

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) IPI Garut

Oleh:

Meysel Yusliarti Dwi Agustin

NIM. 21842021



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU SOSIAL BAHASA DAN SASTRA
INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA**

GARUT

2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT

Oleh
Meysel Yusliarti Dwi Agustin
NIM. 21842021

Disetujui Dosen Pembimbing untuk mengikuti ujian sidang skripsi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Eko Fajar Suryaningrat, M.Pd.
NIDN. 0423018802

Abdul Hakim, M.Pd.
NIDN. 0402048902

Diketahui oleh
Ketua Program Studi PGSD

Ejen Jenal Mutaqin, M.Pd.
NIDN. 0416078602

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT**

Oleh
Meysel Yusliarti Dwi Agustin
NIM. 21842021

Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 28 Juni 2025

Penguji I

Penguji II

Penguji III

.....
NIDN.

.....
NIDN.

.....
NIDN.

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial Bahasa dan Sastra

Dr. Lina Siti Nurwahidah, M.Pd.
NIDN. 0027056801

MOTTO

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

“Jika bukan ALLAH yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah”

(Dino SEVENTEEN)

“Setelah perjalanan yang melelahkan ini berakhir, kita akan menjadi sesuatu yang belum pernah dilihat dunia”

(Taylor Swift)

“Long Story Short, I Survived”

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Garut” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaskian karya saya ini.

Garut, 28 Juni 2025

Yang membuat pernyataan

Meysel Yusliarti Dwi Agustin

NIM. 21842021

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT

**Meysel Yusliarti Dwi Agustin
NIM. 21842021**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data yang diperoleh dari siswa kelas V di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong dan SDN 2 Tarogong Kidul dengan total 56 siswa, yang diobservasi, diwawancarai, pengisian angket dan didokumentasikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak hal mempengaruhi kebugaran siswa, termasuk aktivitas fisik, pola makan, lingkungan sekolah, sarana & prasarana, dan dukungan orang tua. Semua komponen ini berhubungan satu sama lain dan secara langsung mempengaruhi kemampuan fisik siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun belajar olahraga. Diharapkan temuan ini dapat digunakan untuk evaluasi sekolah dan orang tua dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata kunci: kebugaran jasmani, faktor-faktor, siswa

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN GARUT

**Meysel Yusliarti Dwi Agustin
21842021**

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze various factors influencing the physical fitness levels of elementary school students in Garut Regency. This study used a qualitative approach with a case study method. Data was collected from fifth-grade students at SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong and SDN 2 Tarogong Kidul, totaling 56 students, through observation, interviews, questionnaires, and documentation. The results of the study indicate that numerous factors influence students' physical fitness, including physical activity, dietary patterns, school environment, facilities and infrastructure, and parental support. All these components are interconnected and directly influence students' physical ability to perform daily activities and engage in physical education. It is hoped that these findings can be used by schools and parents to improve the physical fitness of elementary school students.

Keywords: physical fitness, factors, students

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat serta karunianya, sehingga skripsi dengan judul “Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di garut” dapat di selesaikan dengan baik.

Keseragaman tidak selalu merupakan syarat untuk kesempurnaan, tetapi penerimaan akan menimbulkan perbedaan. Penulis berusaha menguraikan aspek-aspek penting terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar.

Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam pembahasan mau pun penyusunannya. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan. Untuk itu kritik serta saran yang bersifat membangun yang dapat memberikan manfaat serta dorongan untuk meningkatkan kemampuan di masa yang akan datang sangat lah diharapkan.

Dengan banyaknya bimbingan, dukungan, serta dorongan yang penulis terima selama proses penyusunan proposal ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr., Dr., Nizar Alam Hamdani, SE., M.M., M.T., M.Si., M.Kom., CIHCM., CIMRR., CIQaR., CIQnR., CIIM., CIPFM., CIAR., CIALM., CIERM., CIFM., CIGS., CIPP., MCE., MOS., MTA., CHRM., CIRR., selaku Rektor Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut.
2. Dr. Lina Siti Nurwahidah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial, Bahasa, dan Sastra Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut.
3. Ejen Jenal Mutaqin, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut.
4. Adul Hakim M.Pd. dan Eko Fajar Suryaningrat M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar, serta selalu memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen serta staff PGSD IPI yang telah memberikan pelayanan, bimbingan, dan motivasi kepada peneliti.

6. Ibunda Yuli Yuliarti yang selalu memanjatkan do'a dan memberikan dukungan kepada anak bungsunya, sehingga berbagai kendala dalam proses penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Saudara seperkandungannya Meysa Yusliarti Pratiwi Putri S.K.M, yang selalu memberi semangat kepada saudari bungsunya.
8. Rekan-rekan PGSD IPI Garut angkatan '21, terlebih rekan-rekan kelas B yang sedang sama-sama berjuang.
9. Rifa Srikandi Ahdiat, Salwa Qurota Aeni, Salma Aurelia, Rina Marlina, dan Siti Reynalda, selaku teman dekat penulis yang telah membantu serta mendukung penulis semasa duduk di bangku kuliah.
10. Syahnaz Apriliza Putri dan Cinta Deliana selaku teman seperjuangan dari bangku SMK yang telah membantu serta mendukung penulis selama melakukan penelitian ini.
11. Putri Dhita selaku teman seperjuangan dari bangku SMP dan juga orang yang selalu ada untuk peneliti ketika membutuhkan tempat bercerita dan juga memotivasi peneliti.
12. Dan terakhir untuk diri saya sendiri. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, perjalanan ini memang berat, terimakasih untuk tidak menyerah. Kamu kuat dan hebat, Meysel Yusliarti Dwi Agustin
13. Serta semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Terima kasih kepada semua orang yang telah membantu, menyarankan, dan membantu saya menulis penelitian ini terutama kepada diri saya sendiri yang sudah bertahan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan sepenuh hati dan hasil yang baik.

Garut, 28 Juni 2025

Meysel Yusliarti Dwi A

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	I
LEMBAR PENGESAHAN	II
MOTTO	III
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	IV
ABSTRAK	V
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
F. Definisi Istilah.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian kebugaran jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
3. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	13
B. Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	15
C. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Metode Penelitian	18
B. Subjek Penelitian	18
C. Metode Pengumpulan	18
1. Observasi.....	19

2. Wawancara.....	19
3. Angket (kuesioner).....	19
4. Dokumentasi	20
D. Instrumen Penelitian	20
1. Observasi.....	21
2. Wawancara.....	26
3. Angket/Kuisoiner	33
4. Dokumentasi	37
E. Metode Analisis Data.....	38
1. Reduksi data.....	38
2. Penyajian data	39
3. Verifikasi data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	40
1. Pengenalan singkat SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong	40
2. Pengenalan singkat SDN 2 Tarogong kidul	41
B. Hasil Penelitian	41
1. Waktu Penelitian	42
2. Deskripsi Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. KESIMPULAN.....	55
B. SARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	63
LAMPIRAN A.....	64
LAMPIRAN B	89
LAMPIRAN C.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Yang Relevan	15
Tabel 3.1 Skala Likert	20
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pedoman Observasi	22
Tabel 3.3 Pedoman Observasi	23
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Wawancara Kepala Sekolah	26
Tabel 3.5 Lembar Wawancara Kepala Sekolah	26
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Wawancara Guru Mata Pelajaran PJOK	27
Tabel 3.7 Lembar Wawancara Guru Mata Pelajaran PJOK	29
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Wawancara Siswa kelas V	31
Tabel 3.9 Lembar Wawancara Siswa Kelas V	32
Tabel 3.10 Kisi-Kisi Angket	33
Tabel 3.11 Pedoman Angket	34
Tabel 3.12 Dokumentasi	37
Tabel 4.1 Waktu Penelitian	42
Tabel 4.2 Interpretasi kebugaran siswa di perkotaan SDN 2 Tarogong Kidul	44
Tabel 4.3 Interpretasi kebugaran siswa di pedesaan SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka berpikir	18
------------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang keberhasilan proses belajar siswa di sekolah dasar. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang kuat, konsentrasi yang lebih baik, serta mampu mengikuti pelajaran dengan lebih optimal.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan menciptakan produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan. Hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani (Ibnu Darnawan,2017). Kebugaran jasmani adalah kesesuaian keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik (*anatomical fitness*), dan kesesuaian fisiologik (*physiological fitness*). Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani tidak bebas, tetapi bersifat terkait, yaitu terkait secara anatomi atau fisiologis (Giriwijoyo & Sidik, 2012 dalam jurnal maulida, dkk 2022).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat juga, mampu beraktivitas dengan optimal, serta memiliki kesiapan belajar yang lebih tinggi (Irianto, 2010). Sekolah menjadi pondasi penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat dan aktif, sehingga perhatian terhadap kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan.

Agus Mukholid mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja,

mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luang.

Kebugaran jasmani juga sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam berbagai hal. Dari segi fisik, dengan berolahraga secara teratur dapat membantu memperkuat otot dan tulang, menghindari obesitas, dan membantu peserta didik memiliki postur tubuh yang lebih baik. Olahraga yang teratur juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang berarti anak-anak jauh lebih sehat dan jarang terkena penyakit, serta memiliki banyak energi untuk belajar dan bermain. Selain itu, olahraga juga dapat membantu peserta didik menjadi lebih baik dalam koordinasi mata, tangan, keseimbangan, dan kelincahan.

Dari segi kognitif, peserta didik yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang baik. Aktivitas fisik yang rutin dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak dan pembentukan koneksi saraf yang baru, yang sangat penting untuk proses belajar dan mengingat. Berolahraga juga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga memberikan nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk berpikir dengan lebih baik. Selain itu, permainan dan olahraga mengajarkan anak-anak untuk berpikir strategis dalam menyelesaikan masalah dan membuat keputusan.

Lalu yang terakhir, dari segi sosial dan emosional, dengan berolahraga secara teratur, peserta didik akan merasa lebih percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan tim. Hal ini membantu peserta didik belajar bekerja sama, berkompetisi secara sehat, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik dan positif. Peserta didik juga dapat melepaskan energi negatif dan belajar mengelola emosi seperti stres dan frustrasi melalui aktivitas fisik.

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat melakukan tugas atau pekerjaan fisik tanpa merasakan kelelahan saat menjalankan aktivitas tersebut. Namun, seseorang yang terlihat sehat belum tentu bugar, karena untuk dapat melaksanakan pekerjaan dengan baik, seseorang tidak hanya harus sehat, tetapi juga memiliki kebugaran jasmani

yang memadai agar tidak mudah merasa lelah. Selain itu, kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik diperlukan baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Perkembangan anak berlangsung selama masa sekolah dasar. Pada usia ini, anak-anak sangat aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Kita dapat membantu mereka mencapai potensi terbaik dengan memberi kesempatan untuk berolahraga. Kebugaran juga dapat membantu anak-anak tetap fokus pada mata pelajaran di sekolah, meningkatkan prestasi mereka, dan membuat suasana kelas menjadi lebih menyenangkan.

Namun, pada kenyataannya tingkat kebugaran jasmani di sekolah dasar masih kurang baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas gerak peserta didik, sehingga mereka mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, yang membuat fisik menjadi lemah dan kurang tenaga untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup berat.

Perkembangan teknologi saat ini memiliki dampak besar terhadap kebiasaan anak-anak dalam berolahraga. Peserta didik cenderung dimanjakan oleh teknologi seperti handphone, televisi, dan game online. Hal ini menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan akhirnya kehilangan keterampilan motorik. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup akan lebih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Jika siswa memiliki kebugaran fisik yang baik, mereka tidak mudah merasa lelah, tidak mengantuk, lesu, maupun lemas. Namun pada kenyataannya, banyak siswa yang mengalami kelelahan (Fahrurrazi, dkk 2022).

Di usia sekolah dasar, terutama pada siswa kelas V, kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Mutohir dan Maksum (2007), faktor-faktor tersebut meliputi usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, serta dukungan orang tua.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dari hasil observasi awal yang dilakukan di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong dan SDN 2 Tarogong Kaler,

ditemukan adanya variasi yang signifikan dalam kekuatan otot dan keaktifan fisik siswa. Beberapa siswa terlihat malas mengikuti kegiatan PJOK, sementara yang lainnya sangat antusias. Kondisi ini menimbulkan dugaan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam konteks lokal, perbandingan antara SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kaler memberikan gambaran menarik untuk dikaji. Kedua sekolah memiliki karakteristik lingkungan yang berbeda, baik dari segi geografis, sosial, maupun fasilitas penunjang aktivitas jasmani. SD IT Muhammadiyah Simpang, yang terletak di wilayah pedesaan, cenderung memiliki ruang gerak yang lebih luas, udara yang lebih segar, serta kebiasaan siswa yang lebih aktif secara fisik. Sebaliknya, SDN 2 Tarogong Kaler yang berada di wilayah padat penduduk dan lebih terpapar teknologi modern, membuat siswa cenderung beraktivitas di dalam ruangan dan kurang bergerak.

Survei SDI tahun 2022 menunjukkan bahwa tingkat partisipasi olahraga masyarakat Indonesia sebesar 30,93%. Angka ini lebih rendah dibandingkan capaian tahun 2021 yang mencapai 32,80%. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh belum adanya kebijakan, kegiatan, dan program yang mendorong partisipasi masyarakat dalam olahraga secara optimal.

Penelitian terkait kebugaran jasmani oleh Dessi (2020), diketahui hasil penelitian dengan jumlah sampel 558 peserta didik di Kota Padang, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Dari penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada kategori sangat kurang 2 orang, pada kategori kurang 12 orang, kategori sedang 4 orang, tidak ada yang kategori baik dan kategori baik sekali. Dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang berada pada kelompok rata-rata sebanyak 12 orang (66,67%). Di sekolah dasar, semakin tinggi kelas, semakin tinggi juga tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat (2015), bahwa rendahnya kebugaran jasmani siswa sering dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran, konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, dan penggunaan gadget yang meningkat. Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan juga pola hidup

sehat Syarifuddin (2018).

Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang masalah di atas, maka dapat dilakukan penelitian untuk mencari apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dengan judul **“ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT”**.

Dengan ini peneliti dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat merancang hal yang tepat untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup siswa-siswi sekolah dasar.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Garut. Peneliti banyak menemukan siswa dalam pembelajaran olahraga tampak mudah lelah dan tidak bersemangat. Namun, banyak juga siswa yang sangat aktif dalam pembelajaran olahraga. Maka dengan itu, terbitlah penelitian dengan judul *“Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Garut”*.

C. Rumusan Masalah

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Garut?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui faktor-faktor apa yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Garut.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pendidikan jasmani dan kesehatan, terutama mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur di bidang pendidikan jasmani serta memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup siswa sekolah dasar di Garut melalui peningkatan kebugaran jasmani mereka. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis, baik di tingkat lokal maupun nasional.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk sekolah: memberikan informasi yang dapat digunakan untuk menyusun program pembelajaran olahraga yang lebih baik dan juga efektif bagi siswa.
- b. Untuk peserta didik: dapat memberikan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani sejak dini. Dan mampu memperhatikan pola gaya hidup yang sehat.
- c. Untuk peneliti: menjadi rujukan atau bahan untuk perbandingan penelitian sejenis, dan juga membuka peluang studi lanjutan dengan pendekatan yang lebih luas dan berbeda.

F. Definisi Istilah

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa secara sistematis berbagai variabel atau faktor yang memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Garut. Faktor-faktor yang akan dianalisis meliputi aspek biologis dan psikologis, dan juga faktor lain yang relevan. Melalui analisis data yang diperoleh, penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani, atau dalam bahasa Inggrisnya *physical fitness*, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa kelelahan, dan mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu yang senggang (R.S Hadi Sanjaya 1993 dalam jurnal Irfandi dan Zikrrurahmat 2016).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan geraknya, menikmati waktu luang, serta memenuhi darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Sajato 1988 dalam Pradipta 2023).

