

# TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SDN ULU BENTENG 4 DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK

Rida

Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)

---

## **Abstract:**

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students at SDN Ulu fort 4 in terms of physical activity, as well as to contribute to the government and schools in order to provide the best solution at this time during the Covid 19 pandemic. The method used in this study was a survey method. , with data collection through tests and measurements. From the results of the calculation of physical activity and the results of the average physical education value of students at SDN Ulu Benteng 4, it was found that there were 5 very high criteria, only 1 person with an average physical education score of 94, high criteria as many as 21 people with an average physical education score. 80.71. The medium criteria were 17 people with an average physical education score of 82.23. Low criteria as many as 30 people with an average physical education score of 82.17 and very low criteria as many as 2 people with an average physical education score of 85.57. Physical activity that has been carried out by students in any form will not affect the learning outcomes of physical education of students, therefore the existence of physical activity does not stick forever to students. Then the need for physical education assessment is not only physical, but also the skills and abilities of students must also be known by teachers who teach at SDN Ulu Benteng 4 Banjarmasin.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Physical Activity*

**Abstrak:**

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sdn ulu benteng 4 ditinjau dari aktivitas fisik, serta Memberikan kontribusi kepada pemerintah dan pihak sekolah agar dapat memberikan solusi terbaik saat ini selama pandemi Covid 19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan pengumpulan datanya melalui tes dan pengukuran. Dari hasil perhitungan aktifitas fisik dan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4 didapatkan ada 5 kriteria sangat tinggi hanya 1 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 94, kriteria tinggi sebanyak 21 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 80.71. Kriteria sedang sebanyak 17 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.23. Kriteria rendah sebanyak 30 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.17 dan kriteria sangat rendah sebanyak 2 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 85.57. Aktifitas fisik yang sudah dilakukan peserta didik apapun bentuknya tidak akan mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik, oleh karenanya keberadaan aktifitas fisik tidak merikat selamanya pada peserta didik. Kemudian kebutuhan penilaian pendidikan jasmani tidak hanya fisik semata, tetapi juga keahlian serta kemampuan peserta didik juga harus diketahui oleh guru yang mengajar di SDN Ulu Benteng 4 Banjarmasin.*

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Aktifitas Fisik**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan,

perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Upaya perubahan dan perbaikan tersebut bertujuan membawa kualitas pendidikan Indonesia lebih baik. Pendidikan tidak terlepas dari kegiatan pembelajaran. Belajar menurut Spears dalam Suprijono (2009:2) adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu, mendengar dan mengikuti arah tertentu. Jadi belajar adalah proses perubahan perilaku secara aktif, proses mereaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu, proses yang diarahkan kepada suatu tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman, proses melihat, mengamati, memahami sesuatu yang dipelajari.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Apabila kita amati kebugaran jasmani seseorang anak yang baik, maka anak tersebut dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan. Kebugaran jasmani juga dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terserang penyakit.

Setiap peserta didik melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari di sekolah mempunyai kendala-kendala yang dihadapi misalnya rasa jenuh, stress, dan bosan, hal tersebut biasanya timbul dikarenakan oleh banyaknya kegiatan atau aktivitas dan tugas-tugas yang diberikan sehari-hari di sekolah. Banyak orang memilih cara sendiri untuk menghilangkan kejenuhan akan aktivitas-aktivitas yang dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga. Kesehatan jasmani tidak akan didapatkan oleh individu yang kurang gerak. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari. Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang rajin dalam beraktivitas fisik maka akan tercipta fisik dan mental yang sehat sehingga dapat memudahkan melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan tingkat kelelahan yang tidak begitu berarti.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang akan disampaikan oleh guru. Disamping itu juga dalam mengikuti khususnya mata pelajaran penjas anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah menerima materi pelajaran penjas yang diajarkan oleh guru. Kebugaran jasmani

memiliki hubungan sangat erat khususnya bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas, karena kebugaran jasmani dapat digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sehingga bisa berprestasi secara optimal, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan ini, dan sebagai persiapan untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi.

