 Karyamekar selama 7 hari terhitung dari tanggal 20 Mei 2025 sampai dengan 27 Mei 2025.  
 Dengan judul skripsi "Analisis Tingkat Pemahaman Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 3 Karyamekar".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Garut, 31 Mei 2025  
 Kepala Satuan Pendidikan  
 SDN 3 Karyamekar,  
 Kecamatan Karyamekar,

  
 Yanti Kusmiati, S.Pd.MM  
 NIP.198111022008012003



**LAMPIRAN F**  
**DOKUMENTASI**  
**KEGIATAN**

**Lampiran F.1****Dokumentasi Uji Instrumen Penelitian**

**Gambar F.1.1**  
**Uji Coba Instrumen**

**Lampiran F.2****Dokumentasi Kegiatan Penelitian kelas IV****Gambar F.2.1****Kegiatan observasi proses belajar mengajar kelas IV**



**Gambar F.2.2**  
**Pelaksanaan tes pemahaman kelas IV**



**Gambar F.2.3**  
**Pelaksanaan wawancara dengan wali kelas IV**

### Dokumentasi Kegiatan Penelitian kelas V



**Gambar F.2.4**

**Kegiatan observasi proses belajar mengajar kelas V**



**Gambar F.2.5**  
**Pelaksanaan tes pemahaman kelas V**



**Gambar F.2.6**  
**Pelaksanaan wawancara dengan wali kelas V**

## Dokumentasi Kegiatan Penelitian Kelas VI



**Gambar F.2.7**

**Kegiatan observasi proses belajar mengajar kelas VI**



**Gambar F.2.8**  
**Pelaksanaan tes pemahaman kelas VI**



**Gambar F.2.9**  
**Pelaksanaan wawancara dengan wali kelas VI**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Peneliti

Nama Lengkap : Dais Daskiah  
NIM : 21842002  
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 31 Mei 2002  
Alamat : Kp. Cipetir RT 02/ RW 04  
Ds. Kersamaju Kec. Cigalontang  
Kab. Tasikmalaya  
Email : daskiah31@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Kersamaju : Tahun 2010 – 2015
2. MTs N 1 Tasikmalaya : Tahun 2015 – 2018
3. MAN 1 Tasikmalaya : Tahun 2018 – 2021
4. Program Studi PGSD IPI Garut (S1) : Tahun 2021 – 2025