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaan tidak akan merasakan kelelahan yang berlebihan walaupun pekerjaan itu berat dan melelahkan. Tetapi sebaliknya, bila tidak memiliki kebugaran jasmani, maka pekerjaan akan terasa berat dan melelahkan. Maka, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan dalam melakukan kegiatan lainnya. Melakukan kegiatan olahraga mempunyai banyak manfaat dalam memelihara kesehatan dan juga kebugaran (Sriratih dan Muzzafar, 2022).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dapat melakukan kegiatan yang lainnya. Kebugaran jasmani juga sangat penting untuk memelihara kesehatan dan juga kebugaran, sehingga dalam melakukan pekerjaan tidak terasa berat.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut (Sajoto, 1998; Santosa, 2016), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan. (Suharjana, 2013; Dessi, 2020) Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung 4 unsur pokok, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan keseimbangan tubuh, dan fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

1. Kebugaran kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan tenaga terhadap suatu tahanan. Kebugaran kekuatan otot penting untuk menunjang aktivitas berat dan mendukung aktivitas sehari-hari (Harsono, 1988).

2. Kebugaran keseimbangan tubuh

Keseimbangan adalah kemampuan dalam mempertahankan posisi pada macam-macam gerakan dalam keadaan statis maupun dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan pada posisi tubuh tetap stabil dalam keadaan tidak bergerak (Sukintaka, 2004), sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan gerakan pada saat berpindah posisi (Sumaryanto, 2010).

3. Daya tahan otot

Kebugaran ini adalah komponen yang penting dalam kebugaran jasmani. Dengan daya tahan yang baik, setiap individu dapat melakukan kegiatan dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Ini sejalan dengan pendapat Syarifuddin (2003), “daya tahan merupakan komponen utama yang mendukung kemampuan kerja otot secara terus-menerus.”

4. Kebugaran kelenturan

Kebugaran kelenturan adalah fleksibilitas yang mendukung

gerakan dan mencegah resiko cedera dalam berolahraga. Sumaryanto (2010).

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1. Kebugaran koordinasi

Kebugaran koordinasi merupakan kemampuan dalam mengkoordinasikan gerakan bagian tubuh agar bekerja dengan bersama-sama. Kebugaran ini penting untuk mendukung efektifitas gerakan dan keterampilan. Hidayat (2013)

2. Kebugaran kelincahan

Kelincahan merupakan komponen dalam kebugaran jasmani yang mengatur arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Yang dimana ini penting dalam berolahraga dan bermain anak-anak. Sukintaka (2004).

3. Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dalam waktu yang singkat untuk berpindah dalam jarak tertentu.

Dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan dan keterampilan berbeda. Kebugaran jasmani untuk kesehatan umumnya untuk mempertahankan kondisi badan agar tetap fit dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Sedangkan kebugaran jasmani keterampilan biasanya untuk mendukung gerak seseorang dalam melakukan olahraga tertentu. Yang dimana semakin baik kebugaran jasmani individu semakin besar juga tingkatan kebugaran jasmaninya.

(Ibrahim, 2001) mengungkapkan Kebugaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani memiliki manfaat: 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak, 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, 4) meningkatkan kesehatan pribadi peserta didik.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan

jasmani, mental, emosional, kematangan psikologis, dan fisik, dan mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan fisik yang teratur, dan dalam tingkatan yang rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti: 1) kemampuan mengingat, 2) memecahkan masalah, 3) kecermatan (Ibrahim, 2001 dalam jurnal Irma Wirnantika, dkk 2017).

Nazzarudin (2007) mengungkapkan, perkembangan usia peserta didik sekolah dasar (SD) berada dalam periode late childhood (akhir masa kanak-kanak), yakni kira-kira berada dalam rentan usia antara 6 atau 7 sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual sekitar usia 13 tahun. Periode ini ditandai dengan kondisi yang sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak.

a) Perkembangan aspek kognitif

Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan berfikir, mencakup kemampuan intelektual, mulai dari kemampuan mengingat sampai dengan memecahkan masalah.

b) Perkembangan aspek afektif

Kemampuan afektif berhubungan dengan perasaan, emosional, sistem nilai dan sikap hati yang menunjukkan penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu, kemampuan ini terdiri dari yang sederhana yaitu memperhatikan fenomena atau yang kompleks yang merupakan faktor internal individu.

c) Perkembangan aspek psikomotor

Perkembangan psikomotorik yang dilalui peserta didik SD memiliki ke-khususan antara lain ditandai dengan perubahan-perubahan ukuran tubuh, lingkungan dan status ekonomi keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikomotorik anak.

3. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada dasarnya dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor

yang sudah melekat dan menetap pada individu, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar.

Faktor internal

1. Genetik

Menurut Nurhasan (2011) faktor genetik merupakan faktor keterunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih.

2. Usia

Faktor usia juga sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kinerja kardiovaskuler, dimana kardiovaskuler akan melemah seiring dengan bertambahnya usia, tetapi melemahnya kardiovaskuler ini bisa diminimalisir dengan serangkaian kegiatan olahraga secara teratur.

3. Jenis kelamin

Menurut Drs.Muhajir (2007) biasanya tingkat kebugaran jasmani laki-laki lebih baik daripada perempuan, karena laki-laki biasanya lebih banyak melakukan aktivitas. Saat usia pubertas, kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan. Akan tetapi setelah usia pubertas laki-laki akan mempunyai kebugaran jasmani yang lebih besar daripada perempuan. Mengapa demikian karena pada dasarnya laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot, stamina dan kapasitas paru-paru dan jantung.

4. Pola Gizi

Keseimbangan asupan gizi sangat penting untuk menunjang kebugaran jasmani yang baik. Keseimbangan gizi biasanya di dapatkan dari makan-makanan yang sehat dan ber gizi seimbang. Drs.Muhajir (2007).

Makanan diperlukan sebagai sumber tenaga, tanpa makanan tubuh akan merasa lemas dan tidak bertenaga. Selain sebagai sumber tenaga, makanan juga sangat diperlukan sebagai sarana pertumbuhan serta

perkembangan pada organ-organ tubuh. Tentunya makanan yang dikonsumsi harus sehat dan bergizi agar tubuh dapat berkembang secara optimal.

Faktor eksternal

1. Latihan

Djoko (2004) berpendapat bahwa latihan merupakan salah satu cara yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, tentunya dengan latihan yang dilakukan dengan pola yang teratur dengan memenuhi prinsip-prinsip latihan yang sistematis dan berkelanjutan.

2. Gaya hidup

Gaya hidup juga merupakan salah satu yang menjadi faktor dalam kebugaran jasmani. dengan gaya hidup yang buruk, seseorang biasanya memiliki kebugaran yang buruk juga. Dengan mengkonsumsi makanan cepat saji, tidak melakukan olahraga, merokok dan juga mengkonsumsi alkohol itu menjadi kunci pertama dalam menurunnya kebugaran jasmani. maka dari itu bila ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus bisa merubah gaya hidup yang tadinya pasif menjadi aktif. Drs.Muhajir (2007).

3. Istirahat

Aktivitas fisik yang banyak dilakukan dapat menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh. Istirahat sangat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadinya kelelahan, biasanya istirahat identik dengan tidur. Dengan waktu tidur yang cukup tubuh akan kembali segar dan siap beraktivitas kembali di pagi harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih 7-10 jam pada malam hari.

4. Pola dukungan orang tua

Dukungan dari orang tua/lingkungan tentunya menjadi faktor dari kebugaran jasmani siswa. orang tua memiliki peran yang penting untuk membentuk kebiasaan aktivitas anak di rumah. Dan lingkungan juga peran untuk melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang banyak dilakukan dapat menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh. Istirahat sangat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadinya kelelahan, biasanya istirahat identik dengan tidur. Dengan waktu tidur yang cukup tubuh akan kembali segar dan siap beraktivitas kembali di pagi harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih 7-10 jam pada malam hari.

Pada kemajuan teknologi di jaman sekarang, tentunya banyak alat-alat canggih yang digunakan untuk menunjang pekerjaan menjadi lebih cepat dan efisien. Namun dengan kemajuan teknologi ini tentunya sangat mempengaruhi akan aktivitas fisik seseorang, yang berdampak negatif pada kebugaran jasmani. Dengan perubahan itu tentunya membuat individu malas melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas sehari-hari juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Umumnya kehidupan siswa yang tinggal di perkotaan dan di pedesaan sangat berbeda. Kehidupan siswa di perkotaan biasanya menggunakan kendaraan untuk melakukan aktivitas seperti berangkat sekolah karena kemudahan akses di perkotaan. Sedangkan di pedesaan, siswa biasanya lebih memilih untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki ke sekolah. Selain karena akses yang tidak memadai, biasanya karena sudah menjadi aktivitas sehari-hari. Yang membuat siswa memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang menaiki kendaraan untuk berangkat ke sekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yoga (2021) “bahwa siswa di desa mempunyai kegiatan yang lebih banyak dalam melakukan aktivitas gerak fisik, dan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Di bandingkan dengan siswa di kota yang kurang melakukan aktivitas gerak fisik”

Berbagai macam olahraga tentunya banyak yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berjalan minimal 5.000 langkah setiap harinya dengan konsisten dapat meningkatkan kebugaran jasmani, lalu bisa bertahap dengan lari-lari kecil dan dapat melakukan aktivitas lainnya seperti berenang, bersepeda, ber main bola dan lain-lain. Dengan kegiatan tersebut tentunya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat dari kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan

keadaan di mana anak-anak mampu melakukan aktivitas belajar dari pagi hingga siang hari atau siang sampai sore hari. Dengan kondisi ini, mereka juga mampu melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, berolahraga, dan kegiatan rekreasi lainnya. Dengan demikian, manfaat kebugaran jasmani membantu anak-anak melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti. (Irfandi dan Zikrurrahmat, 2016). Bagi seseorang yang rajin berolahraga tentunya banyak memperoleh keuntungan, kegiatan tersebut bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit berbahaya, seperti Diabetes, Obseitas, Jantung dan penyakit lainnya yang mengancam nyawa. Sejalan dengan hasil penelitian Bachtiar dkk., (2022) banyaknya manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah mencegah berbagai penyakit beresiko, dengan rutin melakukan olahraga akan membuat kualitas hidup manusia meningkat dengan baik.

Manfaat lain dari kebugaran jasmani tentunya dapat meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran. Anak yang kebugaran jasmaninya baik memiliki kosentrasi yang baik dalam belajar dan lebih siap dalam menerima pelajaran di sekolah. Dan juga meningkatkan produktivitas pola hidup yang sehat. Kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi mental dan emosi anak, karena anak yang sering melakukan aktivitas fisik tidak mudah stress dan memiliki rasa percaya yang tinggi.

Setiap individu tentunya ingin mempunyai kondisi yang sehat dan bugar untuk dapat melakukan aktvitas sehari-hari tanpa merasa terganggu. Maka dengan itu diperlukan sebuah usaha yang konsisten untuk mempertahankan kebugaran jasmani.

B. Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan

Tabel 2.1

Hasil penelitian yang relevan

Peneliti	Judul	Tahun	Jenis penelitian	Hasil penelitian
Winda Maulida, Putri Sahara, Ahmad Husaini	Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di smp negeri 7 muaro jambi	2022	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa smp negeri 7 muaro jambi tahun 2022
Dessi Novita Sari	Tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar	2020	Deskriptif	Dari penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada kategori sangat kurang 2 orang, pada kategori kurang 12 orang, kategori sedang 4 orang, tidak ada yang kategori baik dan kategori baik sekali. Dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang berada pada kelompok rata-rata sebanyak 12 orang

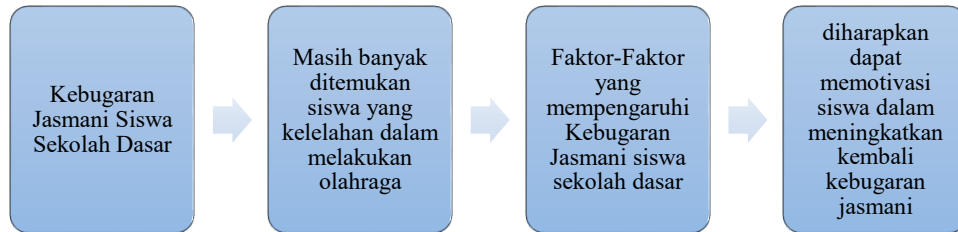
				(66,67%), sedangkan di atas kelompok rata-rata sebanyak 4 orang (22,22%) dan yang berada di bawah rata-rata sebanyak 2 orang (11,11%).
Sahya Pramudita	Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 dan SD Negeri 5 Klampok kecamatan purwareja klampok kabupaten banjarnegara	2019	Survei tes	Tingkat kebugaran jasmani siswa putra iv, v, vi sd negeri 1 klampok dan sd negeri 5 klampok rata-rata dalam kategori sedang Begitu juga dengan siswi putri

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani di sekolah dasar merupakan aspek penting dalam perkembangan anak. Pendidikan jasmani yang baik tidak hanya mendukung kesehatann fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan mental dan sosial anak. Anak-anak yang bugar cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dan prestasi akademik yang lebih tinggi, di Indonesia kurikulum telah mencakup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Namun masih diperlukan upaya lebih untuk memastikan bahwa siswa aktif di luar jam pelajaran.

Meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah dasar harus menjadi prioritas dalam pendidikan. Dengan mengintegritaskan aktivitas fisik secara rutin dalam kurikulum dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan sehat yang akan bermanfaat sepanjang hidup mereka. Penekanan pada pendidikan jasmani tidak hanya membantu dalam

mencapai kesehatan fisik tetapi juga mendukung kemampuan kognitif dan prestasi belajar anak.



Gambar 2.1 kerangka berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Raco (2018) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif adalah pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral yang memperlakukan partisipan benar-benar sebagai subjek bukan sebagai objek. Artinya penelitian ini memberikan peluang seluas-luasnya kepada partisipan untuk mengungkapkan pikiran dan pendapatnya tanpa batasan yang biasa ditemukan dalam penelitian kualitatif.

Sugiyono (2018) berpendapat bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah di mana peneliti sendiri adalah instrumennya, teknik pengumpulan data dan di analisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang lebih melibatkan data dan informasi yang diperoleh melalui responden sebagai subjek yang dapat mencurahkan jawaban dan perasaannya sendiri untuk mendapatkan gambaran umum yang holistik mengenai suatu hal yang diteliti.

B. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010), subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian. Subjek penelitian merupakan elemen benda, individu maupun organisme sebagai sumber informasi yang diperlukan peneliti untuk mendapatkan data penelitian (Idrus 2009). Dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian adalah keseluruhan objek di mana terdapat beberapa narasumber atau informan yang dapat memberikan informasi tentang masalah yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan.

C. Metode Pengumpulan

Metode pengumpulan data ini dilakukan dengan observasi terhadap

sekolah dan juga siswa saat mata pelajaran PJOK, wawancara kepada pihak terkait, pengisian angket/kuesioner dan juga dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah dimana pengamat secara teratur berpartisipasi dan terlibat dalam kegiatan yang diamati. Peneliti yang berperan sebagai pengamat tetapi tidak diketahui secara langsung oleh anggota lain dan sekaligus menjadi anggota kelompok. Pada observasi biasanya peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang mengungkapkan bahwa observasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengamati secara langsung aktifitas yang terjadi dalam konteks alami.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan tersebut dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang ditanyakan (Moleong 2018). Jenis wawancara yang dilakukan dalam hal ini adalah wawancara yang tidak struktural, wawancara yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar.

