

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PADA SISWA KELAS V SD SEJAHTERA 4 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**SEBASTIANUS RINO SETIA PUTRA
2213051013**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS V SD SEJAHTERA 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh

SEBASTIANUS RINO SETIA PUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V Sekolah Dasar Sejahtera 4 Bandar Lampung. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas V yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) fase C untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, sedangkan data hasil belajar diperoleh dari nilai Penilaian Tengah Semester (PTS) mata pelajaran PJOK. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Product Moment* dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V sekolah dasar, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,413 > r_{tabel} = 0,361$, dan nilai signifikansi $p = 0,023 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini yaitu semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi hasil belajar PJOK yang diperoleh. Dengan demikian, kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam mendukung pencapaian hasil belajar PJOK pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: kebugaran jasmani, hasil belajar, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND LEARNING OUTCOMES OF FIFTH GRADE STUDENTS AT SD SEJAHTERA 4 BANDAR LAMPUNG

By

SEBASTIANUS RINO SETIA PUTRA

This study aimed to determine the relationship between physical fitness and learning outcomes among fifth-grade students at Sejahtera 4 Elementary School, Bandar Lampung. This research employed a quantitative approach using a correlational method. The population of this study consisted of all fifth-grade students totaling 30 students. Data collection techniques included the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) Phase C to measure students' physical fitness, while learning outcomes data were obtained from the Mid-Semester Assessment scores in Physical Education (PJOK). Data analysis was conducted using the Product Moment correlation test with a significance level of 5%. The conclusion of this research significant relationship between physical fitness and students' PJOK learning outcomes at the elementary school level, with a correlation coefficient of $r_{\text{calculated}} = 0.413 > r_{\text{table}} = 0.361$ and a significance value of $p = 0.023 < 0.05$. This indicates that the better the students' level of physical fitness, the higher their PJOK learning outcomes. Therefore, physical fitness plays an important role in supporting the achievement of PJOK learning outcomes among elementary school students.

Keywords: *physical fitness, learning outcomes, elementary school students*

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PADA SISWA KELAS V SD SEJAHTERA 4 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

SEBASTIANUS RINO SETIA PUTRA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS V SD SEJAHTERA 4 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Sebastianus Rino Setia Putra**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213051013**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 19880129 2019031 1 009

Alifia Ramadhina Putri, S.Pd., M.Or.
NIP 19990109 202406 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Joan Siswoyo, M.Pd.**

Sekretaris

: **Alifia Ramadhina Putri, S.Pd., M.Or.**

Penguji Utama

: **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP-19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sebastianus Rino Setia Putra
NPM : 2213051013
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 22 Januari 2026
Yang membuat pernyataan



Sebastianus Rino Setia Putra
NPM 2213051013

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Sebastianus Rino Setia Putra lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 01 Februari 2003, merupakan anak kedua dari empat bersaudara, dari pasangan Fransiskus Xaverius Witarno S.Pd SD dengan Ibu Lucia Sriwati S.Pd. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Fransiskus 2 Pahoman Kota Bandar Lampung pada tahun 2009 hingga tahun 2010. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Fransiskus 2 Pahoman, Kota Bandar Lampung pada tahun 2010 hingga tahun 2016. Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Xaverius 2 Bandar Lampung selesai pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Xaverius Bandar Lampung pada tahun 2019 hingga tahun 2022. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) pada tahun 2022.

MOTTO

"Mens sana in corpore sano" ungkapan Latin yang berarti "di dalam hidup yang sehat tersapat jiwa yang kuat".

(Juvenal)

Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai. –

(Schopenhauer)

Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh. –

(Andrew Jackson)

"Keluarga adalah tempat pertama di mana nilai-nilai kasih, persaudaraan, kebersamaan, dan saling berbagi, diamalkan dan diturunkan." –

(Paus Fransiskus)

PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segalanya maha suci Tuhan Allah semesta alam. Puji serta syukur kepada Tuhan Yesus yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Puji dan syukur tak lupa saya hujukkan kepada Tuhan Yang Maha Esa

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

**Ayahanda Fransiskus Xaverius Witarno S.Pd.SD
dan Ibunda Lucia Sriwati, S.Pd.SD**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Kakak ku Andreas Gita, S.Pd. dan Adikku Haris dan Rian

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan keceriaan baru ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2022 Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan anugrah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sekolah Menengah Atas di Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Lampung". Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi

dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

5. Ibu Alifia Ramadhina Putri, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembahas atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau berikan kepada saya.
8. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf SD Sejahtera 4 Kedaton Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Siswa-siswi SD Sejahtera 4 Kedaton yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Kakakku Andreas Gita S.Pd dan Adikku Rian dan Haris yang telah selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan disetiap tahapan dalam menyusun skripsi ini.
11. Risa Umami yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit, tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kamu dalam hidupku.
12. Sahabat-sahabatku Futsal Smagloma, Futsal Sejahtera, KKN Desa Teladas, Rumah DG est 2019, Ismail, Faisal Akbar, Fauzan, Doni yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih atas doa, semangat, dan keceriaan yang kalian hadirkan sebagai penghapus lelah disetiap tahapan dalam menyusun karya ini.
13. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2022 khususnya kelas A. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

14. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tak ada lagi duka nestapa di dada, tapi suka dan bahagia juga tawa dan canda selalu tercurahkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Tuhan Yang Maha Esa. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 22 Januari 2026
Penulis



Sebastianus Rino Setia Putra
NPM 2213051013

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kebugaran Jasmani.....	8
2.2 Pendidikan Jasmani	15
2.3 Indikator Hasil Belajar	19
2.4 Penelitian Terdahulu.....	22
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	24
III. METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Desain Penelitian	27
3.5 Variabel Penelitian.....	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	39

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Pembahasan	48
V. KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tempat dan Waktu Penelitian	26
2. Norma Tes lari cepat 40 meter.....	31
3. Norma Tes Tok Tok <i>Ball</i>	33
4. Norma Tes <i>Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball</i> (detik).....	35
5. Norma Tes <i>Move The Ball</i>	37
6. Norma Tes Lari 600m (menit).....	39
7. Kategori Nilai TKSI	39
8. Data hasil penelitian kebugaran jasmani, dan hasil belajar.....	42
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	43
10. Distribusi Frekuensi Hasil belajar	45
11. Uji Normalitas	46
12. Uji Linieritas	47
13. Korelasi Kebugaran jasmani dan Keseimbangan (X2) Terhadap Hasil Hasil belajar (Y).....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir Penelitian	24
2. SD Sejahtera 4 Bandar Lampung	26
3. Desain penelitian	27
4. Child Ball	31
5. Tok Tok <i>Ball</i>	32
6. <i>Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball</i>	34
7. <i>Move The Ball</i>	36
8. Lari 600m	38
9. Diagram Batang Kebugaran Jasmani	43
10. Diagram Batang Persentase Kebugaran Jasmani	44
11. Diagram Batang Hasil belajar	44
12. Diagram Batang Persentase Hasil belajar	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	59
2. Surat Balasan Penelitian.....	60
3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	61
4. Hasil Belajar (Nilai Mid PJOK).....	63
5. Statistik Deskriptif.....	65
6. Tes Normalitas.....	66
7. Tes Linearitas	67
8. Tes Korelasional	68
9. Rekap Nilai Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SDS Sejahtera IV	69
10. Dokumentasi.....	71

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk menjaga kesehatan dan menunjang aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot, dan membantu metabolisme bekerja lebih optimal. Dalam kehidupan modern yang serba cepat ini, olahraga memiliki peran yang semakin penting sebagai penyeimbang gaya hidup sedentari yang banyak dialami anak-anak maupun orang dewasa. Melalui aktivitas olahraga, seseorang dapat mempertahankan kebugaran jasmani, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menciptakan kondisi fisik yang lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan aktivitas harian. Dengan demikian, olahraga bukan hanya kegiatan rekreasi, tetapi menjadi bagian penting dari pola hidup sehat yang harus diperkenalkan sejak usia sekolah.