SDN Ulu Benteng 4 terletak di wilayah yang sangat strategis. Keadaan lingkungan sekitarnya juga sudah banyak bangunan-bangunan rumah warga yang tinggal di sekitar. Transportasi yang digunakan peserta didik saat berangkat dan pulang sekolah kebanyakan diantar jemput oleh orang tuanya menggunakan mobil dan sepeda motor. Kehidupan sehari-hari peserta didik memiliki aktivitas yang berbeda-beda antara lain: ada yang mengikuti klub sepak bola, latihan beladiri, renang dan biasanya kegiatan tersebut dilakukan pada waktu jam di luar sekolah antara sore hari dan hari libur. Selain itu aktivitas peserta didik pada kehidupan sehari-hari, masih bergantung dengan penggunaan teknologi, mulai dari bangun tidur sampai berangkat tidur lagi kita telah dimudahkan oleh teknologi. Adanya kemajuan teknologi memberikan dampak pada kebugaran jasmani peserta didik. Kenyataannya peserta didik lebih memilih bermalas-malasan di rumah dengan menonton televisi daripada harus melakukan aktivitas fisik (olahraga), padahal di masa pertumbuhannya, peserta didik harus melakukan lebih banyak aktivitas fisik daripada bermalas-malasan menonton televisi yang hanya berdiam diri saja tanpa melakukan gerak apapun. Peserta didik juga belum sepenuhnya dapat memahami betapa pentingnya kebugaran jasmani, padahal tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, terutama dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta mempraktekan materi yang diberikan oleh guru dengan baik secara efektif dan efisien serta tidak mudah lelah saat pembelajaran di lapangan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di lapangan, penulis berpendapat bahwa tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik berbeda-beda. Tetapi, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik perlu diuji kebenarannya melalui survei penelitian. Dari hasil wawancara dengan Kepala SDN Ulu Benteng 4 bahwa selama ini sekolahnya tidak pernah melakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani para peserta didiknya. Besar harapan dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik disekolah. Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah penulis berupaya melakukan suatu penelitian dengan judul tingkat kebugaran jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4 ditinjau dari aktivitas fisik.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat aktivitas fisik.peserta didik SDN Ulu Benteng 4 dimasa pandemi Covid 19 ini.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik SDN Ulu Benteng 4
2. Aktivitas fisik apa yang dilakukan peserta didik SDN Ulu Benteng 4 selama pandemi Covid 19 ini
3. Memberikan kontribusi kepada pemerintah dan pihak sekolah agar dapat memberikan solusi terbaik saat ini.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Deskripsi Data

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki rentang usia 10-12 tahun, variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah data aktivitas fisik.peserta didik SDN Ulu Benteng 4. Setelah itu dilakukan pendalaman tentang aktifitas fisik masing-masing aktifitas sehari-hari, dengan melakukan rekaman data mengisi angket yang sudah disediakan, dan disebarakan melalui *google form online* serta dokumentasi berupa nilai akhir peserta didik yang sudah diketahui sebelumnya.

Selanjutnya nilai masing – masing hasil tes yang telah dilakukan baik putra dan putri dijumlahkan dan kemudian dicocokkan dengan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004, sehingga diperoleh hasil yaitu sebagai berikut :

#### 1. Data aktivitas fisik.peserta didik SDN Ulu Benteng 4 berusia 10-12 tahun

Tabel 4.1 Jumlah nilai aktivitas fisik peserta didik berusia 10-12 tahun Peserta didik SDN Ulu Benteng 4