3. Angket (kuesioner)

Angket digunakan untuk mendapatkan data faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa dengan responden siswa kelas V di SD IT Muhammadiyah dan SDN 2 Tarogong Kidul. Angket ini merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (sugiyono 2017). Sementara menurut Suharsimi (2013), angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert. Menurut Anas (2011) skala likert adalah suatu skala sikap yang digunakan untuk mengukur sikap seseorang terhadap objek tertentu, biasanya

berbentuk pernyataan yang di respon dengan tingkat persetujuan. Sedangkan menurut Arikunto (2013) skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap atau pendapat seseorang tentang suatu hal dengan memberikan tanggapan terhadap pernyataan dalam bentuk Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Tabel 3.1
Skala Likert

NO	Skala Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Sumber: Mulyatiningsih (2012:29)

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, laporan kegiatan, foto-foto, data yang relevan penelitian. Dokumentasi yang meliputi kegiatan saat pembelajaran olahraga, dokumentasi saat melakukan wawancara, dan juga dokumentasi saat pengisian kuisioner oleh siswa. Metode dokumentasi ini penting untuk memberikan bukti konkret dan mendukung data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen memiliki peran yang penting di dalam penelitian, fungsi dari instrumen penelitian adalah untuk memperoleh data yang diperlukan ketika peneliti sedang mengumpulkan informasi di lapangan.

Menurut sugiyono bahwa instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Dalam menjalankan penelitian data merupakan tujuan utama yang hendak dikumpulkan dengan menggunakan instrument penelitian. Riduwan berpendapat instrument penelitian merupakan alat bantu

peneliti dalam pengumpulan data, mutu instrument akan menentukan mutu data yang dikumpulkan.

Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian agar data lebih mudah diolah dan menghasilkan penelitian yang berkualitas.

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen adalah peneliti itu sendiri. Oleh karena itu peneliti sebagai instrumen harus divalidasi seberapa jauh peneliti kualitatif siap melakukan penelitian yang selanjutnya terjun ke lapangan.

Dalam penelitian Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Gaarut, peneliti menggunakan beberapa instrument untuk memperoleh data yang komprehensif. Instrumen pertama adalah lembar observasi, yang digunakan untuk mengamati kegiatan aktivitas fisik siswa, melihat keaktifan siswa sesuai usia dan jenis kelamin, melihat pola makan siswa, mengamati pola tidur, mengamati lingkungan sekolah dan sarana prasarana sekolah, dan yang terakhir melihat dukungan orang tua.

Instrumen kedua adalah pedoman wawancara yang terdiri dari 3 jenis. Pedoman wawancara untuk kepala sekolah yang berisi tentang fasilitas dan juga hambatan sekolah dalam mendorong siswa dalam keaktifan fisik. Lalu pedoman wawancara untuk guru mata pelajaran PJOK yang berisi tentang segala aspek siswa, dan terakhir pedoman wawancara untuk siswa yang berisi pertanyaan yang lebih spesifik untuk siswa itu sendiri.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti juga menggunakan alat dokumentasi seperti kamera Handphone untuk mendokumentasikan kegiatan olahraga, mendokumentasikan kegiatan wawancara dan juga mendokumentasikan pengisian angket oleh siswa.

Pengumpulan data ini diambil sesuai dengan teknik pengambilan data diatas yaitu dengan observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Jadi proses penelitiannya dapat ditulis secara detail pada alat yang digunakan.

1. Observasi

Observasi yang peneliti lakukan yaitu mengamati kegiatan olahraga dan juga aspek aspek lainnya.

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Pedoman Observasi

NO	Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Sub Indikator Pencapaian	Nomor butir
1.	Aktifitas fisik	Tercapainya aktivitas fisik siswa	a) ketahanan fisik b) keaktifan dalam kegiatan fisik c) Koordinasi gerak d) Konsistensi dalam mengikuti kegiatan e) Interaksi sosial	1 2 3 4 5 6 7 12 13
2.	Usia	Perbedann stamina antar kelompok usia	f) Perbedaan usia kelas 5 dan 6	8 9
3.	Jenis kelamin	Tercapainya kegiatan fisik berdasarkan jenis kelamin	g) Kegiatan fisik melibatkan semua siswa h) Keaktifan dalam olahraga	10 11
4.	Pola makan/gizi	Tercapainya makanan dan pola gizi yang baik bagi siswa	i) Makanan yang di konsumsi siswa disekolah atau dirumah j) Siswa sarapan saat akan berangkat ke sekolah	14 15 16 17 18

NO	Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Sub Indikator Pencapaian	Nomor butir
5.	Pola tidur	Tercapainya pola tidur siswa yang baik	k) Siswa kelelahan dan tidak bersemangat berangkat ke sekolah	19 20
6.	Lingkungan sekolah	Tercapainya lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas siswa di sekolah	l) Ketersedian lapangan atau halaman m) Guru memotivasi siswa	21 22
7.	Sarana dan prasarana olahraga	Tercapainya sarana, prasarana dan juga alat olahraga yang sesuai dengan kebutuhan untuk kebugaran jasmani siswa disekolah	n) sarana prasana yang memadai dan juga alat olahraga yang lengkap	23 24 25
8.	Dukungan orang tua	Tercapainya dukungan orang tua untuk kegiatan aktivitas fisik siswa	o) dukungan megikuti kegiatan olahraga diluar jam pelajaran di sekolah p) memotivasi siswa dengan kehadiran dalam kegiatan fisik/olahraga q) pola gaya hidup	26 27 28 29 30

Tabel 3.3
Pedoman Observasi

No	Sub Indikator Pencapaian	Capaian (ya/tidak)	
1	Mampu mengikuti kegiatan fisik tanpa cepat lelah Di sekolah saat mata pelajaran PJOK		
2	Antusias, dan partisipasi dalam olahraga atau permainan di sekolah		
3	Gerakan terkoordinasi dan seimbang saat mengikuti kegiatan olahraga di sekolah		
4	Tidak mudah menyerah/berhenti di tengah kegiatan olahraga di sekolah		
5	Aktif bekerja sama saat kegiatan kelompok dalam mata pelajaran PJOK		
6	Siswa terlihat aktif saat waktu istirahat di sekolah		
7	Siswa tampak bugar saat mengikuti kegiatan aktifitas fisik di sekolah dalam pembelajaran olahraga		
8	Terdapat perbedaan stamina antara siswa kelas rendah dan kelas tinggi dalam aktifitas fisik di pelajaran olahraga		
9	Aktivitas fisik siswa sesuai dengan tahapan usia anak		
10	Siswa perempuan aktif dalam kegiatan fisik saat pelajaran olahraga		
11	Apakah siswa laki-laki lebih dominan dalam kegiatan olahraga di bandingkan siswi perempuan		
12	Kegiatan fisik di sekolah melibatkan seluruh siswa tanpa membedakan jenis kelamin		
13	Siswa rutin mengikuti kegiatan olahraga disekolah		
14	Siswa selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah		

No	Sub Indikator Pencapaian	Capaian (ya/tidak)	
15	Siswa membawa makanan yang bergizi dari rumah		
16	Siswa sering mengkonsumsi makanan berminyak seperti gorengan dan minum-minuman kemasan		
17	Siswa makan makanan sehat dan juga bergizi seimbang di sekolah		
18	Makanan yang dijual di kantin sekolah tergolong sehat		
19	Siswa tampak bersemangat dan tidak mengantuk saat datang ke sekolah		
20	Siswa menunjukkan tanda-tanda mengantuk/kelelahan dalam mengikuti pembelajaran olahraga		
21	Tersedia lapangan atau halaman yang luas untuk olahraga disekolah		
22	Dalam lingkungan sekolah apakah guru mendorong siswa untuk aktif dalam olahraga		
23	Tersedia alat olahraga yang lengkap di sekolah untuk mendukung kegiatan fisik siswa		
24	Peralatan olahraga dalam keadaan layak pakai dan aman		
25	Fasilitas olahraga digunakan secara rutin oleh siswa saat pembelajaran olahraga		
26	Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan di dukung penuh oleh orang tua		
27	Orang tua hadir dalam kegiatan olahraga di sekolah		
28	Orang tua hadir dalam kegiatan olahraga di luar sekolah		
29	Siswa mendapatkan dukungan penuh dari orang tua untuk melakukan kegiatan fisik di sekolah/di luar sekolah		
30	Orang tua menerapkan gaya hidup sehat di rumah		

2. Wawancara

Wawancara yang dilakukan peneliti yaitu kepada kepala sekolah, guru mata pelajaran PJOK, dan siswa kelas V di SD IT Muhammadiyah Simpang dan di SDN 2 Tarogong Kidul.

Tabel 3.4

Kisi-Kisi Wawancara Kepala sekolah

No	Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Nomor Pertanyaan
1.	Fasilitas olahraga disekolah	Tercapainya fasilitas yang memadai	1
2.	Budaya sekolah terhadap pola hidup sehat	Melihat kegiatan sekolah meghadapi pola hidup sehat	2
3.	Dukungan sekolah terkait aktivitas fisik siswa	Kebijakan sekolah terkait aktivitas fisik siswa	3
4.	Kegiatan ekstrakurikuler	Macam-macam kegiatan yang mendukung aktivitas fisik siswa	4
5.	Kendala yang di hadapi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa	Hambatan kebugaran jasmani siswa	5
6.	Harapan sekolah	Peningkatan kebugaran jasmani siswa	6

Tabel 3.5
Lembar Wawancara Kepala Sekolah

NO	Pertanyaan	Tujuan
1.	Apa saja fasilitas olahraga yang di berikan sekolah untuk menunjang aktivitas fisik siswa?	Mellihat fasilitas sekolah dalam menunjang aktivitas fisik siswa.
2.	Apakah ada budaya sekolah terhadap gaya hidup sehat? (senam pagi hari, makan sehat, jalan santai dan kegiatan fisik lainnya)	Sekolah sudah melakukan budaya sekolah terhadap gaya hidup yang sehat.
3.	Apakah ada kebijakan sekolah yang mendorong aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran?	Melihat kebijakan sekolah untuk memotivasi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani di luar jam pelajaran.
4.	Kegiatan ekstrakurikuler apa saja yang ada? Dan ekstrakurikuler apa saja yang berkaitan dengan olahraga di sekolah ini?	Ekstrakurikuler yang sudah ada di sekolah
5.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Melihat apa saja kendala-kendala yang dihadapi sekolah
6.	Apa harapan bapa/ibu terkait program yang dibuat di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kedepannya?	Harapan sekolah setelah mengadakan program untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Wawancara Guru Mata Pelajaran PJOK

Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Nomor Pertanyaan
Aktivitas fisik siswa	Aktivitas siswa dalam pembelajaran olahraga	1 2 3 5
Program dan evaluasi kebugaran jasmani	Mendorong untuk meningkatkan kebugaran jasmani	4 7 8
Usia anak	Melihat perbedaan aktivitas anak kelas rendah dan anak kelas tinggi	9
Jenis kelamin	Melihat keaktifan siswa berdasarkan jenis kelamin	10
Pola makan/Gizi	Kebiasaan makan makanan yang sehat sebelum olahraga	11
Pola tidur	Melihat performa siswa saat pelajaran olahraga	12
Lingkungan sekolah	Dukungan dari lingkungan sekolah	13
Sarana dan Prasarana	Fasilitas yang memadai untuk menunjang aktifitas siswa di sekolah	14

Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Nomor Pertanyaan
Dukungan orang tua	Dukungan dalam kegiatann olahraga di sekolah maupun diluar sekolah	15
Motivasi siswa	Cara memotivasi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani	6
Tantangan dalam pembelajaran	Kendala dalam implementasi	16
Kegiatan diluar jam pelajaran	Partisipasi diluar jam pelajaran	17 18
Saran dan harapan guru mata pelajaran	Pengembangan atau program untuk olahraga	19

Tabel 3.7

Lembar Wawancara Guru Mata Pelajaran PJOK

No	Pertanyaan	Tujuan
1.	Apakah siswa mudah kelelahan saat melakukan aktivitas fisik?	Untuk mengetahui aktivitas siswa
2.	Bagaimana antusiasisme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK atau kegiatan fisik lainnya?	Untuk menggali informasi terhadap antusias anak
3.	Menurut bapa/ibu bagaimana kondisi fisik siswa saat mengikuti pelajaran olahraga?	Untuk mengetahui kondisi anak dalam pembelajaran olahraga
4.	Apakah ada program atau tes kebugaran jasmani rutin di sekolah?	Umtuk mengetahui apakah ada program dan mekanismenya

No	Pertanyaan	Tujuan
5.	Apa saja aktivitas fisik yang biasa dilakukan siswa di sekolah?	Untuk menggali apa saja aktivitas siswa yang dilakukan di sekolah
6.	Bagaimana peran anda sebagai guru untuk mendorong siswa agar lebih aktif secara fisik?	Untuk mengetahui peran guru dalam memotivasi siswa
7.	Menurut bapa/ibu, apa hal yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa?	Untuk mengetahui aktivitas apa yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa
8.	Apakah ada evaluasi yang dilakukan secara rutin untuk melihat kebugaran jasmani siswa?	Untuk menilai siswa dalam kebugaran jasmani
9.	Apakah bapa/ibu melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan usia/tingkat kelas siswa?	Mengetahui perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan usia/tingkat kelas siswa
10.	Apakah ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan siswa perempuan?	Melihat perbedaan aktivitas siswa berdasarkan jenis kelamin
11.	Menurut bapa/ibu apakah gizi yang dikonsumsi oleh siswa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?	Untuk menggali informasi pola makan siswa
12.	Apakah ada pengaruh kualitas tidur terhadap semangat anak dalam pelajaran olahraga?	Untuk menggali informasi apakah pola tidur mempengaruhi kebugaran jasmani siswa
13.	Bagaimana kondisi lingkungan sekolah dalam mendukung aktivitas fisik siswa (misalnya: lapangan yang luas)?	Mencari informasi apakah sekolah sudah cukup layak untuk menunjang aktifitas siswa

No	Pertanyaan	Tujuan
14.	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana olahraga di sekolah Bapak/Ibu?	Mencari informasi kelayakan dalam saptas
15.	Sejauh mana dukungan orang tua dalam kegiatan olahraga anak-anak mereka	Untuk menggali faktor eksternal Untuk menggali faktor eksternal faktor keluarga yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa
16.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam mengajarkan pembelajaran olahraga di sekolah ini?	Untuk menggali apa saja tantangan atau kendala yang dihadapi
17.	Apakah siswa di libatkan dalam lomba atau kegiatan olahraga antar sekolah? Apakah itu efektif untuk mengembangkan kebugaran jasmani? Seberapa efektif kegiatan tersebut?	Untuk mengidentifikasi apakah kegiatan tersebut efektif
18.	Apakah ekstrakurikuler efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Untuk mengetahui apakah kegiatan tambahan mempengaruhi
19.	Apakah ada saran/harapan dari bapa/ibu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah?	Untuk mendapatkan masukan dan solusi

Tabel 3.8

Kisi-Kisi Wawancara Siswa Kelas V

No	Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Nomor Pertanyaan
1.	Aktivitas fisik sehari-hari	Frekuensi berolahraga	4 5 9 8

No	Aspek yang diamati	Indikator Pencapaian	Nomor Pertanyaan
2.	Pola makan dan pola gizi siswa	Asupan makanan	1 2 3
3.	Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK)	Minat terhadap pelajaran olahraga	6
4.	Sarana dan prasarana olahraga	Ketersediaan dan pemanfaatan fasilitas olahraga	7
5.	Kegiatan ekstrakurikuler	Kegiatan siswa di luar jam pelajaran olahraga	10
6.	Dukungan lingkungan dan dukungan orang tua	Peran lingkungan dan peran orang tua	11 12
7.	Hambatan dan harapan	Alasan malas berolahraga dan harapan siswa	13 14