Dalam konteks pendidikan, olahraga terwadahi secara formal melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran ini tidak sekadar berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi memuat tujuan pendidikan yang lebih luas, seperti mengembangkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif peserta didik. Pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar, menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, serta kemampuan mengendalikan emosi (Ztella Rumawatine, 2024). Aktivitas pembelajaran yang dirancang secara sistematis dapat membantu anak memahami konsep gerak, menjaga kesehatan, serta menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, PJOK memiliki kedudukan strategis dalam proses pembentukan karakter sekaligus mendukung perkembangan fisik dan mental peserta didik secara menyeluruh. Pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk mengembangkan kebiasaan hidup aktif dan sehat. Melalui pengalaman belajar yang melibatkan gerak dan aktivitas fisik, siswa dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani sebagai modal utama untuk menunjang keberhasilan dalam belajar dan kehidupan sehari-hari. Anak-anak yang terbiasa bergerak aktif cenderung memiliki daya tahan tubuh lebih baik, koordinasi gerak yang optimal, serta tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Lebih jauh, pendidikan jasmani dapat menjadi solusi konkret untuk mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan pada anak, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, serta gangguan kebugaran yang dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang mendukung efektivitas pembelajaran, termasuk dalam mata pelajaran PJOK. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan fisik individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Siswa dengan kebugaran jasmani baik memiliki stamina yang cukup untuk bergerak, berpikir, dan berpartisipasi dalam pembelajaran tanpa mudah lelah, baik pada kegiatan praktik maupun teori. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik dapat membantu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi tingkat stres, sehingga memberikan dampak positif terhadap pencapaian hasil belajar (Lengkana & Muhtar, 2021). Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran rendah cenderung cepat lelah, kurang fokus, dan sulit mengikuti pembelajaran secara optimal.

Penelitian terdahulu telah banyak membuktikan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. Utama et al. (2022), misalnya, menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi menunjukkan performa belajar yang lebih baik dalam mata pelajaran PJOK. Hal ini menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya mengandalkan

keterampilan gerak, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan fisik siswa. Ketika kondisi fisik siswa berada pada tingkat optimal, maka proses menerima, memahami, dan menerapkan materi pembelajaran akan lebih efektif. Temuan serupa juga diperoleh oleh beberapa peneliti lain yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar, partisipasi dalam aktivitas fisik, serta pencapaian akademik siswa sekolah dasar maupun menengah.

Dalam konteks pendidikan dasar, khususnya pada jenjang kelas V SD, kebugaran jasmani memiliki peranan penting karena siswa berada pada tahap perkembangan motorik yang sedang meningkat pesat. Pada usia ini, anak-anak berada pada fase operasional konkret, yaitu fase di mana mereka membutuhkan pengalaman langsung, aktivitas nyata, dan gerakan fisik untuk memahami lingkungan.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan lebih mudah mengembangkan keterampilan motorik dasar, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan keseimbangan tubuh. Keterampilan-keterampilan ini menjadi pondasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Sebaliknya, apabila kebugaran jasmani kurang baik, siswa akan mengalami kesulitan dalam mengikuti setiap aktivitas pembelajaran yang membutuhkan gerakan fisik.

SD Sejahtera 4 Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah yang aktif menyelenggarakan mata pelajaran PJOK. Namun hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK di sekolah tersebut. Padahal, mengetahui kondisi kebugaran siswa sangat penting bagi guru PJOK untuk menyusun metode pengajaran yang tepat, memahami kebutuhan siswa, serta memperbaiki aspek-aspek pembelajaran yang belum optimal. Selain itu, data mengenai kebugaran jasmani dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program pembiasaan aktivitas fisik yang lebih terarah, seperti kegiatan senam pagi, olahraga rutin, atau program literasi aktivitas fisik lainnya.

Dalam kehidupan modern, perkembangan teknologi membawa dampak besar terhadap pola aktivitas fisik anak-anak. Perilaku sedentari semakin meningkat, di mana anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain gadget, menonton televisi, atau berselancar di media sosial. Perubahan pola aktivitas ini mengurangi kesempatan anak untuk bergerak aktif, bermain di luar ruangan, serta berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Kebiasaan ini berpotensi menurunkan kebugaran jasmani dan memengaruhi kemampuan motorik maupun kesiapan fisik anak untuk mengikuti pembelajaran, khususnya PJOK (Maulina et al., 2022). Apabila kondisi ini tidak diatasi sejak dini, maka akan berdampak pada prestasi belajar, kesehatan fisik, hingga perkembangan psikologis anak.

Fenomena rendahnya aktivitas fisik juga ditemukan pada beberapa sekolah lain, seperti SD Kaliboto 3 Kabupaten Kediri, di mana siswa lebih memilih duduk, berbincang, atau bermain gawai saat jam istirahat dibandingkan bergerak aktif. Kondisi serupa sangat mungkin terjadi di sekolah-sekolah lain, termasuk SD Sejahtera 4 Bandar Lampung. Rendahnya aktivitas fisik berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani, motivasi belajar, serta partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya waktu tidur, tingkat stres, dan rendahnya dukungan lingkungan juga dapat mempengaruhi kebugaran fisik dan hasil belajar siswa.

Melihat pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung keberhasilan belajar PJOK, serta berbagai fenomena yang menunjukkan penurunan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar, maka penelitian mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK di SD Sejahtera 4 Bandar Lampung menjadi sangat relevan untuk dilakukan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta bagaimana pengaruhnya terhadap hasil belajar PJOK. Selain itu, penelitian ini juga dapat menunjukkan faktor-faktor yang perlu mendapat perhatian dari guru, sekolah, maupun orang tua dalam

mendukung kesiapan fisik siswa selama proses pembelajaran. Temuan yang diperoleh nantinya dapat menjadi dasar bagi guru untuk merancang model pembelajaran yang lebih sesuai dengan kemampuan fisik siswa, sekaligus membantu sekolah dalam menyusun program peningkatan kebugaran yang terarah dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong orang tua untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik anak di rumah, sehingga terbentuk pola hidup aktif yang mendukung kesehatan serta keberhasilan belajar siswa secara keseluruhan.

Dengan adanya sinergi antara pihak sekolah, guru PJOK, dan orang tua, pembiasaan aktivitas fisik yang terstruktur dapat dibangun dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Kolaborasi ini penting untuk memastikan bahwa anak tidak hanya aktif saat berada di sekolah, tetapi juga tetap melakukan aktivitas fisik di rumah sehingga kebugaran jasmaninya terjaga dengan baik.

Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis dan sosial siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, semangat belajar, kemampuan bekerja sama, serta interaksi positif dengan teman sebaya. Selain itu, kondisi fisik yang optimal turut mendukung pencapaian hasil belajar PJOK, baik dalam penguasaan keterampilan gerak maupun pemahaman materi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk dilakukan sebagai langkah awal dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh..

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa diduga belum merata, terlihat dari masih adanya siswa yang cepat lelah saat mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK.

2. Kurangnya data atau pemantauan yang terstruktur mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa di sekolah tersebut.
3. Belum adanya program pembelajaran yang mengintegrasikan peningkatan kebugaran jasmani secara sistematis dengan pencapaian hasil belajar.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dapat dikaji secara lebih fokus dan mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada: “Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.”

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan suatu masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung?
2. Bagaimanakah hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.
2. Mengetahui hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.
3. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani sebagai faktor yang dapat mendukung keberhasilan belajar, khususnya dalam mata pelajaran PJOK.