No	Nama Lengkap	Hasil	Kriteria
----	--------------	-------	----------

1	Abdul Waham	2	<b>Rendah</b>
2	Dedet	3	<b>Sedang</b>
3	Risma Wulandari	2	<b>Rendah</b>
4	Dhiya Abidah Luthfiyana	2	<b>Rendah</b>
5	Benediktus Hans Talawang	2	<b>Rendah</b>
6	Azkiya Latifah	2	<b>Rendah</b>
7	Reza Legina Putri	4	<b>Tinggi</b>
8	Hilarius Yori Dayja Destrama	3	<b>Sedang</b>
9	Kanliajie Korinto Dananjaya	2	<b>Rendah</b>
10	Donny Anwar	3	<b>Sedang</b>
11	Siti Amalia	3	<b>Sedang</b>
12	Belva Rizqy Handira	4	<b>Tinggi</b>
13	M.Zaisya Fitriannuur Rahman	4	<b>Tinggi</b>
14	Muhammad Ervan Fadillah	3	<b>Sedang</b>
15	Gracesela Butar-Butar	4	<b>Tinggi</b>
16	Nuur Tiana	3	<b>Sedang</b>
17	Andina Puspita Ningrum	3	<b>Sedang</b>
18	Nadya Taruly Lumban Gaol	3	<b>Sedang</b>
19	Noor' Aida	2	<b>Rendah</b>
20	Areo Galang Ikhwani	5	<b>Sangat Tinggi</b>
21	Nibrasa Muhammad Nafis	3	<b>Sedang</b>
22	Owen Tobias Sinurat	4	<b>Tinggi</b>
23	Naufal Syahreza Akbar	1	<b>Sangat Rendah</b>
24	Muhammad Nur Rasyid	3	<b>Sedang</b>
25	Audi Aprillia	2	<b>Rendah</b>
26	Virginia Claudia Liwo Suan	3	<b>Sedang</b>
27	A.Muhammad Fajar Kusuma Nata	3	<b>Sedang</b>
28	Muhammad Ridho Hidayatullah	2	<b>Rendah</b>
29	Nadia Safitri	3	<b>Sedang</b>
30	Muhammad Mahmud Saputra	3	<b>Sedang</b>
31	Hema Lintang Nurlia Br Marpaung	2	<b>Rendah</b>
32	Aufa Habibie	2	<b>Rendah</b>
33	Lyra Kharena Novendita	1	<b>Sangat Rendah</b>
34	Rhienanda Zahira	2	<b>Rendah</b>
35	Zulfi Muhammad Kahfi	3	<b>Sedang</b>
36	Irfan Septia Dwisantana	2	<b>Rendah</b>
37	Febri Anugrah Darusman	3	<b>Sedang</b>
38	Eric Maulana Saputra	2	<b>Rendah</b>
39	Abdurrahman Siddiq	2	<b>Rendah</b>
40	Novita Rahmayanti	2	<b>Rendah</b>
41	Akhmad Noor Ikhsan	2	<b>Rendah</b>
42	Dellefaz Novalingga Natas	2	<b>Rendah</b>
43	Irwin Sari Verdiani	4	<b>Tinggi</b>
44	Selvina Alisandra Fahrial	2	<b>Rendah</b>
45	Sayid Akmad Zein (31)	3	<b>Sedang</b>
46	Farah Dea Salsabila	3	<b>Sedang</b>
47	Arun Dwi Nugroho	3	<b>Sedang</b>
48	Syalwa Faza Fitria	3	<b>Sedang</b>

49	Ignatia Ivana Woro Sukmana	2	<b>Rendah</b>
50	Yulia Mahrita	2	<b>Rendah</b>
51	Esa Fatih Gibran	4	<b>Tinggi</b>
52	Thomas Gita Christiandaru	3	<b>Sedang</b>
53	Muhammad Abdul Jabbar	2	<b>Rendah</b>
54	Regina Karina Putri	4	<b>Tinggi</b>

Hasil klasifikasi aktifitas fisik peserta didik berusia 10-12 tahun SDN Ulu Benteng 4 disajikan dalam tabel dan diagram histogram yaitu sebagai berikut :

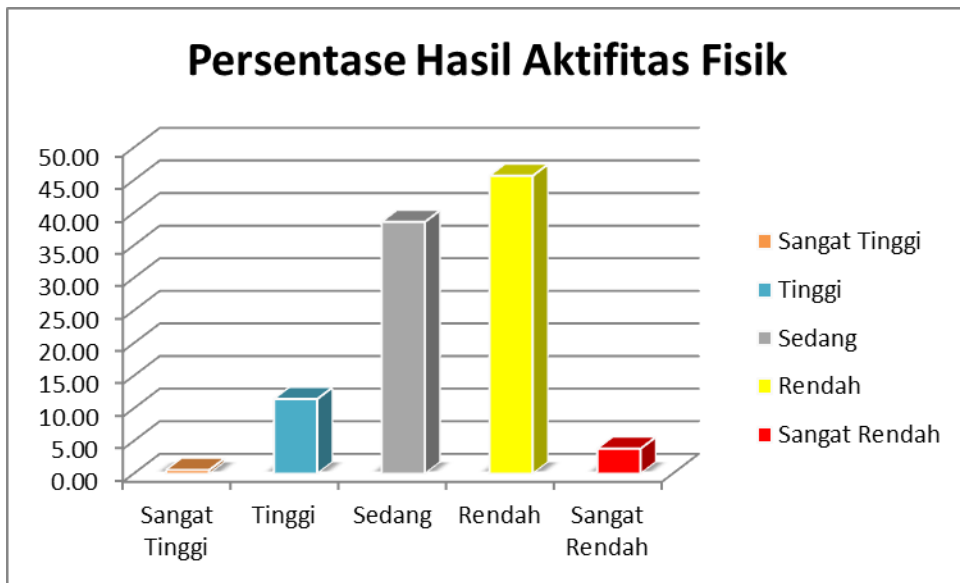
Tabel 4.2. Hasil nilai aktivitas fisik peserta didik berusia 10-12 tahun Peserta didik SDN Ulu Benteng 4