Tabel 3.9

Lembar Wawancara Siswa kelas V

No	Pertanyaan	Tujuan
1.	Apakah anda sarapan sebelum berangkat sekolah?	Untuk mengetahui pola gizi siswa
2.	Apakah kamu suka makan sayur?	Menggali informasi pola gizi siswa
3.	Apakah kamu sering makan-makanan cepat saji?	Menggali informasi pola gizi siswa
4.	Apakah kamu suka melakukan olahraga di rumah maupun di sekolah?	Untuk mengetahui minat siswa terhadap olahraga
5.	Aktivitas fisik apa yang biasa kamu lakukan di rumah atau di sekolah?	Untuk melihat kebiasaan fisik siswa

No	Pertanyaan	Tujuan
6.	Apakah kamu suka mengikuti pelajaran olahraga? Berikan alasan kenapa?	Untuk mengetahui minat siswa terhadap pelajaran olahraga
7.	apakah fasilitas yang sering digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga?	Untuk mengetahui apa saja sarana dan prasaran yang sering digunakan
8.	Apakah lingkungan rumah dan sekitarnya mendukung untuk berolahraga?	Motivasi atau dorongan dari luar lingkungan sekolah
9.	Apakah kamu sering bermain atau berolahraga di luar jam pelajaran?	Mengetahui aktivitas siswa dalam berolahraga
10.	Apakah kamu mengikuti ekstrakurikuler olahraga? Apa saja dan kenapa?	Untuk mengetahui apakah kegiatan tersebut efektif
11.	Apakah kamu sering berolahraga bersama teman-teman?	Untuk mengetahui dukungan dari lingkungan anak
12.	Apakah orang tua mendukung kamu untuk berolahraga? Bagaimana caranya?	Motivasi dari orang tua
13.	Apa yang membuat malas untuk berolahraga?	Menggali informasi apakah anak malas berolahraga
14.	Apa keinginan kamu agar berolahraga di sekolah jadi lebih menyenangkan?	Saran dan harapan anak

3. Angket/Kuisoiner

Angket digunakan untuk mendapatkan data evaluasi siswa dalam proses melihat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di garut. Responden dari angket ini tentunya siswa kelas V di SD IT Muhammadiyah Simpang dan juga SDN 2 Tarogong Kidul. Angket yang digunakan dalam penelitian ini bersifat angket tertutup.

Tabel 3.10
Kisi-Kisi Angket Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran
Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Garut

Variabel	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar	Aktivitas fisik	1,3,5	2,4	5
	Usia	6,7	8	3
	Jenis kelamin	9	10	2
	Pola makan/Gizi	11,13,15	12,14	5
	Pola tidur	16,18	17	3
	Lingkungan sekolah	20,21,22,23	19	5
	Sarana dan prasarana	25,26	24	3
	Dukungan orang tua	28,29,30	27	4
Jumlah		20	10	30

Tabel 3.11
Pedoman Angket/Kuesioner Penelitian
Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Garut

Nama :

Kelas :

Usia :

Petunjuk

Bacalah dengan teliti setiap pernyataan-pernyataan berikut kemudian Jawablah sesuai dengan hati nurani dan jujur dalam menjawab dengan memberi tanda ceklis pada pilihan jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	(SS)	(S)	(TS)	(STS)
1.	Saya sering mengikuti kegiatan olahraga di sekolah maupun di rumah				
2.	Sering merasa lelah atau kurang energi saat berolahraga				
3.	Saya berolahraga lebih dari 3 kali seminggu				
4.	Saya malas melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit dalam sehari				
5.	Saya aktif bergerak selama jam istirahat di sekolah				
6.	Usia saya mempengaruhi kekuatan daya tahan fisik saya				
7.	Saya merasa lebih bugar dibanding teman saya yang lebih muda				
8.	Semakin bertambah usia, saya malas melakukan olahraga				
9.	Jenis kelamin saya mempengaruhi ketertarikan saya terhadap olahraga				
10.	Anak laki-laki lebih aktif dalam olahraga dibanding anak perempuan				

No	Pernyataan	(SS)	(S)	(TS)	(STS)
11	saya makan secara teratur setiap hari				
12.	Saya tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah				
13.	Saya suka makan buah dan sayur setiap hari				
14.	Saya sering makan gorengan dan minuman bersoda setiap hari				
15.	Saya merasa lebih bugar setelah mengkonsumsi makanan sehat				
16.	Saya tidur 8 jam setiap harinya				
17.	Saya merasa lelah dan tidak bersemangat setelah bangun tidur				
18.	Kurangnya tidur membuat saya cepat merasa lelah saat berolahraga				
19.	Teman-teman saya tidak berolahraga maka saya juga jadi malas untuk berolahraga				
20.	Sekolah memberikan waktu khusus untuk aktivitas fisik				
21.	Guru mendukung saya dalam kegiatan olahraga				
22.	Lingkungan sekolah saya sangat aman dan nyaman untuk berolahraga				

No	Pernyataan	(SS)	(S)	(TS)	(STS)
23.	Saya termotivasi untuk berolahraga karena suasana sekolah yang menyenangkan				
24.	Peralatan olahraga di sekolah sudah tidak layak pakai dan usang				
25.	Sekolah memiliki lapangan olahraga yang memadai				
26.	Peralatan olahraga sangat lengkap dan berkondisi baik				
27.	Orangtua saya tidak mendukung saya untuk berolahraga				
28.	Orangtua saya memperhatikan makan dan tidur saya agar tetap teratur				
29.	Orangtua saya membatasi dalam penggunaan handphone di rumah agar saya tetap melakukan aktivitas fisik di rumah				
30.	Orang tua saya sering mengajak saya untuk berolahraga di rumah				

4. Dokumentasi

Sugiyono (2017) dokumentasi adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh data dari dokumen tertulis, foto, atau benda-benda yang relevan dengan penelitian.

Tabel 3.12
Dokumentasi

Dokumen yang diperlukan	Sumber
Dokumentasi observasi pembelajaran PJOK	Saat pembelajaran PJOK
Dokumentasi saat wawancara	Diambil saat wawancara dengan kepala sekolah, guru mata pelajaran, dan siswa kelas V
Dokumentasi saat pengisian angket	Diambil saat pengisian angket oleh kelas V

E. Metode Analisis Data

Proses analisis data dimulai dengan meninjau semua data dari berbagai sumber, seperti observasi yang di catat dalam catatan/lembar observasi, wawancara, pengisian angket, dan juga dokumentasi berupa foto atau dokumen pendukung lainnya. Analisis data juga dilakukan dengan mempelajari hasil observasi, wawancara, dan dokumen lainnya yang di kumpulkan dari lapangan. Data data tersebut terkadang tidak sepenuhnya relevan dengan temuan peneliti, maka dari itu dilakukan analisis data terlebih dahulu untuk mendapatkan data yang relevan dan sesuai yang dibutuhkan oleh peneliti.

Analisis data adalah proses pengelolaan data dengan tujuan untuk menemukan informasi berguna yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan untuk memecahkan masalah. Menurut Miles & Huberman (1992), kegiatan analisis dalam analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

1. Reduksi data

Reduksi data adalah proses yang berfokus pada pengumpulan, penyederhanaan dan transformasi data kasar yang berada di lapangan. Selama proyek yang berfokus pada penelitian kualitatif, data di reduksi secara konsisten. Membuat ringkasan, dan membuat memo adalah tahapan dari reduksi terjadi selama proses pengumpulan data.

2. Penyajian data

Penyajian data sebagai sekumpulan data yang disusun sehingga dapat ditarik kesimpulan dan diambil tindakan. Memberikan presentasi yang lebih baik merupakan metode utama untuk analisis kualitatif yang valid, padu, dan mudah diakses. Dengan demikian, seorang penganalisis dapat melihat apa yang sedang terjadi dan menentukan apakah menarik kesimpulan yang benar atau terus melakukan analisis yang mengikuti rekomendasi presentasi yang mungkin berguna. Yang mencakup berbagai matrik, grafik, jaringan, dan bagan yang berbeda. Semuanya dirancang untuk menggabungkan data yang tersusun.

3. Verifikasi data

Verifikasi data atau penarikan kesimpulan adalah tahap akhir dari metode analisis data kualitatif. Tahap ini dilakukan untuk memastikan bahwa hasil reduksi data tetap mengacu pada tujuan analisis. Tujuan dari langkah ini adalah untuk menemukan makna dari data yang dikumpulkan dengan mencari persamaan, perbedaan, atau hubungan. Hasilnya akan memungkinkan kita menemukan solusi untuk masalah yang ada. Kesimpulan akhir tidak hanya terjadi pada waktu proses pengumpulan data saja, akan tetapi perlu diverifikasi agar benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di dua sekolah dasar yang berada di kabupaten Garut. Lokasi penelitian yang dipilih yaitu SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong dan SDN 2 Tarogong Kidul. Kedua sekolah ini dipilih karena memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari latar belakang sekolah, status ekonomi sosial, lingkungan sosial maupun pendekatan pendidikannya. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk melihat perbandingan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di daerah pedesaan dan perkotaan di Garut. Maka dari perbedaan ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran yang lebih beragam.

1. Pengenalan singkat SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong

SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong merupakan sekolah dasar islam terpadu yang berada di kecamatan Bayongbong kabupaten Garut. Sekolah ini adalah salah satu lembaga pendidikan swasta yang menggabungkan kurikulum nasional dengan muatan keislaman. Lokasi sekolah yang strategis di tengah perkampungan yang mudah di akses oleh siswa dan juga orang tua. Untuk penelitian ini, SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong di pilih karena sekolah mendukung kesehatan dan juga kebugaran jasmani siswa, sekolah juga terlibat dalam berbagai lomba yang berbasis keolahragaan.

Pada mata pelajaran PJOK di SD IT Muhammdiyah Simpang Bayongbong ini cukup untuk membangun keberagaman aktifitas fisik siswa selama di sekolah. Namun lingkungan di sekolah, sarana dan juga prasarana di sd ini menyita perhatian peneliti. Dimana lingkungan sekolah sudah cukup untuk mendukung namun tidak dengan fasilitasnya. Seperti pada lapangan sekolah yang dimana menjadi bagian yang cukup penting untuk pelaksanaan olahraga di sekolah, pada sekolah ini peneliti mendapati bahwa lapangan sekolah tidak cukup layak untuk di pakai, karena lapangan yang berada di sd ini kecil dan hanya bisa menampung sedikit

siswa untuk melakukan olahraga. Namun dengan keterbatasan sarana dan prasarana sekolah tetap memiliki cara lain untuk mendukung aktifitas fisik siswa di luar jam pelajaran yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler untuk menyalurkan minat dan bakat siswa di luar jam pelajaran.

2. Pengenalan singkat SDN 2 Tarogong kidul

SDN 2 Tarogong Kidul adalah sekolah negeri yang terletak di perkotaan kecamatan tarogong kidul, kabupaten Garut. Sekolah ini melayani siswa dari berbagai kalangan sosial ekonomi yang beragam dengan mayoritas siswa berasal dari kalangan keluarga kelas menengah.

Dengan lokasi yang berada di wilayah perkotaan, SDN 2 Tarogong Kidul belum mendapatkan akses fasilitas yang mendukung dari pemerintahan setempat. Berbeda dengan SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong yang mendukung dengan ekstrakurikuler, sekolah ini tidak mendukung anak untuk mengembangkan minat dan bakatnya di luar jam pelajaran sekolah. Dikarenakan sarana dan prasarana yang sangat kurang, maka sekolah tidak memberikan adanya ekstrakurikuler di sekolah. Namun siswa banyak melakukan aktifitas fisik di luar sekolah dengan mengikuti les yang berhubungan dengan olahraga atau hobi mereka yang lainnya.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah dasar di kabupaten Garut, yaitu SDN 2 Tarogong Kidul dan SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong. Sekolah ini dipilih karena memiliki latar belakang yang berbeda dalam hal fasilitas olahraga, latar belakang sosial ekonomi siswa dan juga latar belakang tempat.

Pada BAB IV ini peneliti akan memaparkan mengenai temuan hasil penelitian yang di peroleh dalam pengumpulan data di lapangan melalui observasi langsung saat mata pelajaran PJOK dan aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran, wawancara menyeluruh dengan guru PJOK, kepala sekolah dan juga siswa itu sendiri, lalu pengisian angket/kusioner oleh siswa kelas 5, dan juga dokumentasi. Selanjutnya pada pembahasan akan dilakukan analisis hasil penelitian mengenai Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa

sekolah dasar di Garut.

Hasil penelitian yang dianalisis oleh peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dimana peneliti menggambarkan, menguraikan serta mendeskripsikan seluruh data yang terkumpul sehingga mampu memperoleh gambaran secara umum dan menyeluruh. Analisis data dilakukan secara bertahap untuk mendapatkan pemahaman yang jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di garut.

1. Waktu Penelitian

Tabel 4.1
Waktu Penelitian

No	Hari/Tanggal	Penelitian yang dilakukan	Keterangan Penelitian
1.	April 2025	Permohonan izin penelitian	Permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah, guru mata pelajaran PJOK, dan juga guru kelas V di SDN 2 Tarogong Kidul & SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong
2.	Rabu,28 Mei 2025	Observasi saat melakukan aktivitas fisik pada mata pelajaran PJOK di SD IT Muhammadiyah simpang	Kegiatan ini dilakukan untuk melihat aktivitas siswa di sekolah saat mata pelajaran PJOK
3.	Selasa, 03 Juni 2025	Wawancara kepala sekolah SD IT Muhammadiyah simpang	Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui data tentang sarana dan prasana untuk menunjang mata pelajaran PJOK di sekolah
4.	Selasa, 03 Juni 2025	Wawancara guru mata pelajaran PJOK SD IT Muhammadiyah simpang	Kegiatan ini dilakukan untuk mendapatkan informasi siswa saat melakukan olahraga di sekolah

No	Hari/Tanggal	Penelitian yang dilakukan	Keterangan Penelitian
5.	Selasa, 03 Juni 2025	Wawancara kepada siswa kelas V SD IT Muhammadiyah simpang	Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi seputar kegiatan yang dilakukan oleh siswa itu sendiri
6.	Selasa, 03 Juni 2025	Pengisian angket/kusioner oleh peserta didik kelas V SD IT Muhammadiyah simpang	Kegiatan yang dilakukan adalah pengisian angket faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar
7.	Rabu, 04 juni 2025	Observasi saat melakukan aktivitas fisik pada mata pelajaran PJOK di SDN 2 Tarogong Kidul	Kegiatan ini dilakukan untuk melihat aktivitas siswa di sekolah saat mata pelajaran PJOK
8.	Rabu, 04 juni 2025	Wawancara kepala sekolah SDN 2 Tarogong Kidul	Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui data tentang sarana dan prasana untuk menunjang mata pelajaran PJOK di sekolah
9.	Rabu, 04 juni 2025	Wawancara guru mata pelajaran PJOK SDN 2 Tarogong Kidul	Kegiatan inidilakukan untuk mendapatkan informasi siswa saat melakukan olahraga di sekolah
10.	Rabu, 04 juni 2025	Wawancara kepada siswa kelas V SDN 2 Tarogong Kidul	Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi seputar kegiatan yang dilakukan oleh siswa itu sendiri
11.	Rabu, 04 juni 2025	Pengisian angket/kusioner oleh peserta didik kelas V SDN 2 Tarogong Kidul	Kegiatan yang dilakukan adalah pengisian angket faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan kepala sekolah, guru PJOK, serta siswa kelas V di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong dan SDN 2 Tarogong Kidul. Selain itu, data juga dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 30 pernyataan (20 positif dan 10 negatif), dengan empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dari kedua sekolah, yaitu 29 siswa dari SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong dan 27 siswa dari SDN 2 Tarogong Kidul, sehingga total berjumlah 56 orang. Pengisian kuesioner dilakukan pada tanggal 3–4 Juni 2025.