2. Bagi Guru PJOK

Memberikan acuan dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang memperhatikan kondisi kebugaran fisik siswa, serta mendorong pengintegrasian aspek kebugaran dalam strategi pembelajaran PJOK.

3. Bagi Sekolah

Menjadi bahan evaluasi untuk merancang program atau kegiatan fisik yang menunjang keberhasilan akademik, serta memperkuat kurikulum pendidikan jasmani yang adaptif dan kontekstual.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan dasar dan referensi bagi penelitian sejenis, serta membuka peluang untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Kebugaran Jasmani

1.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang berkaitan erat dengan kesehatan dan kemampuan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani melibatkan berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, kelenturan, kecepatan, serta koordinasi gerak tubuh (Wiradihardja & Syarifudin, 2017).

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memegang peranan penting untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik agar dapat tumbuh dan berkembang secara seimbang. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik umumnya memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi, stamina yang lebih baik, serta lebih siap mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar dapat menunjang prestasi akademik dan nonakademik di sekolah (Muhajir & Budi Santosa, 2016).

1.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan

aktivitas lainnya (Kemenpora, 2022). Kebugaran jasmani tersusun atas beberapa komponen utama yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik, baik dalam konteks olahraga, permainan, maupun pembelajaran di sekolah. Pada siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam menunjang kemampuan gerak, tetapi juga mendukung kesiapan fisik, mental, dan emosional dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK secara optimal (Narlan & Juniar, 2020).

Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki karakteristik dan fungsi yang berbeda, sehingga perlu dikembangkan secara seimbang melalui latihan fisik yang terstruktur, bertahap, dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Berikut ini merupakan penjelasan masing-masing komponen kebugaran jasmani beserta contoh latihan yang relevan untuk siswa kelas V sekolah dasar.

1) Kekuatan (Strength)

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal dalam menghadapi beban atau tahanan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Pada siswa sekolah dasar, kekuatan otot berperan penting dalam mendukung aktivitas gerak dasar seperti mendorong, menarik, menopang berat badan, dan mempertahankan postur tubuh saat bergerak (Widiastuti, 2017).

Contoh latihan pengembangan kekuatan:

- a. Push-up modifikasi (bertumpu lutut)
- b. Sit-up dan crunch sederhana
- c. Squat dan wall sit
- d. Naik-turun bangku
- e. Permainan tarik-tambang ringan

Latihan kekuatan pada anak sebaiknya menggunakan beban tubuh sendiri (body weight training) agar aman dan sesuai dengan perkembangan fisik siswa (Bompa & Buzzichelli, 2019).

2) Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, yang berkaitan dengan fungsi jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah (Kemenpora RI, 2022). Daya tahan yang baik memungkinkan siswa mengikuti pembelajaran PJOK dengan intensitas sedang hingga tinggi tanpa cepat merasa lelah (Narlan & Juniar, 2020). Contoh latihan pengembangan daya tahan:

- a. Lari jarak menengah secara berkelompok
- b. Jogging ringan mengelilingi lapangan
- c. Skipping berkelanjutan
- d. Permainan tradisional aktif (gobak sodor, bentengan)

Latihan daya tahan pada anak dianjurkan dikemas dalam bentuk permainan agar meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa (Widiastuti, 2017).

3) Kecepatan (Speed)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kecepatan sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas permainan dan olahraga yang menuntut respon cepat terhadap rangsangan (Bompa & Buzzichelli, 2019). Contoh latihan pengembangan kecepatan:

- a. Lari sprint jarak pendek (20–40 meter)
- b. Lari reaksi dengan aba-aba suara atau visual
- c. Permainan kejar-kejaran dan estafet sederhana

Latihan kecepatan pada siswa sekolah dasar sebaiknya dilakukan dengan durasi singkat dan intensitas tinggi, serta disertai waktu istirahat yang cukup (Widiastuti, 2017).

4) Kelincahan (Agility)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kelincahan sangat penting dalam aktivitas permainan yang menuntut perpindahan arah secara tiba-tiba (Narlan & Juniar, 2020). Contoh latihan pengembangan kelincahan:

- a. Shuttle run
- b. Lari zig-zag melewati rintangan
- c. Lompat berpola (hop, jump, leap)
- d. Permainan bola kecil yang melibatkan perubahan arah

Kelincahan berkaitan erat dengan koordinasi dan keseimbangan, sehingga latihan sebaiknya dilakukan secara bervariasi (Bompa & Buzzichelli, 2019).

5) Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh secara stabil baik dalam kondisi statis maupun dinamis (Widiastuti, 2017). Keseimbangan yang baik membantu siswa melakukan gerakan secara efektif dan mengurangi risiko cedera (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Contoh latihan pengembangan keseimbangan:

- a. Berdiri satu kaki
- b. Berjalan di atas garis lurus
- c. Meniti balok keseimbangan
- d. Gerakan senam dasar dan yoga anak

6) Koordinasi (Coordination)

Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan gerakan berbagai bagian tubuh secara harmonis dan terkontrol (Narlan & Juniar, 2020). Koordinasi berperan penting dalam keterampilan manipulatif seperti melempar, menangkap, dan memukul (Widiastuti, 2017).

Contoh latihan pengembangan koordinasi:

- a. Melempar dan menangkap bola berpasangan
- b. Memantulkan bola ke dinding
- c. Permainan passing sederhana
- d. Dribbling bola dengan variasi arah

7) Kelenturan (Flexibility)

Kelenturan merupakan kemampuan otot dan persendian untuk bergerak dalam ruang gerak yang luas tanpa menimbulkan rasa sakit atau cedera (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kelenturan mendukung efisiensi gerak dan membantu proses pemulihan otot setelah aktivitas fisik (Widiastuti, 2017). Contoh latihan pengembangan kelenturan:

- a. Peregangan statis dan dinamis
- b. Gerakan senam lantai dasar
- c. Pendinginan setelah aktivitas PJOK

Dengan demikian, komponen kebugaran jasmani mencerminkan kondisi fisik siswa secara menyeluruh. Pemahaman terhadap setiap komponen dan pengembangannya melalui latihan yang sesuai memungkinkan guru PJOK merancang pembelajaran yang efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar (Kemenpora RI, 2022)..

1.1.3 Tes Kebugaran Siswa Indonesia

Pengukuran kebugaran jasmani siswa merupakan langkah penting untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik secara objektif. Salah satu instrumen yang digunakan secara nasional adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dikembangkan oleh P4TK Penjas. TKSI dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan fase perkembangan pendidikan, sehingga lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik dibandingkan pengukuran berbasis usia semata.

Dalam implementasinya, TKSI dibagi ke dalam beberapa fase, yaitu Fase A, B, C, D, dan E, yang disesuaikan dengan jenjang dan tahap perkembangan peserta didik.

1) TKSI Fase A

Fase A diperuntukkan bagi siswa kelas I–II Sekolah Dasar. Pada fase ini, fokus pengukuran lebih menekankan pada kemampuan gerak dasar (fundamental movement skills) seperti berlari, melompat, melempar, dan keseimbangan. Komponen kebugaran yang diukur masih bersifat dasar, dengan tujuan melihat perkembangan motorik awal anak.

2) TKSI Fase B

Fase B ditujukan untuk siswa kelas III–IV Sekolah Dasar. Pengukuran mulai mengarah pada peningkatan kemampuan koordinasi, kelincahan, serta daya tahan dasar. Pada fase ini, siswa sudah mampu mengikuti instruksi tes yang lebih terstruktur dibandingkan fase sebelumnya.

