

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SDN SARANG HALANG PADANG DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK

Akhmad Marwan Wahyuni, Hegen Dadang Prayoga¹, Bonita Amalia²
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 19240052
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1125049401

ABSTRAK

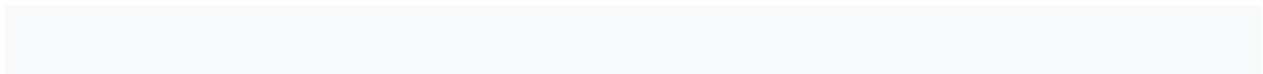
Akhmad Marwan Wahyuni. 2023.” **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SDN SARANG HALANG PADANG DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK**” . Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam Kaimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Pembimbing **I Hegen Dadang Prayoga, M.Pd.**Pembimbing **II Bonita Amalia, M.Pd.**

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani , Ditinjau Dari Aktivitas Fisik

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Aktifitas Sehari-Hari Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sdn Sarang Halang Padang Ditinjau Dari Aktivitas Fisik. Hasil observasi menggunakan google form dengan instrumen yang digunakan dengan The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004. Hasil peserntasi terbesar yang ditemukan jumlah aktifitas fisik pada peserta didik SDN Sarang Halang Padang Ditinjau dengan klasifikasi “rendah” sebanyak 22 peserta didik dengan pesentase 45.65%.

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dengan mengkolaborasikan antara rata-rata nilai pendidikan jasmani dan hasil aktifitas fisik peserta didik SDN Sarang Halang Padang Ditinjau didapat hanya 1 orang yang memiliki kriteria aktifitas fisik yang sangat tinggi dengan nilai pendidikan jasmani hanya 8. Hal ini menandakan bahwa, kesibukan seseorang sangat berbeda serta meluangkan waktu untuk beraktifitas fisik pun berbeda. Peneliti juga menemukan hasil analisis peserta didik dengan nilai pendidikan jasmani yang memuaskan yaitu nilai 94 sangat baik sekali tetapi masih dalam kriteria aktifitas fisik sedang dan kurang. Hal tersebut tentu berbeda dengan keadaan kondisi fisik, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut memiliki keahlian yang

berbeda dari temannya yang lain. Oleh karena itu, ketika guru pendidikan jasmani mengambil nilai, peserta didik tersebut menunjukkan performa yang baik hingga mendapatkan nilai yang memuaskan..



abstract

Akhmad Marwan Wahyuni. 2023. "The Level of Physical Fitness of Sarang Halang Padang Elementary School Students in View of Physical Activity. Thesis, Sports Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Kaimantan Islamic University (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Supervisor I Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Supervisor II Bonita Amalia M.Pd.

Keywords: *Physical Fitness Level, Viewed From Physical Activity*

This study aims to determine the daily activities of students aged 10-12 years at SDN Sarang Halang Padang Reviewed Banjarmasin. The results of observations using the Google form with the instruments used with The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) by Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. in 2004. The results of the largest presentation found the number of physical activities in Sarang Halang Padang Elementary School students In terms of the "low" classification, there are 22 students with a percentage of 45.65%.

Based on the results of the overall data analysis by collaborating between the average value of physical education and the results of the physical activity of the Sarang Halang Padang Elementary School students. In review, it was found that only 1 person had very high physical activity criteria with a physical education value of only 8. This indicates that, someone is busy very different and spending time for physical activity is also different. The researcher also found the results of the analysis of students with a satisfactory physical education score, namely a score of 94 was very good but still within the criteria of moderate and less physical activity. This is certainly different from the state of the physical condition, the researcher concluded that these students have different skills from their other friends. Therefore, when the physical education teacher takes a grade, the student shows good performance to get a satisfactory grade

DAFTAR PUSTAKA

Ardiyani, Desi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa*

Putri Kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2006). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.
- Novita Intan Arovah. (2012). *Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. MEDIKORA*, 5.
- Roji. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Erlangga: Jakarta.
- Sudijino, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung. Alfabeta.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Tim Revisi JPOK FKIP ULM. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Kalimantan Selatan.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Windy Novia. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia; dilengkapi dengan EYD dan kebahasaan. Cetakan I*. Surabaya: Kashiko.
- World Helath Organization. (2016). "Physical Activity". Diambil dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/, pada 10 Oktober 2019 pukul 11.20.