Tabel 4.2

Interpretasi kebugaran siswa SDN 2 Tarogong Kidul

Skor	Jumlah	Presentase (%)	Kategori
76-100	12	41%	Sangat Setuju
51-75	17	59%	Setuju
26-50	0	0%	Tidak Setuju
0-25	0	0%	Sangat Tidak Setuju
Jumlah	29	100%	

Sumber: olahan data primer 2025

Tabel 4.3

Interprestasi kebugaran siswa SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong

Skor	Jumlah	Presentase (%)	Kategori
76-100	18	67%	Sangat Setuju
51-75	9	33%	Setuju
26-50	0	0%	Tidak Setuju
0-25	0	0%	Sangat Tidak Setuju
Jumlah	27	100%	

Sumber: olahan data primer 2025

Berdasarkan hasil kuesioner, ditemukan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di kedua sekolah. Siswa di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di SDN 2 Tarogong Kidul, yang mengalami keterbatasan dalam aktivitas fisik.

Di SDN 2 Tarogong Kidul, 41% siswa berada pada kategori “Sangat Setuju” (skor 76–100) dan 59% “Setuju” (skor 51–75). Meskipun hasil ini tergolong cukup baik, minimnya fasilitas olahraga dan kurangnya kegiatan fisik tambahan menyebabkan motivasi siswa dalam menjaga kebugaran belum maksimal. Sebaliknya, di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong, 67% siswa berada di kategori “Sangat Setuju” dan 33% “Setuju”. Kebiasaan berjalan kaki dan adanya dukungan melalui kegiatan ekstrakurikuler turut menjadi faktor pendukung kebugaran mereka.

Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan kondisi lingkungan dan dukungan aktivitas fisik di masing-masing sekolah turut berperan dalam membentuk tingkat kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya, untuk memahami lebih mendalam, pembahasan akan difokuskan pada faktor-faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

a) Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan kepala sekolah, guru mata pelajaran PJOK, dan siswa kelas V di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul, ditemukan adanya perbedaan pola aktivitas fisik siswa antara kedua sekolah tersebut. Informasi yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian siswa hanya aktif saat mengikuti mata pelajaran PJOK, sedangkan ketika berada di luar jam Pelajaran PJOK, aktivitas fisik siswa cenderung menurun.

Kepala sekolah SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong menjelaskan bahwa, sekolah memiliki rutinitas senam pagi yang dilakukan oleh seluruh siswa sebelum memulai kegiatan belajar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan semangat dan kebugaran

jasmani siswa sejak pagi hari. Selain senam pagi, siswa juga rutin melakukan aktivitas fisik seperti berlari, terutama saat mengikuti pelajaran PJOK.

Sedangkan di SDN 2 Tarogong Kidul yang berada di wilayah perkotaan, aktivitas fisik siswa umumnya hanya dilakukan saat pelajaran PJOK berlangsung saja. Sekolah tidak memiliki program pembiasaan aktivitas fisik di pagi hari, sehingga siswa tidak memiliki kebiasaan bergerak secara rutin sebelum memulai pelajaran. Aktivitas fisik hanya difasilitasi saat siswa mengikuti pembelajaran PJOK yang dibimbing langsung oleh guru mata pelajaran.

b) Usia

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PJOK dan pengamatan langsung yang dilakukan peneliti, ditemukan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas rendah (usia 7–10 tahun) dan siswa kelas tinggi (usia 11–12 tahun). Guru menjelaskan bahwa siswa di kelas tinggi umumnya menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa kelas rendah. Hal ini diduga berkaitan dengan perkembangan motorik yang lebih matang serta meningkatnya minat terhadap aktivitas fisik seiring bertambahnya usia.

Pada saat observasi di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong, peneliti melihat bahwa siswa kelas rendah cenderung kurang tertarik dalam mengikuti kegiatan olahraga. Mereka hanya aktif ketika aktivitas tersebut dianggap menyenangkan atau menyerupai permainan. Berbeda dengan siswa kelas tinggi, yang terlihat lebih antusias dan mampu memanfaatkan waktu pelajaran PJOK untuk menyalurkan energi serta mengembangkan kemampuan fisiknya secara maksimal. Guru PJOK menegaskan bahwa pelajaran olahraga merupakan satu-satunya momen di mana siswa kelas tinggi bisa secara aktif bergerak, mengingat keterbatasan aktivitas fisik dalam mata pelajaran lainnya.

c) Jenis kelamin

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini terlihat dari pola aktivitas fisik yang ditunjukkan selama pelajaran PJOK maupun di luar jam pelajaran.

Di SD IT Muhammadiyah Simpang, siswa laki-laki cenderung menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Mereka aktif selama pelajaran olahraga dan tetap melanjutkan aktivitas fisik saat waktu istirahat, seperti bermain sepak bola atau permainan aktif lainnya bersama teman-temannya. Sebaliknya, siswa perempuan cenderung bersikap lebih pasif, pemalu, dan memilih aktivitas fisik yang lebih ringan saat mengikuti pelajaran olahraga. Beberapa di antaranya tampak kurang antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerakan.

Temuan serupa juga didapatkan di SDN 2 Tarogong Kidul. Peneliti mengamati bahwa siswa laki-laki secara konsisten lebih dominan dalam berbagai aktivitas fisik, baik selama pembelajaran PJOK maupun saat waktu istirahat. Mereka aktif bermain di luar ruangan dan cenderung mengambil inisiatif dalam aktivitas fisik kelompok. Di sisi lain, siswa perempuan lebih memilih aktivitas yang bersifat statis, seperti duduk di kelas atau bermain secara pasif selama waktu istirahat.

d) Pola makan/Gizi

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul, diketahui bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat, terutama sebelum berangkat ke sekolah. Mayoritas siswa sarapan di rumah, dan beberapa di antaranya bahkan dibawakan bekal oleh orang tua. Hal ini menunjukkan adanya perhatian dari keluarga terhadap asupan gizi siswa, khususnya saat menjalani aktivitas belajar di sekolah.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi siswa di sekolah tidak sepenuhnya mencerminkan pemahaman terhadap makanan sehat. Saat jam istirahat, peneliti masih sering menjumpai siswa membeli makanan yang digoreng dengan minyak yang telah digunakan berulang kali, serta minuman dalam kemasan plastik berwarna yang mengandung pemanis buatan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki kontrol diri dalam memilih makanan yang sehat, khususnya ketika berada di lingkungan sekolah.

Salah satu faktor yang turut memengaruhi perilaku konsumsi ini adalah kondisi kantin sekolah yang belum menyediakan pilihan makanan dan minuman sehat secara optimal. Minimnya pengawasan serta keterbatasan alternatif jajanan sehat membuat siswa cenderung memilih makanan ringan yang praktis namun rendah nilai gizi.

Dari wawancara dengan guru dan pengamatan langsung, diketahui bahwa meskipun orang tua telah berusaha memberikan bekal bergizi dan mendidik anak mengenai pola makan sehat, pengaruh lingkungan di sekolah. Terutama dari kantin dan teman sebaya, masih sangat kuat dalam menentukan kebiasaan makan siswa.

e) Pola tidur

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul, terlihat bahwa siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan olahraga. Saat pelajaran PJOK berlangsung, anak-anak tampak bersemangat, aktif bergerak, dan tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang berarti. Kegiatan fisik seperti olahraga lapangan justru menjadi momen yang ditunggu-tunggu oleh siswa, terutama karena memberikan mereka kesempatan untuk bergerak bebas dan bersosialisasi.

Informasi ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PJOK dari kedua sekolah. Guru menyampaikan bahwa hampir semua siswa menikmati pelajaran olahraga, khususnya saat

sesi praktik di lapangan. Mereka sangat jarang terlihat mengantuk atau tidak bersemangat ketika pelajaran olahraga berlangsung. Sebaliknya, siswa justru tampak lebih energik dan gembira karena kegiatan tersebut memberikan ruang ekspresi yang tidak mereka dapatkan pada pelajaran lain yang umumnya berlangsung di dalam kelas dan bersifat pasif.

Namun demikian, guru juga mencatat bahwa antusiasme siswa cenderung menurun ketika pelajaran PJOK berisi materi teori. Siswa terlihat kurang tertarik ketika harus duduk diam mendengarkan penjelasan, berbeda dengan sikap mereka saat mengikuti aktivitas fisik secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran PJOK yang lebih menekankan pada praktik fisik dibandingkan teori lebih efektif dalam menarik minat dan perhatian siswa.

f) Lingkungan sekolah

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul menunjukkan bahwa secara umum, lingkungan fisik sekolah di kedua lokasi cukup mendukung aktivitas kebugaran jasmani siswa. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal dukungan terhadap aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK, khususnya melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Di SD IT Muhammadiyah Simpang, sekolah menunjukkan komitmen yang kuat dalam mendorong siswa untuk tetap aktif secara fisik di luar pelajaran formal. Hal ini tercermin dari beragam kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan, seperti sepak bola, bulu tangkis, dan kegiatan olahraga lainnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru PJOK, diketahui bahwa sekolah memberikan dukungan penuh kepada siswa untuk menyalurkan minat dan bakat mereka melalui aktivitas fisik tambahan tersebut. Dukungan ini tidak hanya terbatas pada penyediaan kegiatan, tetapi juga mencakup motivasi serta bimbingan yang berkelanjutan dari pihak sekolah.

Sebaliknya, di SDN 2 Tarogong Kidul, dukungan terhadap

kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada kebugaran jasmani belum optimal. Lingkungan sekolah yang kurang memadai serta keterbatasan fasilitas menjadi kendala utama dalam pelaksanaan kegiatan fisik tambahan. Sekolah belum mampu menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga secara rutin dan terstruktur. Meskipun demikian, terdapat usaha dari sekolah untuk tetap memberikan ruang bagi siswa untuk terlibat dalam kegiatan fisik melalui kewajiban mengikuti seni bela diri seperti karate dan pencak silat, yang dimasukkan ke dalam program muatan lokal, terutama untuk siswa kelas tinggi dan rendah.

Menariknya, meskipun sekolah belum sepenuhnya mendukung dari sisi fasilitas, sebagian siswa SDN 2 Tarogong Kidul tetap aktif dalam kegiatan fisik di luar sekolah. Banyak di antara mereka yang mengikuti sekolah sepak bola (SSB), les renang, dan latihan bulu tangkis secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dan dukungan dari keluarga atau lingkungan luar sekolah juga berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani siswa.

g) Sarana dan prasarana

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan kepala sekolah di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul menunjukkan bahwa sarana dan prasarana olahraga di kedua sekolah tersebut belum sepenuhnya memadai untuk menunjang aktivitas fisik siswa, khususnya dalam pelaksanaan pelajaran PJOK. Keterbatasan infrastruktur menjadi salah satu kendala utama dalam optimalisasi pembelajaran olahraga di sekolah.

Kedua kepala sekolah mengungkapkan bahwa sekolah belum memiliki lapangan olahraga permanen di dalam area sekolah. Akibatnya, kegiatan olahraga yang bersifat praktik terpaksa dilaksanakan di luar lingkungan sekolah, dengan memanfaatkan fasilitas umum seperti lapangan masyarakat sekitar atau alun-alun yang dapat diakses oleh siswa dan guru. Meskipun lokasi tersebut tidak terlalu jauh dari sekolah, keterbatasan ini tetap menjadi tantangan dalam hal efisiensi waktu, kenyamanan, dan konsistensi pelaksanaan

pembelajaran olahraga.

h) Dukungan orang tua

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SD IT Muhammadiyah Simpang dan SDN 2 Tarogong Kidul, diketahui bahwa mayoritas orang tua memberikan dukungan yang cukup kuat terhadap aktivitas fisik anak, baik di lingkungan sekolah maupun di luar jam pelajaran. Dukungan ini diwujudkan melalui keterlibatan langsung orang tua dalam kegiatan di sekolah, seperti menunggu anak saat pelajaran olahraga berlangsung, serta melalui inisiatif untuk mendaftarkan anak ke berbagai kegiatan tambahan di luar sekolah yang sesuai dengan minat dan bakat anak, seperti sekolah sepak bola (SSB), les renang, atau bulu tangkis.

Guru mata pelajaran PJOK dari SD IT Muhammadiyah menyampaikan bahwa sebagian besar orang tua sangat peduli terhadap perkembangan fisik anak dan mendorong mereka untuk menyalurkan minatnya secara aktif. Bahkan, keterlibatan anak dalam kegiatan fisik di luar sekolah sering kali berdampak positif terhadap sekolah itu sendiri, karena siswa menjadi lebih siap mengikuti lomba antar sekolah.

Namun, tidak semua siswa mendapatkan dukungan yang sama. Terdapat beberapa orang tua yang membatasi aktivitas fisik anak, terutama jika anak memiliki kondisi kesehatan tertentu yang tidak memungkinkan untuk mengikuti olahraga berat. Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi kendala bagi sebagian keluarga. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka tidak dapat mengikuti les atau kegiatan olahraga di luar sekolah karena keterbatasan biaya. Meskipun demikian, mereka tetap menunjukkan semangat untuk aktif berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengisian angket yang

dilakukan terhadap siswa kelas V dari dua sekolah dasar, diketahui bahwa terdapat empat faktor utama yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu aktivitas harian siswa, pola makan dan gizi, sarana dan prasarana sekolah, serta dukungan dari orang tua. Keempat faktor ini saling berkaitan dalam memengaruhi kebiasaan dan tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan teori Bronfenbrenner (1979), yang menyatakan bahwa kesehatan dan kebugaran seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai aspek lingkungan seperti keluarga dan sekolah. Dalam hal ini, sekolah dan keluarga berperan penting sebagai ekosistem utama yang membentuk kebiasaan hidup sehat siswa. Selain itu, pola makan sehat dan seimbang juga terbukti sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, sebagaimana diungkapkan oleh Willett (2021), yang menyatakan bahwa asupan gizi yang cukup menjadi penunjang utama bagi performa fisik seseorang.

Hasil angket menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dengan mayoritas skor berada dalam rentang 76–100. Sebagian besar siswa menyatakan "Sangat Setuju" terhadap pernyataan seperti "Saya senang mengikuti pelajaran olahraga di sekolah" dan "Saya melakukan aktivitas fisik di rumah seperti bermain atau berlari". Hal ini menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik. Namun, partisipasi siswa dalam aktivitas fisik ini sangat bergantung pada dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Pada sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler secara rutin, siswa memiliki peluang lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler seperti olahraga atau bela diri cenderung memiliki semangat yang lebih tinggi dalam menjaga kebugaran jasmaninya.

Faktor sarana dan prasarana juga turut memengaruhi. Dari data angket, ditemukan bahwa sebanyak 82% siswa merasa puas dengan fasilitas olahraga yang tersedia di sekolah mereka. Namun, kualitas dan kuantitas fasilitas tidak selalu menjamin keterlibatan aktif siswa. Sekolah yang secara aktif mengelola kegiatan fisik walau dengan keterbatasan sarana lebih mampu memotivasi siswa

untuk aktif. Sebaliknya, sekolah yang memiliki fasilitas lengkap namun tidak menyediakan program pendukung seperti ekstrakurikuler cenderung menghasilkan siswa yang hanya aktif saat pelajaran PJOK saja. Hal ini menunjukkan bahwa inisiatif dan strategi sekolah dalam mengelola kegiatan fisik lebih penting dibandingkan hanya mengandalkan fasilitas semata.