<b>Tabulasi Data</b>		
<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Sangat Tinggi	1	0.54
Tinggi	8	11.41
Sedang	21	38.59
Rendah	22	45.65
Sangat Rendah	2	3.80
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Tabel 4.3 dengan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004

<b>No</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
<b>1.</b>	<b>5</b>	<b>Sangat Tinggi (ST)</b>
<b>2.</b>	<b>4</b>	<b>Tinggi (T)</b>
<b>3.</b>	<b>3</b>	<b>Sedang (S)</b>
<b>4.</b>	<b>2</b>	<b>Rendah (R)</b>
<b>5.</b>	<b>1</b>	<b>Sangat Rendah (SR)</b>

Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004:11)



Gambar 4.1 Diagram histogram hasil secara keseluruhan aktivitas fisik peserta didik berusia 10-12 tahun Peserta didik SDN Ulu Benteng 4

Tabel 4.4. Rekapitulasi nilai akhir matapelajaran pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4

No	Nama Lengkap	Nilai
1	Abdul Waham	85
2	Dedet	81
3	Risma Wulandari	70
4	Dhiya abidah luthfiyana	78
5	Benediktus Hans Talawang	75
6	Azkiya latifah	84
7	Reza legina putri	79
8	Hilarius Yori Dayja Destrama	77
9	Kanliajie Korinto Dananjaya	82
10	Donny Anwar	77
11	Siti Amalia	75
12	Belva Rizqy Handira	74
13	M.Zaisya Fitriannuur Rahman	77
14	Muhammad Ervan Fadillah	79
15	Gracesela Butar-Butar	74
16	Nuur Tiana	83
17	Andina Puspita Ningrum	71
18	Nadya Taruly Lumban Gaol	80
19	Noor' Aida	78
20	Areo Galang Ikhwani	85
21	Nibrasa Muhammad Nafis	85
22	Owen Tobias Sinurat	82
23	naufal Syahrezza Akbar	82
24	Muhammad Nur Rasyid	88

