

**PENGARUH PERMAINAN ESTAFET KEBUGARAN  
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V  
SDN MURUNG SARI 2 AMUNTAI**



Oleh:

Siti Ayudia Monita

NIM. 2210122320005

**UJI KELAYAKAN**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI**

**BANJARBARU**

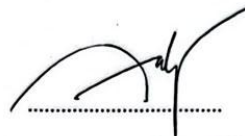
**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN**  
**PENGARUH PERMAINAN ESTAFET KEBUGARAN**  
**TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V**  
**SDN MURUNG SARI 2 AMUNTAI**

Oleh:

Siti Ayudia Monita  
NIM. 2210122320005

Pembimbing Utama :  
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.  
NIP 1991004162019031009



Kamis  
7-5-2026

Pembimbing Pendamping :  
Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.  
NIP 199104092024212001



Jumat  
8-5-2026

Penguji :  
Drs. Perdinanto, M. Pd.  
NIP 196309251988031002



Selasa  
12-5-2026

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



Rahmadi, S. Pd., M. Pd.  
NIP 197807312002121001

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, yang terlihat dari rendahnya keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran PJOK dan terbatasnya variasi aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik anak. Pembelajaran berbasis permainan dipandang sebagai alternatif karena mampu membuat siswa lebih aktif, senang bergerak, dan terlibat dalam aktivitas fisik terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan estafet kebugaran terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Murung Sari 2 Amuntai. Penelitian menggunakan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas V sebanyak 40 orang yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan ialah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, meliputi child ball, tok-tok ball, shuttle run 4x10 meter, move the ball, dan lari 600 meter. Perlakuan berupa permainan estafet kebugaran dilaksanakan selama empat pertemuan melalui lima pos aktivitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, paired sample t-test, dan effect size Cohen's d. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kebugaran jasmani meningkat dari 14,57 pada pretest menjadi 19,50 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 4,93 poin. Uji-t menunjukkan perbedaan signifikan dengan  $p < 0,001$ , sedangkan effect size sebesar 2,40 termasuk kategori sangat kuat. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas estafet yang memadukan kelincahan, koordinasi, ketepatan, kekuatan, dan daya tahan mampu memberikan stimulus gerak yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Disimpulkan bahwa permainan estafet kebugaran efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK secara nyata.

**Kata-kata Kunci:** Estafet Kebugaran, Kebugaran Jasmani, PJOK, Siswa Sekolah Dasar

## ABSTRACT

This study was motivated by the suboptimal physical fitness of elementary school students, reflected in limited active participation during physical education learning and the lack of varied physical activities suited to children's characteristics. Game-based learning is considered a relevant alternative because it encourages students to move actively, participate joyfully, and engage in structured physical activity. This study aimed to determine the effect of a fitness relay game on the physical fitness of fifth-grade students at SDN Murung Sari 2 Amuntai. The research used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of all 40 fifth-grade students selected through total sampling. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C, consisting of child ball, tok-tok ball, 4x10-meter shuttle run, move the ball, and 600-meter run tests. The treatment was implemented over four meetings through five activity stations arranged in a relay format. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, paired sample t-test, and Cohen's d effect size. The results showed that the mean physical fitness score increased from 14.57 in the pretest to 19.50 in the posttest, with an improvement of 4.93 points. The paired sample t-test indicated a significant difference with  $p < 0.001$ , while the effect size was 2.40, categorized as very strong. These findings show that the fitness relay game effectively improves elementary students' physical fitness in physical education.

**Keywords:** Fitness Relay, Physical Fitness, Physical Education, Elementary School Students

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Permainan Estafet Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Murung Sari 2 Amuntai”. Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd., Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. dan Drs. Ferdinanto, M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Aamiin.