Peran orang tua sebagai pendukung gaya hidup sehat siswa juga terlihat dari hasil angket, di mana sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka mendapatkan dorongan dari orang tua untuk berolahraga atau bermain di luar rumah. Dukungan ini dapat berupa pembatasan penggunaan gawai, ajakan untuk beraktivitas bersama, atau pemberian contoh langsung berupa aktivitas fisik orang tua. Keterlibatan orang tua ini sejalan dengan pandangan Biddle & Asare (2011), yang menyatakan bahwa lingkungan sosial dan fisik keluarga sangat memengaruhi partisipasi anak dalam aktivitas jasmani.

Selain dari faktor utama tersebut, ditemukan pula adanya pengaruh teknologi dan gaya hidup modern terhadap penurunan aktivitas fisik siswa, terutama di lingkungan dengan akses tinggi terhadap perangkat digital. Menurut Prianto (2022, dikutip dalam Diva, 2023), kemajuan teknologi dan kemudahan akses terhadap perangkat digital menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada siswa, yang berkontribusi terhadap penurunan kebugaran jasmani. Selain itu, kemajuan transportasi juga berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik siswa dalam perjalanan ke sekolah. Siswa cenderung menggunakan kendaraan pribadi atau transportasi daring, sehingga kesempatan untuk berjalan kaki menjadi sangat terbatas (Ningrum, 2018 dalam Ipaz et al., 2024). Hal ini berbeda dengan siswa yang secara rutin berjalan kaki ke sekolah atau melakukan aktivitas fisik karena keterbatasan fasilitas, yang justru memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani mereka (Dwijayanti, 2016 dalam Ipaz et al., 2024).

Penelitian sebelumnya oleh Yoga (2020) juga memperkuat temuan ini, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki rutinitas aktivitas fisik berat secara konsisten, dengan siswa yang aktivitas hariannya terbatas hanya pada waktu tertentu saja. Siswa yang terbiasa bermain di ruang terbuka, melakukan aktivitas rumah tangga, dan aktif bergerak sepanjang hari, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang

lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang hanya melakukan aktivitas ringan atau pasif karena ketergantungan pada teknologi dan kurangnya dorongan dari lingkungan sekitar.

Dari keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh kombinasi dari beberapa faktor yang saling berinteraksi, yakni kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari, asupan gizi yang baik, dukungan fasilitas sekolah, serta keterlibatan aktif dari keluarga. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial dan kemajuan teknologi juga perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Keseluruhan faktor ini menjadi dasar dalam menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian, yaitu faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, yang akan dijelaskan lebih rinci pada bagian pembahasan selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang tinggal di pedesaan dan perkotaan. Dan menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil dari observasi, wawancara, pengisian angket/kuesioner dan dokumentasi di SD IT Muhammadiyah Simpang Bayongbong dan SDN 2 Tarogong kaler diperoleh kesimpulan:

1. Terdapat faktor-faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yaitu:
 - a. Aktivitas fisik harian, dimana siswa di SD IT Muhammadiyah Simpang cenderung lebih aktif karena dengan adanya dukungan kegiatan rutin seperti senam pagi, berjalan kaki saat berangkat sekolah dan juga ada ekstrakurikuler. Dibandingkan dengan SDN 2 Tarogong kaler yang kurang aktif untuk melakukan aktifitas fisik karena terhambat dengan fasilitas dan juga kurangnya dukungan dari sekolah.
 - b. Pola makan-Gizi, meskipun sebagian besar siswa sudah sarapan ke sekolah dan membawa bekal, namun masih banyak siswa mengkonsumsi makan yang tidak sehat di sekolah.
 - c. Sarana dan prasarana, pada kedua sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang terbatas, yang menjadi dampak tidak termotivasinya siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Apalagi untuk siswa yang tinggal di perkotaan. Semakin menurun tingkat kebugaran jasmaninya.
 - d. Lalu yang terakhir adalah dukungan orang tua yang sangat berperan penting dalam mendorong dan memfasilitasi kegiatan fisik anak diluar sekolah.

B. SARAN

1. Untuk Sekolah: peneliti menyarankan untuk meningkatkan fasilitas sarana dan prasarana olahraga serta mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler secara rutin agar siswa bisa lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran jasmani mereka.
2. Untuk Orang Tua: perlunya mendukung anak dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dalam bentuk motivasi, pengawasan dalam bermain teknologi, dan mengikutsertakan anak dalam kegiatan fisik di luar sekolah.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya: penelitian ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangannya. Hal ini karena keterbatasan dari peneliti. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, khususnya para peneliti yang ingin mengkaji lebih jauh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141
- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan kebugaran jasmani anak sd melalui latihan kebugaran aerobik. *Dosen jurusan FIP UNY*
- Annisa, I. S., & Mailani, E. (2023). Analisis faktor penyebab kesulitan siswa dalam pembelajaran tematik dengan menggunakan metode Miles dan Huberman di kelas IV SD Negeri 060800 Medan Area. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 6460-6477.
- Anwar, Y. (2019). Pengaruh Lingkungan Tempat Tinggal Terhadap Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah. Bandung: UPI Press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173
- Azrudin, I., Budiana, D., & Putri, W. (2024). Studi komparatif tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pedesaan dengan perkotaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (VO2 maks) atlet sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249
- Cahya Adhi, P. (2023). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN SISWI SD NEGERI 1 RAWA LAUT DAN SD NEGERI 4 GADING REJO.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Djoko Pekik, I. (2004). Panduan Latihan Kebugaran. *Yogyakarta: Lukman Offset*.
- Fahrurrazi, A. I., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Durasi Olahraga pada Peserta Didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 111-120.
- Friatna, D., & Nugraha, E. (2023). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara

- siswa perkotaan dengan pedesaan di Bandung Provinsi Jawa Barat. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 384–392.
- Giriwijoyo, S., & zafar Sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 1-9.
- Harahap, P. S., & Husaini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. *Jurnal Dunia Kesmas*, 11(3), 23-34.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133-143
- Hidayat, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78–86.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248.
- Ibrahim Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. (2019). Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 57–60. Universitas Negeri Surabaya
- Irianto, K. (2010). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Yrama Widya.
- M Maftuh. (2023). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NGOTO KAPANEWON SEWON KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2023/2024.
- M. A., & Setyawan, M. N. (2025). Pengaruh dukungan orang tua dan lingkungan sekolah terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Sport Science and Health*, 7(4), 151–158.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451-3456.

- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62–68.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Maulida, W., Harahap, P. S., & Husaini, A. (2022). Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tahun 2022. >Pesan ini diedit<
- Maulida, W., Harahap, P. S., & Husaini, A. (2022). Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tahun 2022. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 112–120.
- Millah, U. F., & Pratama, R. S. (2024). Pengaruh keterlibatan orang tua dalam dukungan dan pengembangan bakat olahraga anak-anak di usia dini. *KHIRANI: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 16–26.
- Moleong, L. J. (2006). A. Metode Penelitian.
- Muharam, R. R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet dayung. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 14–20.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani 1 olahraga dan kesehatan*. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Muliadi, M., Jauhar, S., & Nur, A. A. (2023). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(2), 287–294
- Muliadi, M., Jauhar, S., & Nur, A. A. (2023). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(2), 287–294
- Muliadi, S., & Nur, A. A. (n.d.). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar*.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Pendidikan Jasmani dalam Konteks Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Nanda Utama, B., Neldi, H., Yaslindo, & Eldawaty.(2022). *Hubungan kebugaran*

- jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 07 Sintuk*. Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Syafruddin,
- Ningrum, D., Setiadi, D. K., Faozi, A., & Rahman, A. A. (2018). Perbedaan proporsi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi pada remaja umur 13–15 tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 105–113
- Nova, A., Soegiyanto, S., Raharjo, B. B., & Budiono, I. (2020). Peran orang tua dalam menjaga kebugaran anak pasca pandemi COVID-19: Studi pustaka. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES 2020*. Universitas Negeri Semarang.
- Octavian, R. (2021). *Hubungan perhatian orang tua terhadap prestasi belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas X di SMK Negeri 4 Kota Pekanbaru* (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau). Universitas Islam Riau.
- Pazrudin, I., Budiana, D., & Putri, W. (2024). Studi komparatif tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pedesaan dengan perkotaan. *Jurnal Ilmiah Olahraga Rekreasi*, 3(2), 105–112.
- Pramudita, S. (2019). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 1 DAN SD NEGERI 5 KLAMPOK KECAMATAN PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA. *Universitas Negeri Semarang*.
- Pranata, Y. R. (2021). *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau*. Universitas Islam Riau.
- Rahmat, Z. (2016). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (THE PHYSICAL FITNESS) MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2016-2017 STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH. *Jurnal Penjaskesrek*, 3(2), 8-16.
- Rezki, M. (2020). *Survei sarana prasarana pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMKN 2 Pangkep* [Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Makassar]. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu*

Dakwah, 17(33), 81-95.

- Rusli, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas.
- Sabili Robby, S., & Rosmi, F. (2024). Pentingnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan hasil belajar siswa di kelas 3.1 SD Labschool FIP UMJ. *Dalam Transformasi Pembelajaran Digital Berbasis Pendidikan Karakter untuk Mewujudkan Pendidikan yang Bermutu dan Berakhlaqul Karimah* (hlm. 2822–2827). Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Saleh, S. (2017). Analisis data kualitatif.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133-138.
- Siregar, F. S., Tambunan, R. S. P., Simamora, F. D., Situmorang, D., & Sitorus, K. (2024). Analisis peran sarana dan prasarana dalam proses pendidikan jasmani dan keolahragaan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(4), 157–167.
- Siregar, F. S., Tambunan, R. S. P., Simamora, F. D., Situmorang, D., & Sitorus, K. (2024). Analisis peran sarana dan prasarana dalam proses pendidikan jasmani dan keolahragaan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(4), 157–167.
- Sudjana, A. (2000). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Bandung: FIK UPI.
- Sugiyono, D. (2010). Memahami penelitian kualitatif.
- Suharjana, S. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).
- Syarifuddin, R. (2018). Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau dari Aktivitas Fisik dan Gizi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 32–40.
- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). *Survei kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang*. *Jurnal Master*

- Penjas & Olahraga, 4(1), 270–281.
- Wardani, L. A. (2025). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Menengah Atas di perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
- Wijayanto, E. Z. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1).
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.
- Yoga, D., Purbodjati, P., & Kumaat, N. A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik. *Bravo's*, 11(2), 240–24.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

A.1 Hasil Observasi

A.2 Transkrip Wawancara

A.3 Hasil Tabulasi Kuesioner/Angket Penelitian

A.4 Sampel Jawaban Kuesioner/Angket Siswa

Lampiran A.1

Tabel A.1.1

Pedoman Observasi yang digunakan di sekolah dasar SD IT MUHAMMADIYAH
SIMPANG

No	Sub Indikator Pencapaian	Capaian (ya/tidak)	
1	Mampu mengikuti kegiatan fisik tanpa cepat lelah Di sekolah saat mata pelajaran PJOK	✓	
2	Antusias, dan partisipasi dalam olahraga atau permainan di sekolah	✓	
3	Gerakan terkoordinasi dan seimbang saat mengikuti kegiatan olahraga di sekolah	✓	
4	Tidak mudah menyerah/berhenti di tengah kegiatan olahraga di sekolah	✓	
5	Aktif bekerja sama saat kegiatan kelompok dalam mata pelajaran PJOK	✓	
6	Siswa terlihat aktif saat waktu istirahat di sekolah	✓	
7	Siswa tampak bugar saat mengikuti kegiatan aktifitas fisik di sekolah dalam pembelajaran olahraga	✓	
8	Terdapat perbedaan stamina antara siswa kelas rendah dan kelas tinggi dalam aktifitas fisik di pelajaran olahraga	✓	
9	Aktivitas fisik siswa sesuai dengan tahapan usia anak	✓	
10	Siswa perempuan aktif dalam kegiatan fisik saat pelajaran olahraga		✓
11	Apakah siswa laki-laki lebih dominan dalam kegiatan olahraga di bandingkan siswi perempuan	✓	
12	Kegiatan fisik di sekolah melibatkan seluruh siswa tanpa membedakan jenis kelamin	✓	
13	Siswa rutin mengikuti kegiatan olahraga disekolah	✓	
14	Siswa selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah	✓	

No	Sub Indikator Pencapaian	Capaian (ya/tidak)	
15	Siswa membawa makanan yang bergizi dari rumah		✓
16	Siswa sering mengkonsumsi makanan berminyak seperti gorengan dan minum-minuman kemasan	✓	
17	Siswa makan makanan sehat dan juga bergizi seimbang di sekolah	✓	
18	Makanan yang dijual di kantin sekolah tergolong sehat	✓	
19	Siswa tampak bersemangat dan tidak mengantuk saat datang ke sekolah	✓	
20	Siswa menunjukkan tanda-tanda mengantuk/kelelahan dalam mengikuti pembelajaran olahraga	✓	
21	Tersedia lapangan atau halaman yang luas untuk olahraga disekolah	✓	
22	Dalam lingkungan sekolah apakah guru mendorong siswa untuk aktif dalam olahraga	✓	
23	Tersedia alat olahraga yang lengkap di sekolah untuk mendukung kegiatan fisik siswa	✓	
24	Peralatan olahraga dalam keadaan layak pakai dan aman		✓
25	Fasilitas olahraga digunakan secara rutin oleh siswa saat pembelajaran olahraga		✓
26	Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan di dukung penuh oleh orang tua	✓	
27	Orang tua hadir dalam kegiatan olahraga di sekolah	✓	
28	Orang tua hadir dalam kegiatan olahraga di luar sekolah	✓	
29	Siswa mendapatkan dukungan penuh dari orang tua untuk melakukan kegiatan fisik di sekolah/di luar sekolah	✓	
30	Orang tua menerapkan gaya hidup sehat di rumah	✓	

Lampiran A.1

Tabel A.1.2

Pedoman Observasi yang digunakan di sekolah dasar SDN 2 Tarogong Kaler

No	Sub Indikator Pencapaian	Capaian (ya/tidak)	
1	Mampu mengikuti kegiatan fisik tanpa cepat lelah Di sekolah saat mata pelajaran PJOK	✓	
2	Antusias, dan partisipasi dalam olahraga atau permainan di sekolah	✓	
3	Gerakan terkoordinasi dan seimbang saat mengikuti kegiatan olahraga di sekolah	✓	
4	Tidak mudah menyerah/berhenti di tengah kegiatan olahraga di sekolah	✓	
5	Aktif bekerja sama saat kegiatan kelompok dalam mata pelajaran PJOK	✓	
6	Siswa terlihat aktif saat waktu istirahat di sekolah	✓	
7	Siswa tampak bugar saat mengikuti kegiatan aktifitas fisik di sekolah dalam pembelajaran olahraga	✓	
8	Terdapat perbedaan stamina antara siswa kelas rendah dan kelas tinggi dalam aktifitas fisik di pelajaran olahraga	✓	
9	Aktivitas fisik siswa sesuai dengan tahapan usia anak	✓	
10	Siswa perempuan aktif dalam kegiatan fisik saat pelajaran olahraga		✓
11	Apakah siswa laki-laki lebih dominan dalam kegiatan olahraga di bandingkan siswi perempuan	✓	
12	Kegiatan fisik di sekolah melibatkan seluruh siswa tanpa membedakan jenis kelamin	✓	
13	Siswa rutin mengikuti kegiatan olahraga disekolah	✓	
14	Siswa selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah	✓	
15	Siswa membawa makanan yang bergizi dari rumah	✓	