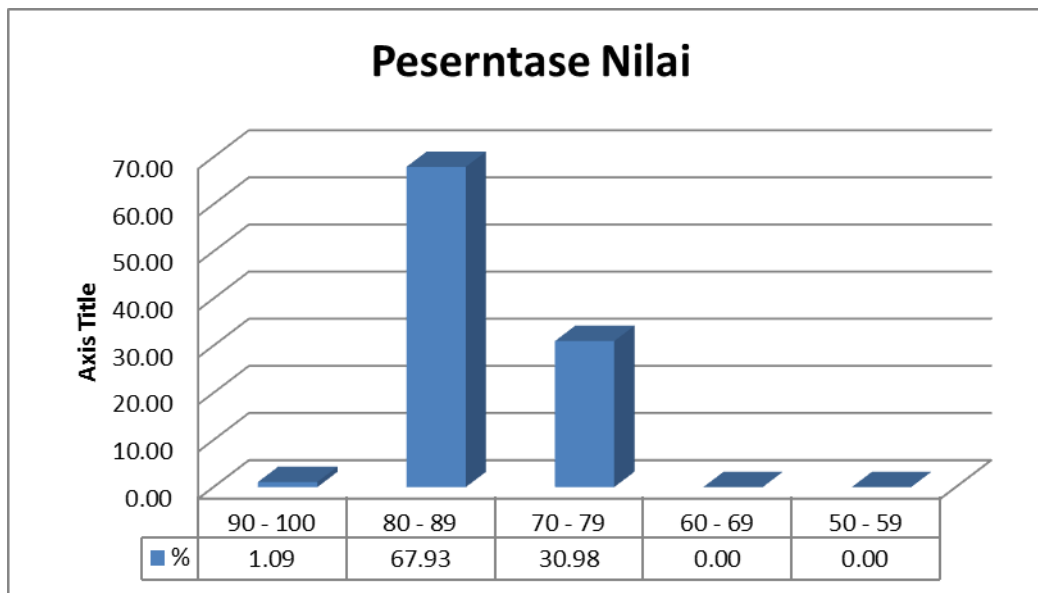


25	Audi Aprillia	83
26	Virginia Claudia Liwo Suan	87
27	A.Muhammad Fajar Kusuma Nata	86
28	Muhammad Ridho Hidayatullah	81
29	Nadia Safitri	85
30	Muhammad mahmud saputra	83
31	Hema Lintang Nurlia Br Marpaung	85
32	Aufa Habibie	85
33	Lyra Kharena Novendita	85
34	Rhienanda Zahira	73
35	Zulfi Muhammad Kahfi	74
36	Irfan Septia Dwisantana	82
37	Febri Anugrah Darusman	82
38	Eric Maulana Saputra	79
39	Abdurrahman Siddiq	79
40	Novita Rahmayanti	72
41	Akhmad Noor Ikhsan	74
42	Dellefaz Novalingga Natas	81
43	Irwina Sari Verdianyani	82
44	Selvina Alisandra Fahrial	70
45	Sayid Akmad Zein (31)	83
46	Farah Dea Salsabila	71
47	Arun Dwi Nugroho	78
48	Syalwa Faza Fitria	81
49	Ignatia Ivana Woro Sukmana	79
50	Yulia Mahrita	83
51	Esa Fatih Gibran	75
52	Thomas Gita Christiandaru	85
53	Muhammad Abdul Jabbar	81
54	Regina karina putri	87
<b>Rata - Rata</b>		<b>82.11</b>
<b>Standar Deviasi</b>		<b>4.76</b>
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>94.00</b>
<b>Nilai Terendah</b>		<b>70.00</b>

Berdasarkan Tabel 4.4 nilai peserta didik SDN Ulu Benteng 4 yang sudah diketahui sebelumnya dengan keseluruhan peserta didik dengan rata-rata nilai 82.11, dan standar deviasi 4.76. Kemudian peserta didik yang mendapat nilai tertinggi dengan nilai 94 dan nilai terendah 70. Berikut hasil nilai matapelajaran pendidikan jasmani peserta didik secara keseluruhan dapat dirangkum pada diagram dibawah ini :

Tabel 4.5. Hasil repitulasi nilai dan hasil persentase pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4

Rentang Nilai	frekuensi	%
90 - 100	7	1.09
80 - 89	30	67.93
70 - 79	17	30.98
60 - 69	0	0.00
50 - 59	0	0.00
	54	100