3) TKSI Fase C

Fase C diperuntukkan bagi siswa Sekolah Dasar kelas atas (kelas V dan VI) dengan fokus pada pengukuran komponen kebugaran yang lebih kompleks, seperti koordinasi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Pelaksanaan tes dilakukan secara sistematis agar diperoleh gambaran kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Fase ini menuntut kemampuan fisik dan pemahaman instruksi yang lebih baik karena siswa telah memasuki tahap perkembangan akhir masa kanak-kanak.

4) TKSI Fase D

Fase D diperuntukkan bagi siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada fase ini, pengukuran kebugaran jasmani sudah lebih spesifik dan intensif, terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kecepatan. Hal ini disesuaikan dengan masa pertumbuhan dan perkembangan remaja awal yang ditandai dengan peningkatan kapasitas fisik secara signifikan.

5) TKSI Fase E

Fase E ditujukan bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat. Pengukuran pada fase ini lebih menekankan pada kesiapan fisik yang optimal, termasuk daya tahan aerobik, kekuatan, daya ledak, dan fleksibilitas. Pada tahap ini, siswa telah berada pada masa remaja pertengahan sehingga kapasitas fisik relatif lebih matang dibandingkan fase sebelumnya.

Dengan pembagian fase tersebut, TKSI menjadi instrumen yang sistematis dan komprehensif dalam menilai kebugaran jasmani peserta didik sesuai dengan tahapan perkembangan pendidikan. Hal ini memungkinkan guru Pendidikan Jasmani untuk memperoleh data yang lebih akurat sebagai dasar perencanaan program latihan maupun evaluasi pembelajaran.

Komponen Kebugaran Jasmani dalam TKSI Fase C

Berikut adalah komponen dan item tes yang termasuk dalam TKSI Fase C untuk siswa SD:

1. Koordinasi Mata-tangan : *Child Ball*

Mengukur kemampuan siswa dalam mengatur gerakan tangan dan mata secara harmonis, penting dalam aktivitas yang memerlukan ketepatan dalam menangkap atau melempar bola.

Latihan pendukung: lempar-tangkap bola ke dinding, passing berpasangan, permainan bola kecil.

2. Akurasi (Ketepatan) : *Tok Tok Ball*

Deskripsi: Menilai kemampuan siswa melakukan gerakan yang tepat dan terkontrol, seperti melempar bola dengan sasaran tertentu.

Latihan pendukung: lempar bola ke target, permainan sasaran statis dan dinamis.

3. Kelincahan (*Agility*) : *Shuttle Run 4 × 10 m Get Ball*

Deskripsi: Mengukur kemampuan siswa mengubah arah gerakan dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan, relevan untuk berbagai permainan dan aktivitas fisik.

Latihan pendukung: lari zig-zag, lari bolak-balik, permainan berebut bola.

4. Kekuatan Otot (Otot Perut) : *Move The Ball*

Menilai kemampuan otot perut dan tubuh bagian atas melakukan kontraksi maksimal untuk menggerakkan bola secara efisien.

Latihan pendukung: sit-up, plank, latihan angkat tubuh sederhana.

5. Daya Tahan Kardiovaskular : Item Tes: Lari 600 m

Deskripsi: Mengukur kemampuan sistem kardiovaskular dalam mendukung aktivitas fisik berkelanjutan, menilai ketahanan jantung dan paru-paru siswa.

Latihan pendukung: jogging, jalan cepat, permainan lari jarak menengah.

Penggunaan TKSI Fase C memberikan manfaat strategis dalam pembelajaran PJOK, antara lain:

- a. Memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa.
- b. Menjadi dasar bagi guru PJOK dalam merencanakan program latihan atau pembelajaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa.
- c. Membantu dalam pemantauan perkembangan fisik siswa dari waktu ke waktu, sehingga intervensi atau kegiatan latihan dapat disesuaikan secara tepat.
- d. Menyediakan data objektif untuk evaluasi program kebugaran di tingkat sekolah.

1.2 Pendidikan Jasmani

1.2.1 Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani dirancang secara terencana, terarah, dan sistematis untuk

mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, emosional, maupun sosial. Melalui aktivitas gerak, peserta didik tidak hanya belajar keterampilan motorik, tetapi juga nilai-nilai kehidupan yang penting dalam pembentukan kepribadian (Hardman, 2017).

Menurut Ateng Abdul Kadir dalam Rahmawati dan Nurlia (2024), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik pada individu. Perubahan tersebut meliputi aspek jasmani, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi olahraga, tetapi berfungsi sebagai sarana pendidikan untuk membentuk manusia seutuhnya.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Rusli Lutan dalam Ristiyanto, Fitria, dan Atikah (2024) menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peranan strategis dalam pembentukan sikap, watak, dan kepribadian siswa. Aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis mampu mengembangkan keterampilan gerak dasar sekaligus menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas.

Dalam konteks sekolah dasar, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam memberikan pengalaman belajar gerak yang menyenangkan dan bermakna. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diarahkan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak dini. Selain itu, pendidikan jasmani di sekolah dasar juga berperan dalam mengembangkan kemampuan sosial-emosional siswa melalui aktivitas kelompok dan permainan (Putra & Nugroho, 2022).

Pada Kurikulum Merdeka yang mulai diterapkan sejak tahun 2022, pembelajaran pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan kompetensi peserta didik secara utuh, diferensiasi pembelajaran, serta penguatan well-being siswa. Guru PJOK diberikan keleluasaan untuk merancang pembelajaran yang kreatif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik, sehingga pembelajaran PJOK menjadi lebih bermakna dan berpusat pada siswa.

1.2.2 Fungsi Pendidikan Jasmani

Fungsi pendidikan jasmani adalah mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Bailey et al. (2019) menyatakan bahwa pendidikan jasmani berfungsi untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk perilaku sosial positif seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Selain itu, Kirk (2017) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter melalui pengalaman langsung dalam aktivitas jasmani. Melalui keterlibatan aktif dalam pembelajaran PJOK, siswa belajar mematuhi aturan, menghargai orang lain, mengelola emosi, serta membangun rasa percaya diri.

Dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, fungsi pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga sebagai media pengembangan keterampilan hidup (life skills). Aktivitas jasmani yang dilakukan secara berkelompok dapat melatih kemampuan komunikasi, kepemimpinan, kerja sama tim, dan penyelesaian masalah. Hidayat et al. (2021) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi nyata dalam pengembangan keterampilan sosial dan karakter siswa.

Dengan demikian, fungsi pendidikan jasmani tidak hanya sebagai sarana pembelajaran gerak, tetapi juga sebagai wahana pendidikan karakter dan pengembangan kepribadian peserta didik secara menyeluruh.

1.2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani pada dasarnya sejalan dengan tujuan pendidikan nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Kirk (2017) menyatakan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani adalah menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks sekolah dasar, tujuan pendidikan jasmani lebih difokuskan pada pengembangan keterampilan motorik dasar, peningkatan kebugaran jasmani, serta pembentukan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Mahendra dan Sari (2018) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK di SD bertujuan membangun fondasi keterampilan gerak yang kuat sebagai dasar untuk pengembangan keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada jenjang pendidikan selanjutnya.

Selain itu, Putra dan Nugroho (2022) menegaskan bahwa pendidikan jasmani di era Kurikulum Merdeka juga bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran PJOK di sekolah dasar tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan karakter, kebugaran jasmani, dan kesiapan siswa dalam menghadapi tahap perkembangan berikutnya.

1.3 Indikator Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan gambaran tingkat keberhasilan peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran dalam kurun waktu tertentu. Hasil belajar mencerminkan perubahan perilaku peserta didik yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan sebagai akibat dari pengalaman belajar yang telah dilalui. Dalam konteks pendidikan, hasil belajar menjadi tolok ukur pencapaian tujuan pembelajaran sekaligus dasar evaluasi efektivitas proses pembelajaran yang telah dilaksanakan (Haris et al., 2024).

Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), hasil belajar tidak hanya diukur dari aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek psikomotor dan afektif. Hal ini disebabkan karakteristik PJOK yang menekankan pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan pengalaman gerak secara langsung. Oleh karena itu, indikator hasil belajar PJOK harus mencerminkan ketercapaian kompetensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari segi penguasaan materi, keterampilan gerak, maupun sikap dan perilaku selama pembelajaran berlangsung.

1.3.1 Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah mengalami proses pembelajaran, yang ditunjukkan melalui perubahan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Hasil belajar merupakan output dari proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan belajar, guru, serta sumber belajar yang digunakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Dalam pembelajaran PJOK, hasil belajar mencerminkan tingkat penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran, kemampuan melakukan keterampilan gerak dengan benar, serta sikap positif yang ditunjukkan selama mengikuti aktivitas jasmani. Dengan demikian, hasil belajar PJOK tidak hanya menilai apa yang diketahui siswa, tetapi juga apa yang dapat dilakukan dan bagaimana sikap siswa dalam pembelajaran (Arisandi et al., 2023).

1.3.2 Fungsi Penilaian Hasil Belajar

Penilaian hasil belajar memiliki fungsi yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Penilaian berfungsi sebagai alat untuk mengetahui tingkat pencapaian kompetensi peserta didik, memberikan umpan balik bagi guru dan siswa, serta menjadi dasar dalam pengambilan keputusan pembelajaran selanjutnya. Melalui penilaian hasil belajar, guru dapat mengevaluasi efektivitas metode, media, dan strategi pembelajaran yang digunakan.

Dalam pembelajaran PJOK, penilaian hasil belajar berfungsi untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik, keterampilan gerak, dan sikap peserta didik secara berkelanjutan. Penilaian juga dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal dan berorientasi pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Haris et al., 2024).

1.3.3 Indikator Hasil Belajar dalam Pembelajaran PJOK

Indikator hasil belajar merupakan aspek-aspek yang digunakan sebagai acuan untuk menilai ketercapaian hasil belajar siswa. Dalam pembelajaran PJOK, indikator hasil belajar mencakup beberapa aspek utama yang relevan dengan karakteristik mata pelajaran, yaitu sebagai berikut:

a. Sumber Belajar

Sumber belajar merupakan segala sesuatu yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran, baik berupa manusia, alat, media, lingkungan, maupun aktivitas pembelajaran itu sendiri. Keberadaan dan pemanfaatan sumber belajar yang tepat akan memengaruhi kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Dalam pembelajaran PJOK, sumber belajar dapat berupa guru PJOK, sarana dan prasarana olahraga, alat permainan, media pembelajaran, serta lingkungan sekolah. Pemanfaatan sumber belajar yang bervariasi

dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dapat meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta memudahkan siswa dalam memahami materi dan keterampilan gerak yang diajarkan (Arisandi et al., 2023).

b. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak merupakan kemampuan siswa dalam mempraktikkan berbagai bentuk gerakan sesuai dengan materi pembelajaran PJOK, seperti gerakan dasar atletik, senam, permainan bola besar dan kecil, serta aktivitas jasmani lainnya. Keterampilan gerak menunjukkan sejauh mana siswa mampu melakukan teknik gerakan dengan benar, terkoordinasi, dan efektif.

Penilaian keterampilan gerak dilakukan melalui observasi langsung saat siswa melakukan praktik di lapangan. Aspek yang dinilai meliputi ketepatan gerakan, kelancaran, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Keterampilan gerak yang baik menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata dalam aktivitas jasmani (Yandi et al., 2023).

c. Sikap dan Perilaku

Sikap dan perilaku merupakan indikator hasil belajar yang berkaitan dengan aspek afektif peserta didik. Aspek ini mencerminkan nilai-nilai yang ditunjukkan siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK, seperti sportivitas, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan rasa percaya diri.

Penilaian sikap dan perilaku dilakukan untuk mengetahui bagaimana siswa berinteraksi dengan teman, mematuhi aturan permainan, serta menunjukkan perilaku positif selama proses pembelajaran berlangsung. Guru dapat melakukan penilaian melalui observasi,

jurnal sikap, maupun catatan anekdot. Penilaian aspek sikap bertujuan memastikan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya menghasilkan siswa yang terampil secara fisik, tetapi juga memiliki karakter dan perilaku positif yang mendukung kehidupan sosialnya (Yandi et al., 2023).

1.4 Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Loli Lovita, Arie Asnaldi, Sepriadi, dan Rika Sepriani (2023) meneliti hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Payakumbuh dengan melibatkan 22 responden. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa (86,4%) berada pada kategori kebugaran jasmani kurang, dengan rata-rata skor 1,73. Hasil belajar diperoleh dari nilai ujian semester dengan rata-rata 84,3. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Analisis korelasi menghasilkan nilai r_{hitung} sebesar 0,724 yang lebih tinggi dibandingkan r_{tabel} sebesar 0,423. Sementara itu, uji signifikansi memperoleh t_{hitung} sebesar 4,70 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,72 pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar, di mana semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula capaian hasil belajar PJOK mereka (Yandi *et al.*, 2023).

Penelitian oleh Bory Nanda Utama, Hendri Neldi, Yaslindo, dan Eldawaty (2022) mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan dukungan orang tua dengan hasil belajar Penjasorkes pada siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar, dengan nilai r_{hitung} sebesar 0,562 pada siswa putra dan 0,594 pada siswa putri, serta nilai t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} . Dukungan orang tua juga berhubungan signifikan dengan hasil belajar, ditunjukkan oleh nilai r_{hitung} sebesar 0,613 untuk siswa putra dan 0,635 untuk siswa putri. Korelasi ganda antara kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar memperoleh nilai r_{hitung} 0,798 pada siswa putra dan 0,782

pada siswa putri, dengan uji F yang signifikan. Kesimpulannya, semakin baik kebugaran jasmani dan semakin tinggi dukungan orang tua, semakin tinggi pula hasil belajar Penjasorkes siswa (Utama *et al.*, 2022).

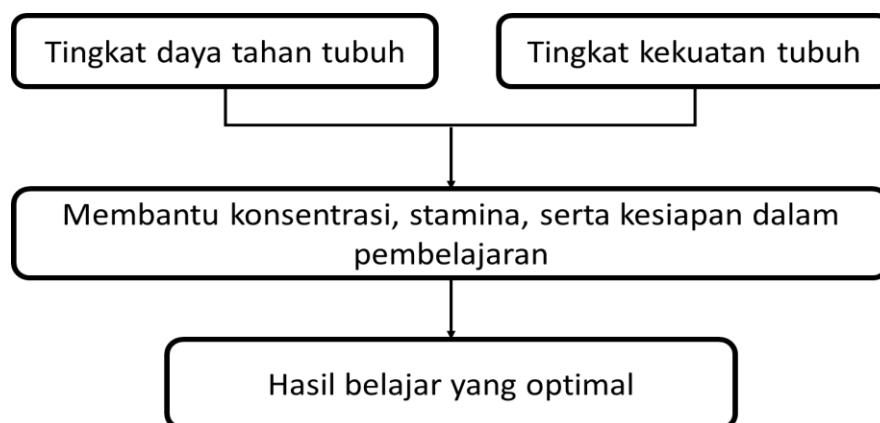
Penelitian di SDN Kepatihan Lamongan (2024) menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa berusia 10–12 tahun melalui lima tahapan tes, yaitu lari cepat 40 meter, menggantung siku tekuk, duduk-baring 30 detik, loncat tegak, dan lari jarak 600 meter. Dari 25 siswa, hasil pengklasifikasian menunjukkan 11% berkategori sangat baik, 54% baik, 23% sedang, dan 12% kurang, dengan nilai rata-rata 71,80 dan standar deviasi 13,3. Hasil belajar PJOK siswa terbagi dalam tiga kategori, yaitu sangat baik (40%), baik (44%), dan cukup (16%), dengan nilai rata-rata 74,36 serta standar deviasi 8,4. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan hasil uji linearitas dan ANOVA dengan nilai signifikansi $< 0,05$ mengindikasikan adanya hubungan linear antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK. Koefisien korelasi sebesar 0,90 dengan nilai R^2 sebesar 0,86 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 86% terhadap hasil belajar PJOK (Sherif Juniar Aryanto & Muhammad Wahyono, 2025).