No	Sub Indikator Pencapaian	Capaian (ya/tidak)	
16	Siswa sering mengkonsumsi makanan berminyak seperti gorengan dan minum-minuman kemasan	✓	
17	Siswa makan makanan sehat dan juga bergizi seimbang di sekolah	✓	
18	Makanan yang dijual di kantin sekolah tergolong sehat		✓
19	Siswa tampak bersemangat dan tidak mengantuk saat datang ke sekolah	✓	
20	Siswa menunjukkan tanda-tanda mengantuk/kelelahan dalam mengikuti pembelajaran olahraga		✓
21	Tersedia lapangan atau halaman yang luas untuk olahraga disekolah		✓
22	Dalam lingkungan sekolah apakah guru mendorong siswa untuk aktif dalam olahraga	✓	
23	Tersedia alat olahraga yang lengkap di sekolah untuk mendukung kegiatan fisik siswa		✓
24	Peralatan olahraga dalam keadaan layak pakai dan aman		✓
25	Fasilitas olahraga digunakan secara rutin oleh siswa saat pembelajaran olahraga	✓	
26	Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan di dukung penuh oleh orang tua		✓
27	Orang tua hadir dalam kegiatan olahraga di sekolah	✓	
28	Orang tua hadir dalam kegiatan olahraga di luar sekolah	✓	
29	Siswa mendapatkan dukungan penuh dari orang tua untuk melakukan kegiatan fisik di sekolah/di luar sekolah	✓	
30	Orang tua menerapkan gaya hidup sehat di rumah	✓	

Lampiran A.2

Tabel A.2.1

TRANSKIP WAWANCARA KEPALA SEKOLAH

Nama : Tresna Hidayah Muminatin S.Pd.
 Pekerjaan/Jabatan : Kepala Sekolah
 Waktu : 09.00-selesai
 Tempat : SD IT Muhammadiyah Simpang

NO	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa saja fasilitas olahraga yang di berikan sekolah untuk menunjang aktivitas fisik siswa?	Di sekolah ini di sediakan fasilitas seperti lapang, akan tetapi fasilitas tersebut diluar sekolah, yaitu lapangan waraga. Karena di dalam sekolah kecil untuk di pakai olahraga.
2.	Apakah ada budaya sekolah terhadap gaya hidup sehat? (senam pagi hari, makan sehat, jalan santai dan kegiatan fisik lainnya)	Budaya yang biasa di sekolah ini adalah senam pagi dan ada rutin untuk jalan santai.
3.	Apakah ada kebijakan sekolah yang mendorong aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran?	Kebijakan sekolah yang diadakan yaitu dengan mengikutsertakan siswa dalam kegiatan di luar jam pelajaran yaitu ekstrakurikuler.
4.	Kegiatan ekstrakurikuler apa saja yang ada? Dan ekstrakurikuler apa saja yang berkaitan dengan olahraga di sekolah ini?	Untuk eskul di sekolah ini yang berkaitan dengan olahraga ada badminton, dan sepak bola. Kalo dahulu banyak cuman sekarang dari dinas dikurangi.
5.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Tentu saja kendala yang di hadapi banyak, dengan memotivasi siswa tentunya menjadi tantangan besar bagi sekolah. Namun sekolah tetap berusaha untuk terus menjadi wadah siswa dalam mengembangkan aktifitas fisik mereka.

NO	Pertanyaan	Jawaban
6.	Apa harapan bapa/ibu terkait program yang dibuat di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kedepannya?	Harapannya tentu dapat merenovasi sekolah, dan mendapatkan bantuan dari pihak pihak terkait. Dan semoga siswa juga selalu aktif daalam ber olahraga.

Tabel A.2.2

TRANSKIP WAWANCARA KEPALA SEKOLAH

Nama : H. Enung Parhanudin, S.Pd. MM

Pekerjaan/Jabatan : Kepala Sekolah

Waktu : 10.00-selesai

Tempat : SDN 2 Tarogong Kaler

NO	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa saja fasilitas olahraga yang di berikan sekolah untuk menunjang aktivitas fisik siswa?	Kebetulan untuk fasilitas seperti lapang di sekolah, kami belum punya yang cukup layak untuk olahraga. Karena disini halamannya sempit. Jadi fasilitas yang sekolah berikan hanya menggunakan lapang yang ada di alun alun.
2.	Apakah ada budaya sekolah terhadap gaya hidup sehat? (senam pagi hari, makan sehat, jalan santai dan kegiatan fisik lainnya)	Kalo di sekolah ini tidak ada pembiasaan, biasanya hanya dilakukan saat olahraga saja.
3.	Apakah ada kebijakan sekolah yang mendorong aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran?	Sekolah berkerjasama dengan orang tua bersama-sama untuk mengembangkan minat bakat anak tidak hanya di dalam sekolah saja, namun dengan mengikuti les di luar sekolah.
4.	Kegiatan ekstrakurikuler apa saja yang ada? Dan ekstrakurikuler apa saja yang berkaitan dengan olahraga di sekolah ini?	Kalo di sekolah ini, untuk ekstrakurikuler tidak ada. Namun hanya ada pembelajaran taekwond untuk anak kelas tinggi.
5.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Tentunya banyak, sekolah masih banyak bahan untuk evaluasi dalam mendorong siswa dalam berolahraga. Namun sekolah lebih banyak terkendala di sarana dan prasana saja.

NO	Pertanyaan	Jawaban
6.	Apa harapan bapa/ibu terkait program yang dibuat di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kedepannya?	Harapan yang sekolah inginkan, tentunya sekolah ini bisa dapat di bnagun lagi. Dan menjadi wadah untuk siswa-siswa dalam mengembangkan minat bakatnya di sekolah.

Tabel A.2.3
 TRANSKIP WAWANCARA GURU PJOK KELAS 5 SD IT
 MUHAMMADIYAH SIMPANG BAYONGBONG

Nama :
 Pekerjaan/Jabatan : Guru Mata Pelajaran PJOK
 Waktu : 09.00-selesai
 Tempat : SD IT Muhammadiyah Simpang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah siswa mudah kelelahan saat melakukan aktivitas fisik?	Kalo mudah kelelahan tidak, namun yang namanya beraktifitas kan lelah ya. Jadi cukup saja.
2.	Bagaimana antusiasisme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK atau kegiatan fisik lainnya?	Antusias sekali saat mengikuti pembelajaran. Apalagi anak laki-laki
3.	Menurut bapa/ibu bagaimana kondisi fisik siswa saat mengikuti pelajaran olahraga?	Kondisi anak dalam keadaan baik.
4.	Apakah ada program atau tes kebugaran jasmani rutin di sekolah?	Tidak ada bila untuk rutin. Nanun ada saat ujian saja.
5.	Apa saja aktivitas fisik yang biasa dilakukan siswa di sekolah?	Biasanya tergantung siswa, bila ingin main bola dipersilahkan bila masih tersedia jam pelajaran.
6.	Bagaimana peran anda sebagai guru untuk mendorong siswa agar lebih aktif secara fisik?	Sebagai guru mendorong siswa dengan mengadakan permainan atau yang lainnya.
7.	Menurut bapa/ibu, apa hal yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa?	Aktifitas harian anak, karena kan kebugaran tidak di dapat saat pembelajaran olahraga saja.
8.	Apakah ada evaluasi yang dilakukan secara rutin untuk melihat kebugaran jasmani siswa?	Evaluasi di akhir semester saja, dengan tes kebugaran jasmani.

No	Pertanyaan	Jawaban
9.	Apakah bapa/ibu melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan usia/tingkat kelas siswa?	Tentu melihat, biasanya siswa kelas rendah masih susah untuk berolahraga karena usia mereka, berbeda dengan usia anak kelas tinggi yang sudah bisa diatur.
10.	Apakah ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan siswa perempuan	Ada, biasanya siswa perempuan banyak diam atau berkumpul dengan temannya. Berbeda dengan anak laki-laki yang suka bermain.
11.	Menurut bapa/ibu apakah gizi yang di konsumsi oleh siswa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?	Berpengaruh, karena gizi yang baik dapat membantu kebugaran fisik yang baik juga.
12.	Apakah ada pengaruh kualitas tidur terhadap semangat anak dalam pelajaran olahraga	Tidak ada dari yang saya lihat, namun biasanya namanya anak-anak kalo masih pagi itu sudah berkeringat karena bermain. Jadi anak-anak yang saya lihat selalu semangat tidak mudah mengantuk.
13.	Bagaimana kondisi lingkungan sekolah dalam mendukung aktivitas fisik siswa (misalnya: lapangan yang luas)?	Lapangan yang kurang luas, itu kondisi yang kurang untuk disekolah ini.
14.	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana olahraga di sekolah Bapak/Ibu?	Sarana prasarana, sudah cukup memadai. Namun perlu di upgrade lagi.
15.	Sejauh mana dukungan orang tua dalam kegiatan olahraga anak-anak mereka	Biasanya orang tua mendaftarkan les, tapi di sekolah di sediakan ekstrakurikuler.

No	Pertanyaan	Jawaban
16.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam mengajarkan pembelajaran olahraga di sekolah ini?	Kendala yang saya alami sebagai guru banyak ya, cuman ya untuk di sarana dan prasarana saja.
17.	Apakah siswa di libatkan dalam lomba atau kegiatan olahraga antar sekolah? Apakah itu efektif untuk mengembangkan kebugaran jasmani? Seberapa efektif kegiatan tersebut?	Dilibatkan, kemarin siswa di sd ini mengikuti perlombaan, sepak bola, badminton, dan juga volly.
18.	Apakah esktrakulikuler efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Sangat efektif, apaalagi dilakukan diluar kam pelajaran, dan menjadi banyak waktu untuk anak.
19.	Apakah ada saran/harapan dari bapa/ibu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah?	Harapan dari saya pribadi, semoga sekolahh dapat lebih banyak memperkaya fasilitas, agar bisa mewedahi minat dan bakat anak.

Tabel A.2.4
TRANSKIP WAWANCARA GURU PJOK KELAS 5 SDN 2 TAROGONG
KIDUL

Nama : Annisa Yeosri Askandari S.Pd.
Pekerjaan/Jabatan : Guru Mata Pelajaran PJOK
Waktu : 09-00-Selesai
Tempat : SDN 2 Tarogong Kaler

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah siswa mudah kelelahan saat melakukan aktivitas fisik?	Siswa jarang merasa lelah, justru bersemangat saat mata pelajaran PJOK.
2.	Bagaimana antusiasisme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK atau kegiatan fisik lainnya?	Sangat antusias dalam mengikuti pelajaran dan dapat berkerjasama.
3.	Menurut bapa/ibu bagaimana kondisi fisik siswa saat mengikuti pelajaran olahraga?	Kondisi anak tentunya berbeda-beda. Namun untuk rata-rata anak disini mempunyai kondisi fisik yang baik.
4.	Apakah ada program atau tes kebugaran jasmani rutin di sekolah?	Untuk program tidak ada. Namun biasanya ada tes untuk kebugaran jasmani.
5.	Apa saja aktivitas fisik yang biasa dilakukan siswa di sekolah?	Biasanya saat tes kebugaran jasmani, siswa melakukan sit up, push up dan lainnya.
6.	Bagaimana peran anda sebagai guru untuk mendorong siswa agar lebih aktif secara fisik?	Perannya tentu memotivasi siswa, dan memberikan waktu yang siswa sukai saat pelajaran olahraga.
7.	Menurut bapa/ibu, apa hal yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa?	Menurut ibu, itu ada di aktifitas sehari-hari anak.

No	Pertanyaan	Jawaban
8.	Apakah ada evaluasi yang dilakukan secara rutin untuk melihat kebugaran jasmani siswa?	Biasanya ada di akhir semester, ada tes.
9.	Apakah bapa/ibu melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan usia/tingkat kelas siswa?	Tentunya ada. Siswa kelas rendah dan kelas tinggi punya kebugaran jasmani yang berbeda. Dari usia saja sudah berbeda.
10.	Apakah ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan siswa perempuan?	Ada, biasanya anak laki-laki lebih aktif daripada perempuan.
11.	Menurut bapa/ibu apakah gizi yang dikonsumsi oleh siswa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?	Berpengaruh, apalagi kalo anak-anak tidak sarapan di pagi hari, biasanya anak akan lemas dan tidak mau untuk beaktifitas.
12.	Apakah ada pengaruh kualitas tidur terhadap semangat anak dalam pelajaran olahraga?	Kurang berpengaruh, karena anak-anak yang terlihat bersemangat saat pembelajaran PJOK.
13.	Bagaimana kondisi lingkungan sekolah dalam mendukung aktivitas fisik siswa (misalnya: lapangan yang luas)?	Untuk sekolah, lapangan kurang memadai. Makanya untuk berolahraga memakai lapangan diluar sekolah.
14.	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana olahraga di sekolah Bapak/Ibu?	Kalo di sekolah masih belum cukup memadai dalam segi sarana dan prasarana.
15.	Sejauh mana dukungan orang tua dalam kegiatan olahraga anak-anak mereka?	Orang tua biasanya ikut berpartisipasi dalam lomba diluar sekolah.

No	Pertanyaan	Jawaban
16.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam mengajarkan pembelajaran olahraga di sekolah ini?	Kendalanya, biasa dalam menertibkan anak-anak
17.	Apakah siswa di libatkan dalam lomba atau kegiatan olahraga antar sekolah? Apakah itu efektif untuk mengembangkan kebugaran jasmani? Seberapa efektif kegiatan tersebut?	Kalo untuk disekolah, lebih ke akademis. Untuk sekarang siswa jarang dilibatkan dalam perlombaan olahraga, karena juga ada pengurangan dalam perlombaan.
18.	Apakah esktrakulikuler efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Kebetulan di sekolah ini tidak ada ekstrakulikuler, jadi anak biasanya mengikuti les diluar sekolah.
19.	Apakah ada saran/harapan dari bapa/ibu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah?	Saran dan harapan tentunya besar, namun semoga sekolah lebih dapat memperhatikan dalam segi sarana dan prasarana yang menjadi pendukung dalam olahraga.

TABEL A.2.5
TRANSKIP WAWANCARA SISWA KELAS 5

Nama : Raisyaa
 Pekerjaan/Jabatan : Siswa Kelas V SDN 2 Tarogong Kaler
 Waktu : 09.30-selesai
 Tempat : SDN 2 Tarogong Kaler

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda sarapan sebelum berangkat sekolah?	Iyah, saya suka sarapan dari rumah sebelum berangkat sekolah.
2.	Apakah kamu suka makan sayur?	Tidak terlalu suka dengan sayur.
3.	Apakah kamu sering makan-makanan cepat saji?	Sering, makan-makanan di kantin sekolah
4.	Apakah kamu suka melakukan olahraga di rumah maupun di sekolah?	Suka, tapi lebih banyak di sekolah.
5.	Aktivitas fisik apa yang biasa kamu lakukan di rumah atau di sekolah?	Kalo disekolah saya suka main saja bersama teman-teman. Kalo dirumah suka lari bersama ibu dan ayah setiap minggu.
6.	Apakah kamu suka mengikuti pelajaran olahraga? Berikan alasan kenapa?	Suka, karena menyenangkan dapat bermain dengan teman.
7.	apakah fasilitas yang sering digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga?	Lapangan sekolah.
8.	Apakah lingkungan rumah dan sekitarnya mendukung untuk berolahraga?	Mendukung, di dekat rumah ada lapangan dan biasanya sering berolahraga disana.
9.	Apakah kamu sering bermain atau berolahraga di luar jam pelajaran?	Sering bermain apalagi saat jam kosong.