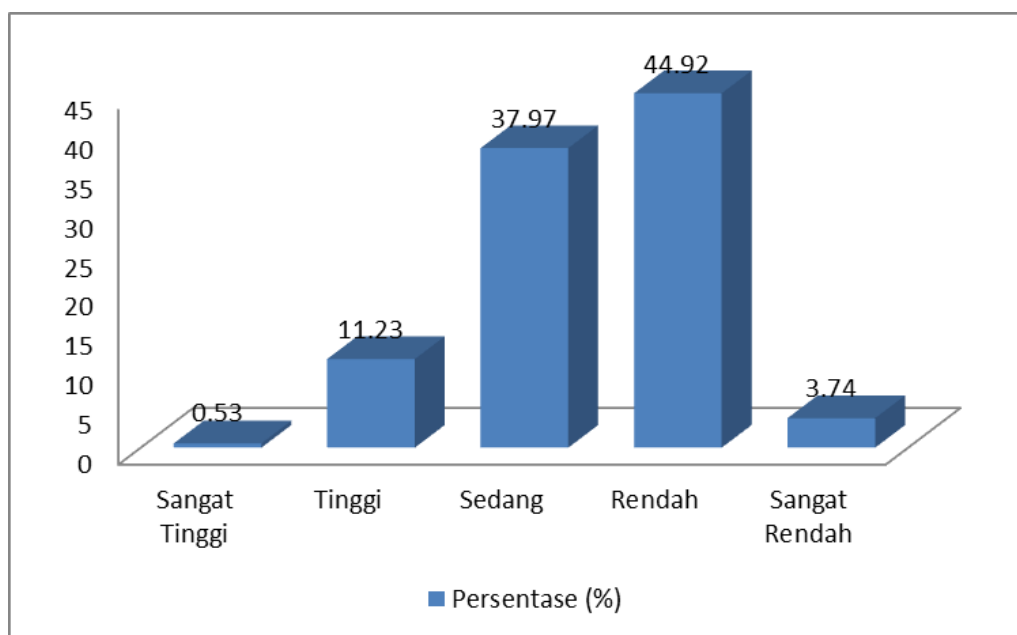
Gambar 4.2. Diagram hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani semester ganjil tahun ajaran 2020/2021 peserta didik SDN Ulu Benteng 4

Tabel 4.6. Hasil Tabulasi dari kriteria aktifitas fisik dan data rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4

Klasifikasi Nilai Aktifitas Fisik				
Kriteria	Nilai	Hasil Aktifitas Fisik (Orang)	Rata-Rata Nilai Peserta Didik (%)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	5	1	7	0.53
Tinggi	4	8	30	11.23
Sedang	3	21	17	37.97
Rendah	2	22	0	44.92
Sangat Rendah	1	2	0	3.74
Jumlah		54		100

Dari hasil perhitungan aktifitas fisik dan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4 didapat ada 5 kriteria yaitu sangat tinggi hanya 7 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani diatas 90 dan perhitungan persentase 0.53. Kriteria tinggi sebanyak 30 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 80.71 dan perhitungan persentase 11.23. Sedang sebanyak 17 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.23 dan perhitungan persentase 37.97. Kriteria rendah sebanyak 22 orang dan Kriteria sangat rendah sebanyak 2 orang.

Berikut digambarkan dalam bentuk diagram histogram hasil kriteria dikolaborasikan dengan rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4.



Gambar 4.3. Diagram histogram hasil kriteria dikolaborasikan dengan rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4

#### 4.2. Analisis Data

Penelitian yang dilakukan ini pada dasarnya untuk mengetahui klasifikasi tingkat aktifitas fisik peserta didik berusia 10-12 tahun SDN Ulu Benteng 4 Banjarmasin dengan jumlah hasil tes 21 butir soal dan soal pilihan ganda. Berdasarkan tabel 4.2 di ketahui bahwa status aktifitas fisik peserta didik berusia 10-12 tahun pada peserta didik SDN Ulu Benteng 4 dengan klasifikasi sangat tinggi dengan jumlah nilai 5 dengan jumlah 1 orang peserta didik persentase sebesar 0.54%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 30 peserta didik dengan persentase 11.41%, klasifikasi sedang dengan jumlah 17 peserta didik dengan persentase 38.59 %, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 22 peserta didik dengan persentase 45.65 %, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 7 peserta didik dengan persentase 3.80 %.

Hasil pesertasi terbesar yang ditemukan aktifitas fisik pada peserta didik SDN Ulu Benteng 4 dengan klasifikasi “rendah” sebanyak 84 peserta didik dengan pesentase 45.65 %.

Hasil belajar menunjukkan bahwa rata-rata nilai peserta didik SMAN 1 Banjarbaru sebesar 82.11. Kemudian nilai tertinggi sebesar 94.00 dan nilai terendah sebesar 70.00. Hasil belajar menunjukkan bahwa rata-rata nilai peserta didik SMAN 1 Banjarbaru sebesar 82.11. Ini sudah termasuk dalam nilai yang bagus karena nilai diatas 80, jika dirata-ratakan keseluruhan populasi sudah memenuhi persyaratan lulus dalam hasil pembelajaran pendidikan jasmani di Sekoilah Menengah Atas 1 Banjarbaru.