Banjarbaru

2026



Penulis

## DAFTAR ISI

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                 | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....           | ii   |
| ABSTRAK.....                       | iii  |
| ABSTRACT.....                      | iv   |
| KATA PENGANTAR .....               | v    |
| DAFTAR ISI.....                    | vi   |
| DAFTAR TABEL.....                  | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....               | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....            | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....     | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....      | 7    |
| C. Pembatasan Masalah .....        | 8    |
| D. Perumusan Masalah .....         | 8    |
| E. Tujuan Penelitian .....         | 8    |
| F. Kegunaan Hasil Penelitian ..... | 8    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....       | 10   |
| A. Deskripsi Teoritis .....        | 10   |
| 1. Kebugaran Jasmani .....         | 10   |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Permainan Estafet Kebugaran .....                       | 15        |
| 3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD) .....             | 17        |
| 4. Profil SDN Murung Sari 2 Amuntai .....                  | 18        |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan .....                     | 19        |
| C. Kerangka Teoretik.....                                  | 22        |
| D. Hipotesis Penelitian.....                               | 24        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                  | <b>25</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                       | 25        |
| B. Metode Penelitian (termasuk rancangan eksperimen) ..... | 25        |
| C. Populasi dan Sampel .....                               | 28        |
| D. Rancangan Perlakuan .....                               | 30        |
| E. Teknik Pengumpulan Data:.....                           | 37        |
| 1) Instrumen Pengumpulan Data:.....                        | 37        |
| a. Definisi Konseptual.....                                | 38        |
| b. Definisi Operasional.....                               | 39        |
| c. Kisi – kisi Instrumen .....                             | 40        |
| d. Jenis Instrumen .....                                   | 41        |
| e. Uji Validitas dan Reliabilitas .....                    | 56        |
| 2) Instrumen Variabel Bebas .....                          | 58        |
| a. Definisi Konseptual.....                                | 58        |
| b. Definisi Operasional.....                               | 58        |
| c. Jenis Instrumen .....                                   | 59        |
| F. Teknik Analisis Data.....                               | 60        |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| G. Hipotesis Statistika.....                        | 64        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>66</b> |
| A. Deskripsi Data.....                              | 66        |
| 1) Pre-Test Kebugaran Jasmani.....                  | 66        |
| a. Child Ball (Koordinasi).....                     | 66        |
| b. Tok – Tok Ball (Ketepatan) .....                 | 67        |
| c. Shuttle Run 4x10m Get Ball (Klincahan) .....     | 67        |
| d. Move the Ball (Kekuatan).....                    | 68        |
| e. Lari 600m (Daya Tahan).....                      | 68        |
| 2) Post-Test Kebugaran Jasmani .....                | 71        |
| a. Child Ball (Koordinasi).....                     | 71        |
| b. Tok – Tok Ball (Ketepatan) .....                 | 71        |
| c. Shuttle Run 4x10m Get Ball .....                 | 72        |
| d. Move the Ball (Kekuatan).....                    | 73        |
| e. Lari 600m (Daya Tahan).....                      | 73        |
| B. Uji Persyaratan Analisis.....                    | 76        |
| 1) Uji Normalitas.....                              | 76        |
| 2) Uji Homogenitas .....                            | 77        |
| C. Hasil Pengujian Hipotesis .....                  | 78        |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian .....                | 79        |
| <b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>   | <b>85</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 85        |