No	Pertanyaan	Jawaban
10.	Apakah kamu mengikuti ekstrakurikuler olahraga? Apa saja dan kenapa?	Saya ikut les badminton tetapi diluar sekolah. Karena saya suka bermain badminton.
11.	Apakah kamu sering berolahraga bersama teman-teman?	Sering, saat pelajaran olahraga saja
12.	Apakah orang tua mendukung kamu untuk berolahraga? Bagaimana caranya?	Mendukung, dengan cara mendaftarkan les yang saya sukai.
13.	Apa yang membuat malas untuk berolahraga?	Bila cuacanya panas, dan saat ada pelajaran olahraga materi.
14.	Apa keinginan kamu agar berolahraga di sekolah jadi lebih menyenangkan?	Mempunyai tempat yang luas dan barang-barang yang memadai.

TABEL A.2.6
TRANSKIP WAWANCARA SISWA KELAS 5

Nama : Alif
 Pekerjaan/Jabatan : Siswa Kelas V
 Waktu : 09.30-selesai
 Tempat : SD IT Muhammadiyah Simpang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda sarapan sebelum berangkat sekolah?	Sarapan.
2.	Apakah kamu suka makan sayur?	Sangat suka makan sayur.
3.	Apakah kamu sering makan-makanan cepat saji?	Suka, jajan apa saja yang ada dikampus.
4.	Apakah kamu suka melakukan olahraga di rumah maupun di sekolah?	Suka, karena saya atlet sepak bola.
5.	Aktivitas fisik apa yang biasa kamu lakukan di rumah atau di sekolah?	Bermain bola
6.	Apakah kamu suka mengikuti pelajaran olahraga? Berikan alasan kenapa?	Suka, maka dari itu juga menyukai sepak bola. Karena saya sangat suka berolahraga.
7.	apakah fasilitas yang sering digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga?	Lapangan sekolah
8.	Apakah lingkungan rumah dan sekitarnya mendukung untuk berolahraga?	Mendukung, ada lapangan bola yang luas di sekitar rumah
9.	Apakah kamu sering bermain atau berolahraga di luar jam pelajaran?	Suka, saya suka bermain bola bersama teman-teman saya.
10.	Apakah kamu mengikuti ekstrakurikuler olahraga? Apa saja dan kenapa?	Mengikuti eskul sepak bola, karena suka bermain bola.

No	Pertanyaan	Jawaban
11.	Apakah kamu sering berolahraga bersama teman-teman?	Sering apalagi di luar jam pelajaran, dan pulang sekolah.
12.	Apakah orang tua mendukung kamu untuk berolahraga? Bagaimana caranya?	Mendukung, dengan memasukan saya ke SSB.
13.	Apa yang membuat malas untuk berolahraga?	Tidak ada, saya sangat menyukai olahraga.
14.	Apa keinginan kamu agar berolahraga di sekolah jadi lebih menyenangkan?	Punya lapangan lebih luas. Agar tidak dilapangan warga.

TABEL A.2.7
TRANSKIP WAWANCARA SISWA KELAS 5

Nama : Aqilla
 Pekerjaan/Jabatan : Siswa kelas V
 Waktu : 09.50-selesai
 Tempat : SD IT Muhammadiyah Simpang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda sarapan sebelum berangkat sekolah?	Jarang sarapan ke sekolah.
2.	Apakah kamu suka makan sayur?	Jarang makan sayur.
3.	Apakah kamu sering makan-makanan cepat saji?	Sering, jajan yang ada saja di kantin sekolah.
4.	Apakah kamu suka melakukan olahraga di rumah maupun di sekolah?	Di sekolah suka, dirumah juga suka.
5.	Aktivitas fisik apa yang biasa kamu lakukan di rumah atau di sekolah?	Bermain bola, karena saya juga ada di tim futsal putri.
6.	Apakah kamu suka mengikuti pelajaran olahraga? Berikan alasan kenapa?	Suka-suka saja. Karena tidak banyak materi pembelajaran seperti yang lain.
7.	apakah fasilitas yang sering digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga?	Lapangan sekolah.
8.	Apakah lingkungan rumah dan sekitarnya mendukung untuk berolahraga?	Lingkungan rumah kurang mendukung
9.	Apakah kamu sering bermain atau berolahraga di luar jam pelajaran?	Bemain, bersama teman-teman perempuan saya yang lain. Biasanya bermain badminton dan tidak jarang bermain bola.
10.	Apakah kamu mengikuti ekstrakurikuler olahraga? Apa saja dan kenapa?	Mengikuti ekskul futsal putri.

No	Pertanyaan	Jawaban
11.	Apakah kamu sering berolahraga bersama teman-teman?	Sering, dan biasanya di saat mata pelajaran PJOK saja.
12.	Apakah orang tua mendukung kamu untuk berolahraga? Bagaimana caranya?	Mendukung, namun hanya sebatas mengikuti ekstrakurikuler di sekolah saja.
13.	Apa yang membuat malas untuk berolahraga?	Malas bila sudah membahas materi, kami lebih menyukai prakteknya saja.
14.	Apa keinginan kamu agar berolahraga di sekolah jadi lebih menyenangkan?	Keinginan mempunyai lapangan yang luas, agar nyaman saat berolahraga.

Lampiran A.3

Tabel A.3.1
Hasil Tabulasi Kuesioner Kelas V SDN 2 TAROGONG KIDUL

No	Nama	Pernyataan																														JM	Skor	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	Arifin	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	78	64,16	Setuju	
2	Dewi	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	1	73	60,63	Setuju	
3	Assya	4	4	4	4	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	97	69,16	Setuju	
4	Fitri	2	2	3	2	4	1	2	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	4	2	3	3	4	3	1	4	4	4	2	83	83,33	Sangat Setuju
5	Dela	3	3	1	3	3	1	4	1	1	4	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	4	3	4	2	2	3	1	4	1	72	60,00	Setuju
6	Noval	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	2	83	69,16	Setuju
7	Syakir	3	4	2	1	4	3	1	1	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	95	79,16	Sangat Setuju
8	Gias	4	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	1	3	4	1	4	4	4	97	80,83	Sangat Setuju
9	Mia	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	98	81,66	Sangat Setuju
10	Mila	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	80	66,66	Setuju	
11	Aulia	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	88	73,33	Setuju	
12	Zahra	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	4	3	4	4	3	1	3	2	4	4	4	3	88	73,33	Setuju
13	Cecep	3	3	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	100	83,33	Sangat Setuju
14	Irfan	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	87	72,5	Setuju
15	Aila	4	2	2	2	4	2	3	1	3	1	3	1	2	2	4	2	2	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	80	66,66	Setuju
16	Arika	3	2	3	3	4	3	3	4	1	4	2	4	3	4	4	2	3	1	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	81	67,5	Setuju	
17	Tania	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	101	84,16	Sangat Setuju
18	Galih	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	81	67,5	Setuju	
19	Abyan	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	1	4	4	4	2	3	3	2	2	3	80	66,66	Setuju

20	Hilya	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	3	3	2	3	2	1	4	3	3	77	64,16	Setuju			
21	Hanifa	3	2	2	3	4	3	1	3	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	110	91,66	Sangat Setuju			
22	Fajar	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	90	75,00	Setuju			
23	Dimas	3	3	3	3	3	2	2	4	1	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	100	83,33	Sangat Setuju		
24	Alif	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	4	104	86,66	Sangat Setuju	
25	Aqila	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	1	1	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	86	71,66	Setuju	
26	Ahmad	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	93	77,5	Sangat Setuju		
27	Kayla	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	100	83,33	Setuju	
28	Habibi	4	3	3	4	3	1	4	4	1	4	2	1	2	3	3	4	1	4	4	4	3	1	4	4	4	2	4	4	4	3	92	76,66	Sangat Setuju	
29	Labib	4	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	98	81,66	Sangat Setuju

Tabel A.3.2
Hasil Tabulasi Kuesioner Kelas V SD IT MUHAMMADIYAH SIMPANG

No	Nama	Pernyataan																												JM	Skor	Kategori		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				29	30
1.	Akifa	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	105	87,5	Sangat Setuju
2.	Syakira	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	96	80	Sangat Setuju
3.	Fahri	3	3	1	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	120	100	Sangat Setuju
4.	Nabila	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	103	85,83	Sangat Setuju
5.	Azfar	4	2	3	1	2	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	99	82,5	Sangat

6.	Naufal	4	1	3	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	95	79,16	Setuju	
7.	Rohaldi	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	89	74,16	Setuju
8.	Andi	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	100	83,33	Sangat Setuju		
9.	Putri	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	90	75	Setuju			
10.	Sendi	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	1	3	3	2	3	3	4	89	74,16	Setuju		
11.	Saskia	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	103	85,83	Sangat Setuju	
12.	Fathir	3	3	2	3	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	94	78,33	Sangat Setuju	
13.	Syahira	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	91	75,83	Setuju	
14.	Frisilla	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	106	88,33	Sangat Setuju		
15.	Asifa	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	104	86,66	Sangat Setuju	
16.	Valeh	3	2	1	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	98	81,66	Sangat Setuju		
17.	Zannurain	3	1	3	4	4	1	3	4	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	96	80	Sangat Setuju	
18.	Syifa	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	88	73,33	Setuju	
19.	Mahda	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	91	75,83	Setuju		
20.	Kinara	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	98	81,66	Sangat Setuju		
21.	Siti	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	72,5	Setuju		
22.	Raisya	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	106	88,33	Sangat Setuju		
23.	Calysta	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	104	86,66	Sangat Setuju		
24.	Shakira	3	3	2	4	3	4	2	3	1	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	98	81,66	Sangat Setuju	
25.	Adhura	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	87	72,5	Setuju		
26.	Zikana	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	1	4	97	80,83	Sangat Setuju		
27.	Raya	3	3	3	1	1	3	3	1	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	86	71,66	Setuju		

Lampiran A.4

Sampel Jawaban Kuesioner Siswa

Formulir Kuisioner Penelitian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan cermat di setiap item!

Nama: _____
 Kelas: _____
 Alamat: _____

Profil:
 1. Jenis kelamin: _____
 2. Usia: _____
 3. Agama: _____
 4. Tempat lahir: _____
 5. Pekerjaan orang tua: _____

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1.	Saya merasa senang dan bangga dengan sekolah saya.		<input checked="" type="checkbox"/>		

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
2.	Sangat malas melaksanakan tugas-tugas yang diberikan			<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	Saya berprestasi lebih dari 3 kali seminggu		<input checked="" type="checkbox"/>		
4.	Saya selalu merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran			<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	Saya tidak pernah merasa bosan dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
6.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
7.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
8.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
9.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
10.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
11.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
12.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
13.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
14.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
15.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
16.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
17.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
18.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
19.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
20.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
21.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
22.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
23.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
24.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
25.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
26.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
27.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
28.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
29.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		
30.	Saya merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran		<input checked="" type="checkbox"/>		

LAMPIRAN B


B.1 Surat Keterangan Penerimaan Judul Skripsi

B.2 Surat Pernyataan Hasil Seminar Proposal

B.3 Lembar Ekspert Judgment

Lampiran B.1

Gambar B.1.1
Surat Keterangan Penerimaan Judul Skripsi



YAYASAN GRIYA WINAYA GARUT
INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU SOSIAL, BAHASA DAN SASTRA
Jalan Terusan Pallawun No. 32 Sukagalih - Tarogong Kidul, Garut
Telp. (0262) 233556 Fax. (0262) 540469 Kode Pos : 44151
email : fpisbs@institutpendidikan.ac.id web : www.institutpendidikan.ac.id

SURAT KETERANGAN PENERIMAAN JUDUL SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	: Abdul Hakim, M.Pd
Jabatan	: Ketua Research Group Kajian Inovasi Pendidikan Karakter dan Budaya
Dosen Pembimbing Program Studi	: Abdul Hakim, M.Pd Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa	: MEYSEL YUSLIARTI DWI AGUSTIN
NIM	: 21842021
Usulan Proposal Skripsi	: ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT

Proposal dinyatakan ~~DITERIMA~~ **DITERIMA**, dan dapat mengikuti Ujian Seminar Proposal Penelitian pada jadwal yang telah ditentukan Program Studi PGSD.
Demikian surat keterangan ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

<p>Ketua Research Group Kajian Inovasi Pendidikan Karakter dan Budaya</p> <p> Abdul Hakim, M.Pd.</p>	<p>Garut, 20/09/2024 Dosen Pembimbing Proposal</p> <p> Abdul Hakim, M.Pd.</p>
--	---

*Catatan : Coret **DITOLAK** jika usulan **DITERIMA**
Coret **DITERIMA** jika usulan **DITOLAK**

Lampiran B.2

Gambar B.2.1
Surat Pernyataan Hasil Seminar Proposal Penelitian

YAYASAN GRIYA WINAYA GARUT
INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA
 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 : fpisbs@institutpendidikan.ac.id web : www.institutpendidikan.ac.id

BERITA ACARA KEGIATAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Berdasarkan pertimbangan hasil seminar proposal, maka dengan ini menyatakan bahwa:

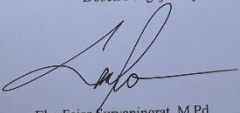
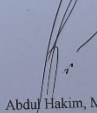
Nama : Meysel Yusliarti Dwi Agustin
 NIM : 21842021
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Dengan judul proposal, **ANALISIS FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT**

~~DITERIMA TANPA PERBAIKAN~~ DITERIMA DENGAN PERBAIKAN/ DITOLAK

Keterangan:

Garut, 20 Desember 2024

Dosen Penguji Proposal,  Eko Fajar Suryaningrat, M.Pd NIDN. 0423018802	Dosen Pembimbing Proposal  Abdul Hakim, M.Pd NIDN. 040248902
--	--

Lampiran B.3

Gambar B.3.1
Lembar Expert Judgment

LEMBAR EXPERT JUDGMENT
SURAT KETERANGAN VALIDASI DAN INSTRUMEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abdul Hakim, M.Pd.

NIDN : 040248902

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen angket faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul: "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI GARUT"

yang dibuat oleh:

Nama : Meysel Yusliarti Dwi Agustin
NIM : 21842021
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah

Dasar Dengan ini menyatakan lembar penilaian instrumen tersebut (√)

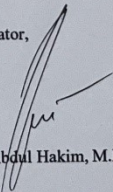
Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran perbaikan
 Tidak Layak

Catatan
Tugas soal observasi + soal. dragbar (2).

Dengan keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Garut, 22 Mei 2025

Validator,


Abdul Hakim, M.Pd
NIDN : 040248902

LAMPIRAN C

C.1 Dokumentasi pelaksanaan pembelajaran PJOK

C.2 Dokumentasi Pengisian Angket

C.3 Dokumentasi Wawancara

C.4 Dokumentasi Foto Bersama

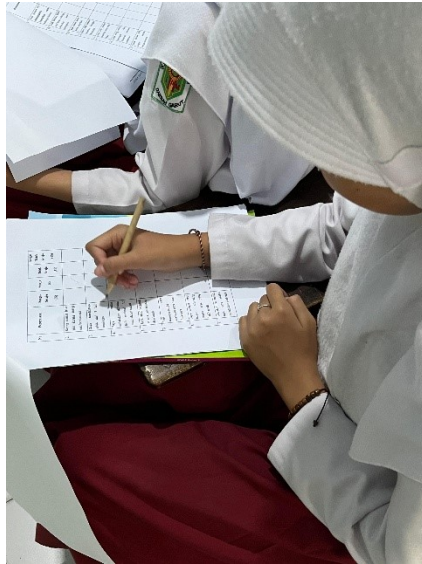
Lampiran C.1

Dokumentasi pelaksanaan pembelajaran PJOK



Lampiran C.2

Dokumentasi Pengisian Angket



Lampiran C.3

Dokumentasi Wawancara



Lampiran C.4

Dokumentasi Foto Bersama