1.5 Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung memiliki daya tahan tubuh, kekuatan, serta stamina yang lebih baik sehingga tidak mudah lelah saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi fisik yang bugar juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi, fokus, dan kesiapan mental siswa ketika menerima materi pelajaran di kelas.

Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah biasanya lebih cepat mengalami kelelahan, kurang bersemangat, dan sulit berkonsentrasi sehingga dapat berdampak pada rendahnya partisipasi dan pemahaman terhadap materi pelajaran.

Dengan demikian, kebugaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan lebih mampu mengikuti proses pembelajaran dengan optimal, memahami materi dengan lebih baik, serta memperoleh nilai akademik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

1.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil landasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis penelitiannya sebagai berikut :

- 1) H_1 : Hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung berada pada kategori baik.
 H_0 : Hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung tidak berada pada kategori baik.
- 2) H_2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.
 H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Metode korelasional bertujuan untuk mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih pada kondisi nyata di lapangan tanpa memberikan perlakuan khusus dari peneliti. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar Pendidikan Jasmani. Penelitian ini menggunakan data berupa angka yang diperoleh melalui tes kebugaran jasmani dan dokumentasi nilai rapor, kemudian dianalisis dengan teknik statistik korelasional untuk melihat hubungan keduanya (Arioen *et al.*, 2023). Penelitian korelasional dapat digunakan sebagai dasar dalam merumuskan rekomendasi peningkatan kebugaran jasmani siswa untuk mendukung prestasi belajar, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Sugiyono, 2021).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

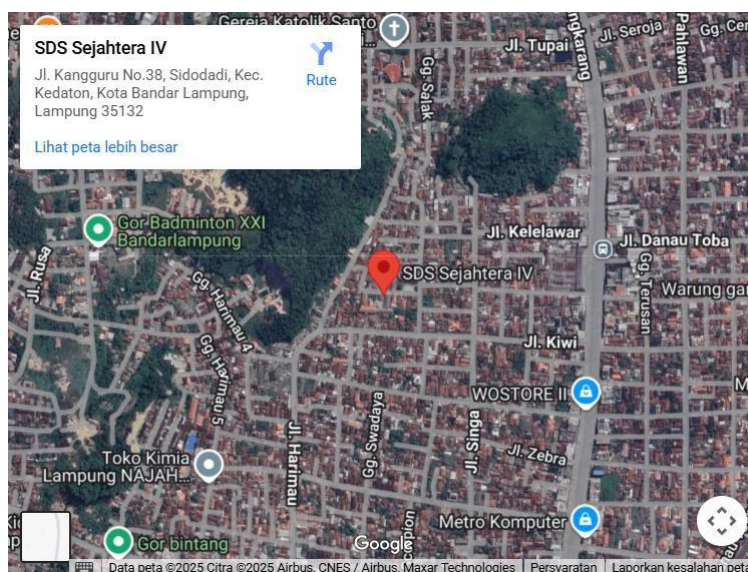
Penelitian ini dilaksanakan di SD Sejahtera 4 Bandar Lampung karena sekolah tersebut memiliki jumlah siswa yang memadai dan sesuai dengan tujuan penelitian. Selain itu, sekolah ini memiliki kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang aktif serta dukungan dari guru PJOK dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan pengumpulan data hasil belajar.

Pelaksanaan penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Agustus hingga Oktober 2025. Tahap persiapan dan perizinan penelitian dilakukan pada bulan September 2025 di SD Sejahtera 4 Bandar Lampung. Selanjutnya, pengambilan data TKSI dilaksanakan pada bulan Agustus 2025, dan pengumpulan data nilai

mid semester dilakukan pada bulan September 2025. Setelah itu, pengolahan dan analisis data dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Universitas Lampung, diikuti dengan penyusunan serta revisi laporan penelitian pada bulan yang sama.

Tabel 1. Tempat dan Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Lokasi	Waktu Pelaksanaan
1	Persiapan dan perizinan penelitian	SD Sejahtera 4 Bandar Lampung	September 2025
2	Pengambilan data TKSI	SD Sejahtera 4 Bandar Lampung	Agustus 2025
3	Pengumpulan data nilai mid semester	SD Sejahtera 4 Bandar Lampung	September 2025
4	Pengolahan dan analisis data	Rumah / Kampus Universitas Lampung	Oktober 2025
5	Penyusaan dan revisi laporan penelitian	Universitas Lampung	Oktober 2025



Gambar 2. SD Sejahtera 4 Bandar Lampung
Sumber: Google Maps (2025)

3.3 Populasi dan Sampel

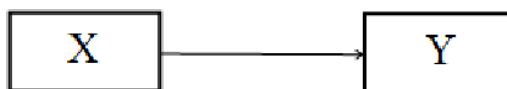
Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang. Populasi tersebut dipilih karena relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran

jasmani pada jenjang sekolah dasar. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu metode pemilihan sampel secara acak sederhana yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Arioen *et al.*, 2023).

Menurut Sugiyono (2021), *simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang paling mudah diterapkan apabila populasi memiliki karakteristik yang relatif homogen dan jumlah anggotanya tidak terlalu besar. Dengan pertimbangan tersebut, teknik ini dinilai sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini. Jumlah sampel yang dipilih adalah 30 siswa, yang ditentukan berdasarkan faktor efisiensi waktu, tenaga, dan biaya (Sugiyono, 2021).

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Desain penelitian
Sumber: Sugiyono (2021)

Keterangan:

1. X : Kebugaran jasmani
2. Y : Hasil belajar pendidikan jasmani
3. → : Garis hubunganan antara variabel

3.5 Variabel Penelitian

Penelitian Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Instrumen ini dipilih karena merupakan alat ukur resmi yang

dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) untuk menilai tingkat kebugaran siswa berdasarkan fase perkembangan pendidikan, bukan usia.

TKSI digunakan pada Fase C, yaitu untuk siswa SD kelas V dan VI, yang mencakup lima item tes: Child Ball Test, Tok Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run 8×10 m Test, dan 600 m Run Test. Melalui TKSI, diharapkan diperoleh data yang objektif dan menyeluruh mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa, meliputi aspek kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Sementara itu, variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil belajar diukur melalui nilai mid semester ganjil yang diambil dari data resmi guru PJOK di SD Sejahtera 4 Bandar Lampung. Nilai ini dianggap mencerminkan pencapaian belajar siswa selama proses pembelajaran hingga pertengahan semester, sehingga relevan dijadikan indikator hasil belajar (Sugiyono, 2021).

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini meliputi dua jenis, yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan nilai mid semester PJOK.

1. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

TKSI merupakan seperangkat alat ukur kebugaran jasmani siswa yang disusun oleh Kemendikbudristek. Tes ini dirancang untuk mengukur kebugaran berdasarkan fase pendidikan. Dalam penelitian ini digunakan TKSI Fase C, yang diperuntukkan bagi siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar. TKSI Fase C terdiri atas lima item tes, yaitu:

- 1) Child Ball Test, untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.
- 2) Tok Tok Ball Test, untuk mengukur ketepatan dan koordinasi gerak.
- 3) Move The Ball Test, untuk mengukur kekuatan otot perut dan kelincahan.
- 4) Shuttle Run 8×10 m Test, untuk mengukur kecepatan dan kelincahan.
- 5) 600 m Run Test, untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Instrumen TKSI ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas secara nasional serta digunakan secara luas dalam evaluasi kebugaran siswa di sekolah dasar, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini.

2. Nilai Mid Semester PJOK

Nilai mid semester diambil dari dokumen resmi guru PJOK sebagai bentuk evaluasi pembelajaran yang mencerminkan hasil belajar siswa pada pertengahan semester ganjil. Nilai ini memuat capaian kompetensi peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Oleh karena itu, data ini dinilai valid dan relevan untuk digunakan sebagai indikator hasil belajar siswa.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan seperangkat alat ukur yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi untuk menilai tingkat kebugaran jasmani peserta didik sesuai dengan jenjang dan fase perkembangannya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan yaitu TKSI Fase C, diperuntukkan bagi siswa Sekolah Dasar (SD) kelas V dan VI. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik siswa secara menyeluruh, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, serta koordinasi. Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan SD Sejahtera 4 Bandar Lampung dengan mengikuti lima item tes TKSI sebagai berikut:

3.7.1 Koordinasi: *Child Ball Test*

1) Deskripsi

Tes koordinasi mata dan tangan dengan cara melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke dinding 2 m dengan ketinggian minimal 2 meter. Tes ini merupakan modifikasi dari Penelitian dengan judul *Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old with a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer*.

2) Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa

3) Peralatan

- a) Bola tenis
- b) Lakban
- c) Dinding dengan permukaan rata
- d) Peluit
- e) Stopwatch
- f) Formulir dan alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan dinding dan diberi tanda bergaris mendatar dengan ketinggian garis 2 m dari lantai.
- (2) Membuat batas lempar dengan jarak 2 meter dari dinding
- (3) Menyiapkan bola tenis
- (4) Menyiapkan stopwatch
- (5) Menyiapkan peluit
- (6) Menyiapkan formulir tes

b) Pelaksanaan

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

c) Pencatatan Skor

- (1) Dihitung berapa kali siswa berhasil menangkap bola yang dilempar ke dinding selama 30 detik
- (2) Bola tidak dihitung jika tidak ditangkap dengan dua tangan, bola sudah memantul di lantai, dan lemparan bola di bawah garis batas 2 meter

(3) Penguji mengkonversi hasil yang diperoleh dengan norma tes



Gambar 4. Child Ball
Sumber: Kemendikbudristek (2021)

5) Validitas dan Reliabilitas tes

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

6) Norma Tes

Tabel 2. Norma Tes lari cepat 40 meter

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 14	5	Baik Sekali
14 – 16	11 - 13	4	Baik
11 - 13	10 - 12	3	Sedang
8 - 10	9 - 11	2	Kurang
≤ 7	≤ 8	1	Kurang Sekali

Sumber: Kemendikbudristek (2021)

3.7.2 Akurasi (ketepatan): Tok Tok *Ball*

1) Deskripsi

Tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm. Modifikasi dari Ashok, C. (2008). Test your physical fitness. Gyan Publishing House.

2) Tujuan

Mengukur tingkat kemampuan akurasi siswa

3) Peralatan

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

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan 10 bola
- (2) Menyiapkan keranjang
- (3) Menyiapkan area tes dengan permukaan rata
- (4) Membuat garis batas lemparan dengan jarak 3 m dari sasaran.
- (5) Menyiapkan peluit
- (6) Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
- (7) Menyiapkan alat tes lain yang dibutuhkan

b) Pelaksanaan

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



Gambar 5. Tok Tok *Ball*
Sumber: Kemendikbudristek (2021)

c) Cara Memberi Skor

- (1) Penguji menghitung banyaknya bola yang masuk ke kanjang.
- (2) Penguji mengkonversi banyaknya bola yang masuk ke sasaran yang diperoleh dengan norma.

5) Validitas dan Reliabilitas

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

6) Norma Tes

Tabel 3. Norma Tes Tok Tok *Ball*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 8	≥ 6	5	Baik Sekali
6 - 7	4 - 5	4	Baik
3 - 5	2 - 3	3	Sedang
1 - 2	1 - 2	2	Kurang
= 0	= 0	1	Kurang Sekali

Sumber: Kemendikbudristek (2021)

3.7.3 Kelincahan (*Agility*): *Shuttle Run 4x10m get ball*

1) Deskripsi

Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya. Tes ini diadopsi dari (adopsi dari Run 4 x10 m).

2) Tujuan

Tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan

3) Peralatan

- a) Lintasan yang rata dan tidak licin
- b) Penanda (kapur/lakban)
- c) Meteran
- d) Stopwatch
- e) Peluit

- f) Bola tenis/ Bola plastic/ Balok
 - g) Wadah / box
 - h) Formulir tes
- 4) Prosedur Pelaksanaan Tes
- a) Persiapan
 - (1) Membuat lintasan sepanjang 10 meter, beri tanda pada garis start dan finish.
 - (2) Meletakkan bola pada wadah sejumlah 4 buah dengan jarak 30 cm dari ujung lintasan.
 - (3) Melatakan keranjang / box pada jarak 30cm dibelakang garis start
 - (4) Menyiapkan formulir tes dan alat tulis
 - (5) Menyiapkan alat yang akan dipergunakan.
 - b) Pelaksanaan
 - (1) Siswa berdiri dibelakang garis start.
 - (2) Penguji memberi aba-aba ‘Ya’ sambil menghidupkan waktu
 - (3) Siswa berlari dan mengambil 1 buah bola dan meletakkan kembali pada keranjang digaris awal
 - (4) Siswa melakukan secara berulang sampai semua bola berpindah ke garis start.



Gambar 6. *Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball*
Sumber: Kemendikbudristek (2021)

c) Cara Memberi Skor

- (1) Penguji mencatat waktu setelah siswa berhasil memindahkan semua bola.
- (2) Penguji membandingkan perolehan waktu dengan norma

5) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen Shuttle Run 5x8 meter sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).

6) Norma Tes

Tabel 4. Norma Tes *Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball* (detik)

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 23.18	≥ 24.58	5	Baik Sekali
23.19 - 27.19	24.59 - 28.29	4	Baik
27.20 - 30.18	28.30 - 31.02	3	Sedang
30.19 - 34.20	31.03 - 35.74	2	Kurang
≤ 34.21	≤ 35.76	1	Kurang Sekali

Sumber: Kemendikbudristek (2021)

3.7.4 Kekuatan Otot (otot perut): *Move The Ball*

1) Deskripsi

Tes yang dilakukan dengan memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari MacKenzie, Brian. 2005. "101 Performance Evaluation Tests". London: Electric Word plc.

2) Tujuan

Untuk mengukur kekuatan otot perut

3) Peralatan

- a) Matras/ lantai yang datar
- b) Bola plastik warna warni
- c) Ban motor
- d) Stopwatch
- e) Formulir tes dan alat tulis

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan matras/lantai yang rata
- (2) Menyiapkan ban/kardus/box dan bola
- (3) Menyiapkan stopwatch
- (4) Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan.
- (5) Menyiapkan formulir tes dan alat tulis

b) Pelaksanaan

- (1) Siswa berbaring telentang di matras / lantai yang rata
- (2) Kedua lutut ditekuk dengan posisi kaki disamping kanan dan kiri ban motor.
- (3) Kedua tangan lurus keatas
- (4) Penguji memberi aba-aba “Ya”, kemudian siswa mengangkat tubuh dan mengambil 1 bola dengan kedua tangan.
- (5) Meletakkan bola dengan kedua tangan ke atas kepala menyentuh matras (pada saat posisi telentang di matras)
- (6) Gerakan dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.