|                      |    |
|----------------------|----|
| B. Implikasi.....    | 86 |
| C. Saran.....        | 87 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 89 |
| LAMPIRAN.....        | 91 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Kisi – Kisi Instrumen Variabel Terikat (Kebugaran Jasmani)..... | 40 |
| Tabel 2. Kriteria Penilaian 5 Child Ball Test.....                       | 43 |
| Tabel 3. Kriteria Penilaian 3 Child Ball.....                            | 44 |
| Tabel 4. Test Formulir Perolehan Hasil Child Ball Test.....              | 44 |
| Tabel 5. Kriteria Penilaian 5 Tok – Tok Ball Test.....                   | 46 |
| Tabel 6. Kriteria Penilaian 3 Tok – Tok Ball Test .....                  | 46 |
| Tabel 7. Formulir Perolehan Hasil Tok – Tok Ball Test.....               | 47 |
| Tabel 8. Kriteria Penilaian 5 Shuttle Run 4x10 Get Ball Test.....        | 49 |
| Tabel 9. Kriteria Penilaian 3 Shuttle Run 4x10 Get Ball Test.....        | 49 |
| Tabel 10. Formulir Perolehan Hasil Shuttle Run 4x10 Get Ball Test.....   | 50 |
| Tabel 11. Kriteria Penilaian 5 Move the Ball Test.....                   | 52 |
| Tabel 12. Kriteria Penilaian 3 Move the Ball Test.....                   | 52 |
| Tabel 13. Formulir Perolehan Hasil Move the Ball Test .....              | 53 |
| Tabel 14. Kriteria Penilaian 5 Lari 600m.....                            | 54 |
| Tabel 15. Kriteria Penilaian 3 Lari 600m .....                           | 55 |
| Tabel 16. Formulir Perolehan Hasil Lari 600m .....                       | 55 |
| Tabel 17. Kriteria Penilaian 5 Hasil TKSI .....                          | 55 |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 18. Kriteria Penilaian 3 Hasil TKSI .....                  | 56 |
| Tabel 19. Data Kategori Pre-test Kebugaran Jasmani .....         | 69 |
| Tabel 20. Statistik Deskriptif Pre-test Kebugaran Jasmani.....   | 70 |
| Tabel 21. Data Kategori Post-test Kebugaran Jasmani .....        | 74 |
| Tabel 22. Statistik Deskriptif Post-test Kebugaran Jasmani ..... | 75 |
| Tabel 23. Hasil Uji Normalitas .....                             | 76 |
| Tabel 24. Hasil Uji Homogenitas.....                             | 77 |
| Tabel 25. Hasil Uji-T .....                                      | 78 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Tes Koordinasi (Child Ball) .....                    | 33 |
| Gambar 2. Tes Ketepatan (Tok – Tok Ball).....                  | 35 |
| Gambar 3. Tes Kelincahan (Shuttle Run 4x10m Get Ball).....     | 38 |
| Gambar 4. Tes Kekuatan (Move the Ball) .....                   | 40 |
| Gambar 5. Tes Daya Tahan (Lari 600m) .....                     | 42 |
| Gambar 6. Diagram Data Pre-Test Kebugaran Jasmani Siswa.....   | 70 |
| Gambar 7. Diagram Data Post-Test Kebugaran Jasmani Siswa ..... | 75 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing Tugas Akhir .....                       | 92  |
| Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....                                                | 93  |
| Lampiran 3. Gambaran Permainan Estafet Kebugaran.....                            | 96  |
| Lampiran 4. Modul Ajar Kebugaran Jasmani Fase C Kelas V .....                    | 97  |
| Lampiran 5. Lembar Pengesahan Instrumen .....                                    | 130 |
| Lampiran 6. Surat Penelitian.....                                                | 131 |
| Lampiran 7. Data Siswa Kelas V SDN Murung Sari 2 Amuntai.....                    | 132 |
| Lampiran 8. Data Pelaksanaan Penelitian.....                                     | 133 |
| Lampiran 9. Lembar Pre-Test Kebugaran Jasmani.....                               | 134 |
| Lampiran 10. Data Rekap Keseluruhan Pre-test Kebugaran Jasmani .....             | 135 |
| Lampiran 11. Data Pre-test Child Ball Kebugaran Jasmani .....                    | 137 |
| Lampiran 12. Data pre-test Tok – Tok Ball Kebugaran Jasmani .....                | 139 |
| Lampiran 13. Data Pre-test Shuttle Run 4x10m Get Ball<br>Kebugaran Jasmani ..... | 141 |
| Lampiran 14. Data Pre-test Move the Ball Kebugaran Jasmani .....                 | 143 |
| Lampiran 15. Data Pre-test Lari 600m Kebugaran Jasmani .....                     | 145 |
| Lampiran 16. Data Keseluruhan Pre-test Kebugaran Jasmani .....                   | 147 |
| Lampiran 17. Lembar Post-test Kebugaran Jasmani .....                            | 149 |
| Lampiran 18. Data Rekap Keseluruhan Post-test Kebugaran Jasmani.....             | 150 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 19. Data Post-test Child Ball Kebugaran Jasmani.....                     | 152 |
| Lampiran 20. Data Post-test Tok- Tok Ball Kebugaran Jasmani .....                 | 154 |
| Lampiran 21. Data Post-test Shuttle Run 4x10m Get Ball<br>Kebugaran Jasmani ..... | 156 |
| Lampiran 22. Data Post-test Move the Ball Kebugaran Jasmani .....                 | 158 |
| Lampiran 23. Data Post-test Lari 600m Kebugaran Jasmani .....                     | 160 |
| Lampiran 24. Data Keseluruhan Post-test Kebugaran Jasmani .....                   | 162 |
| Lampiran 25. Dokumentasi Pelaksanaan Pre-test .....                               | 165 |
| Lampiran 26. Dokumentasi Pelaksanaan Perlakuan Pertama.....                       | 167 |
| Lampiran 27. Dokumentasi Pelaksanaan Perlakuan Kedua .....                        | 168 |
| Lampiran 28. Dokumentasi Pelaksanaan Perlakuan Ketiga .....                       | 169 |
| Lampiran 29. Dokumentasi Pelaksanaan Perlakuan Keempat .....                      | 170 |
| Lampiran 30. Dokumentasi Pelaksanaan Post-test .....                              | 171 |
| Lampiran 31. Dokumentasi Foto Bersama .....                                       | 173 |