Dari hasil perhitungan aktifitas fisik dan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4 didapat ada 5 kriteria yaitu sangat tinggi hanya 1 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 85 dan perhitungan persentase 0.53. Kriteria tinggi sebanyak 21 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 80.71 dan perhitungan persentase 11.23. Sedang sebanyak 71 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.23 dan perhitungan persentase 37.97. Kriteria Rendah sebanyak 84 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.17 dan perhitungan persentase 44.92. dan Kriteria sangat rendah sebanyak 7 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 85.57 dan perhitungan persentase 3.74.

#### **4.3. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktifitas sehari-hari peserta didik berusia 10-12 tahun peserta didik SDN Ulu Benteng 4 Banjarmasin. 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 pesertasi terbesar yang ditemukan jumlah aktifitas fisik pada peserta didik SDN Ulu Benteng 4 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 Ulu Benteng 4 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 peforma yang baik hingga mendapatkan nilai yang memuaskan.

Dalam masa pandemic Covid 19 ini, peserta didik cenderung banyak di rumah. Peneliti yakin kesibukan peserta didik bukan hanya belajar secara daring, tetapi juga membuat tugas-tugas sekolah yang di program oleh gurunya. Ditambah lagi dengan adanya aturan pemerintah adanya larangan keluar rumah untuk menghindari adanya penyebaran covid 19 ini. aktifitas sehari-hari ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai macam kegiatan yang ditempuhnya dalam sehari. Apalagi jika diukur dengan TKJI sudah pasti hasilnya kurang maksimal, oleh karena itu ditengah pandemic Covid 19 ini adanya larangan untuk mengumpulkan orang banyak. Di usia peserta didik pada rentang 10-12 tahun ini merupakan usia dimana peserta didik mencapai kemampuan fisik tertinggi, artinya fisik yang bisa dibentuk dan dibangun diarahkan keman pun jika aktif melakukan olahraga. Dengan demikian ditengah pandemi saat ini, peserta didik hanya bisa menyelingkan waktunya untuk melakukan olahraga yang mereka sukai di rumah, baik dengan sarana dan fasilitas yang mereka masing-masing miliki dan dilakukan dirumah. Nilai hasil belajar yang dirangkum saat ini merupakan nilai yang jatuh pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 yang sebelum wabah pandemi ini melanda daerah kita. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri jika tidak ada halangan untuk kembali mengukur kesegaran jasmani peserta didik, peneliti yakin adanya penurunan dayatahan fisik, hingga mengurangnya semangat olahraga dilapangan.

## **Kesimpulan**

Dari hasil perhitungan aktifitas fisik dan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Ulu Benteng 4 didapat ada 5 kriteria sangat tinggi hanya 1 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 94, kriteria tinggi sebanyak 21 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 80.71. Kriteria sedang sebanyak 17 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.23. Kriteria rendah sebanyak 30 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 82.17 dan kriteria sangat rendah sebanyak 2 orang dengan hasil rata-rata nilai pendidikan jasmani 85.57. Aktifitas fisik yang sudah dilakukan peserta didik apapun bentuknya tidak akan mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik, oleh karenanya keberadaan aktifitas fisik tidak merekat selamanya pada peserta didik. Kemudian kebutuhan penilaian pendidikan jasmani tidak hanya fisik semata, tetapi juga keahlian serta kemampuan peserta didik juga harus diketahui oleh guru yang mengajar di SDN Ulu Benteng 4 Banjarmasin.

## **Saran**

1. Bagi pemerintah agar masih memperhatikan situasi saat ini, serta memberikan program terbaru agar peserta didik lebih aktif lagi di rumah.
2. Bagi kepala sekolah agar tetap mengikuti aturan pemerintah, serta lebih memperbanyak memberi solusi metode apapun yang dapat membuat peserta didik aktif di rumah.
3. Bagi peserta didik, agar masih dalam pengawasan orang tua, guru serta menyesuaikan keadaan bisa lebih aktif lagi, menjaga kondisi fisiknya walaupun dalam masa pandemi covid 19 ini.
4. Bagi peneliti, sangat tepat sekali untuk mencari data aktifitas fisik di masa pandemi ini.

## **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.

Kementerian 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/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/), pada 10 Oktober 2019 pukul 11.20.