Gambar 7. *Move The Ball*
Sumber: Kemendikbudristek (2021)

c) Cara Memberi Skor

- (1) Penguji mencatat jumlah bola yang diperoleh siswa selama 30 detik.
- (2) Penguji mengkonversi jumlah pengulangan yang diperoleh siswa dengan norma.

5) Validitas dan Reliabilitas

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

6) Norma Tes

Tabel 5. Norma Tes *Move The Ball*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 16	5	Baik Sekali
14 - 16	12 - 15	4	Baik
11 - 13	10 - 12	3	Sedang
10 - 11	8 - 10	2	Kurang
≤ 9	≤ 7	1	Kurang Sekali

Sumber: Kemendikbudristek (2021)

3.7.5 Daya Tahan *Cardiovaskular*: Lari 600m

1) Deskripsi

Tes lari menempuh jarak 600 m. Tes ini diadopsi dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Jakarta: Puskesjasrek, Depdiknas. (2004).

2) Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

3) Peralatan

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

4) Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

- (1) Menyiapkan lintasan tes sejauh 600 m
- (2) Menyiapkan bendera start
- (3) Menyiapkan formulir tes dan alat tulis

- (4) Menyiapkan stopwatch dan peluit
- (5) Menyiapkan alat lain yang akan dipergunakan.

b) Pelaksanaan

- (1) Siswa berdiri dibelakang garis start
- (2) Penguji memberi aba-aba “Siap” dan pada aba-aba “Ya” siswa berlari,
- (3) Siswa lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 m
- (4) Penguji mencatat waktu yang diperoleh



Gambar 8. Lari 600m
Sumber: Kemendikbudristek (2021)

c) Cara Memberi Skor

- (1) Penguji mencatat waktu yang dilakukan dari saat bendera diangkat sampai siswa melewati garis finish.
- (2) Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- (3) Penguji mengkonversi waktu yang diperoleh

5) Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrument tes Lari 600 meter sebesar 0.545 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.490 (reliabilitas sedang).

6) Norma Tes

Tabel 6. Norma Tes Lari 600m (menit)

Putra	Putri	Skor	Kategori
≤ 02.52.00	≤ 03.55.00	5	Baik Sekali
02.53.00 – 04.57.00	03.55.00- 04.79.00	4	Baik
04.58.00-05.27.00	04.80.00- 06.04.00	3	Sedang
05.28.00-06.63.00	06.05.00- 07.30.00	2	Kurang
≥ 06.64.00	≤ 07.31.00	1	Kurang Sekali

Sumber: Kemendikbudristek (2021)

Tabel 7. Kategori Nilai TKSI

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

Sumber: Kemendikbudristek (2021)

3.8 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2010:4) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Carl Pearson*. Data dianalisis dengan langkah-langkah berikut:

3.8.1 Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lillefors. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal.(Sudjana, 2012).

2) Linieritas

Uji linier digunakan untuk mengetahui sifat hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Untuk keperluan uji linieritas dilakukan dengan uji f (Sugiyono, 2021: 13) dengan rumus:

$$F_{reg} = \frac{RK_{res}}{RK_{reg}}$$

Keterangan:

F : harga bilangan f garis regresi

Rk reg : harga kuadrat dari regresi

Fk res : harga kuadrat garis residu (Sugiyono, 2021: 13)

Selanjutnya harga F dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikan 5% regresi dikatakan linier apabila F observasi lebih kecil dari F tabel.

3.8.2 Uji Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis hubungan antara X dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi

n : Jumlah sampel

X : Skor variabel X

Y : Skor variabel Y

$\sum X$: Jumlah skor variable X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$: Jumlah skor variabel X^2

$\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y^2

Kriteria pengujian:

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan.

Jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung berada pada kategori baik. Hal ini berarti hasil belajar PJOK siswa telah mencapai kategori baik sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.
- 2) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Sejahtera 4 Bandar Lampung.

Kesimpulan ini menegaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar PJOK, di mana semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi hasil belajar PJOK yang diperoleh. Namun demikian, karena penelitian ini menggunakan metode korelasional, hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat, melainkan menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi Siswa, disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik di luar jam pelajaran, seperti bermain olahraga ringan, bersepeda, atau senam pagi.

Aktivitas fisik yang teratur akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, yang pada akhirnya dapat menunjang prestasi belajar, terutama dalam mata pelajaran PJOK.

- 2) Bagi Guru PJOK, diharapkan dapat terus meningkatkan dan mengembangkan program pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Guru dapat memvariasikan kegiatan pembelajaran dengan latihan-latihan yang melatih daya tahan, kekuatan, dan kelincahan siswa secara menyenangkan, sehingga siswa lebih aktif bergerak dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan PJOK.
- 3) Bagi Sekolah, diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai serta mendukung kegiatan kebugaran jasmani siswa, seperti menyediakan lapangan olahraga, alat kebugaran sederhana, dan kegiatan rutin seperti senam pagi bersama atau lomba kebugaran antar kelas.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel lain, seperti motivasi belajar, dukungan orang tua, dan metode pembelajaran, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arioen, R., Ahmaludin, Junaidi, Indriyani, & Wisnaningsih. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. CV Eureka Media Aksara.
- Arisandi, D., Suherman, A., & Ma'mun, A. (2023). Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Aspek Kognitif, Psikomotor, dan Afektif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45–54.
- Arisandi, Y., Neldi, H., Sepriandi, & Edwarsyah. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(1), 53–56.
- Aryanto, S. J., & Wahyono, M. (2025). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Di Sekolah Dasar. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 5(2), 104–109.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2019). The Educational Benefits Claimed For Physical Education And School Sport: An Academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Hardman, K. (2017). *World-Wide Survey of School Physical Education: Final Report*. UNESCO.
- Haris, A., Rahman, A., & Putri, N. A. (2024). Evaluasi Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 15–24.
- Hidayat, R., Suherman, A., & Ma'mun, A. (2021). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pengembangan Karakter dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 123–131.

- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 524–532.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Panduan Kebugaran Jasmani Pelajar Indonesia*. Kemenpora RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. Kemenpora RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C (SD)*. PPPPTK Penjas dan BK.
- Kirk, D. (2017). *Physical Education Futures*. Routledge.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 134–142.
- Mahendra, A., & Sari, Y. M. (2018). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. UPI Press.
- Maulina, Y. T., Syarief, O., Rosmana, D., Judiono, J., Moviana, Y., Priawantiputri, W., Aminah, M., & Hastuti, W. (2022). Pengetahuan Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Durasi Penggunaan Gadget dan Kejadian Kegemukan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 927–938. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.853>
- Muhajir, & Santosa, B. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Deepublish.
- Ndaru Kukuh Masgumelar, & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Putra, R. A., & Nugroho, A. (2022). Pendidikan Jasmani Dalam Kurikulum Merdeka: Penguatan Kompetensi dan Well-Being Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 89–98.

- Rahmawati, D., & Nurlia. (2024). *Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Deepublish.
- Ristiyanto, Fitria, D., & Atikah, N. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 45–54.
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Andi Offset.
- Surisman. (2010). *Statistika dasar*. Universitas Lampung.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78*. <https://peraturan.bpk.go.id>
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, & Eldawaty. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 55–64.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wiradihardja, S., & Syarifudin. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Yandi, A., Nathania Kani Putri, A., & Syaza Kani Putri, Y. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik (literature review). *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 1(1), 13–24.
- Yandi, R., Juniar, D. T., & Nurlan, A. (2023). Penilaian Keterampilan Gerak dan Sikap Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 101–110.
- Ztella Rumawatine. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. CV Mega Press Nusantara.