

**PENERAPAN PENGUKURAN HASIL TES KEBUGARAN JASMANI
CABANG OLAHRAGA TONNIS MENGGUNAKAN APLIKASI
PJOK PADA SISWA SD NEGERI 11 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Ragil Setiawan

Nomor Induk Mahasiswa 06061382025069

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENERAPAN PENGUKURAN HASIL TES KEBUGARAN JASMANI
CABANG OLAHRAGA TONNIS MENGGUNAKAN APLIKASI
PJOK PADA SISWA SD NEGERI 11 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Ragil Setiawan

Nomor Induk Mahasiswa 06061382025069

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk Ujian Akhir Program Sarjana



Mengetahui,
Kordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Destriani, M. Pd.
NIP. 198912012019032018

Pembimbing

Prof. Dr. Hartati, M. Kes
NIP.199006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda dibawah ini :

Nama : Ragil Setiawan

Nim : 06061382025069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Meyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul” Penerapan Pengukuran Hasil Tes Kebugaran Jasmani Menggunakan Aplikasi Pjok Cabang Olahraga Tonnis pada Siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiblak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan yang ditemukan dalam skripsi ini ada / tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 31 Juli 2024

Yang membuat pernyataan ini



Ragil Setiawan

NIM. 06061382025069

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Kedua Orang Tuaku, Ayahku (Edi Meilan, S. Pd) dan Ibuku (Yusrina) yang telah memberikan pengorbanan dalam segala bentuk, apapun, cinta dan kasih sayang yang diberikan kepadaku serta ketulusan doa yang dipanjatkan tiada henti-hentinya untuk kesuksesanku yang selalu tercurahkan didalam setiap langkahku. Selanjutnya tak lupa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kakak saya (Edo Arisyandi, S.Pd) yang salalu membantu dan mengajari saya untuk pembuatan skripsi ini terima kasih kakakku yang baik.
- ❖ Dosen pembimbingku, Ibu Prof. Dr. Dra. Hj. Hartati, M.Kes yang selalu memberikan motivasi disetiap langkah demi langkah kami anak bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahanku dari awal sampai sekarang.
- ❖ Dosen penguji bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd yang selalu memberi motivasi, masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan dari awal sampai sekarang.
- ❖ Koordinator Prodi Penjaskes Unsri Ibu Destriani, M.Pd yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan pemberkasan skripsi.
- ❖ Teman seperjuanganku Penjaskes angkatan 20 kelas Indralaya dan Palembang.
- ❖ Seluruh dosen dan karyawan admin prodi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya.

--o0o--

Motto

“Tidak ada kata terlambat untuk belajar dan selalu berusaha yang terbaik”

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

-(Q.S Al-Insyirah: 5-6)-

"Nikmati prosesmu, sebab hasil membutuhkan sebuah proses"

"Selalu Menyala Abangku"

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Penerapan Pengukuran Hasil Tes kebugaran jasmani Cabang Olahraga Tennis Menggunakan Aplikasi Pjok pada Siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu” disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Di dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Dra. Hj. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditunjukkan kepada penguji Dr. Herri yusfi, M.Pd yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan olahraga.

Palembang, 31 Juli 2024

Penulis,



Ragil Setiawan
NIM. 06061382025069

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Penerapan Pengukuran Hasil Tes kebugaran jasmani Cabang Olahraga Tenis Menggunakan Aplikasi Pjok pada Siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu”**. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya untuk perpustakaan digital bagi mahasiswa penjaskes.

Palembang, 31 Juli 2024



Ragil Setiawan
NIM. 06061382025069

DAFTAR ISI

Pernyataan	i
Halaman Persembahan	ii
Motto.....	iii
Prakata.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Daftar isi.....	vi
Daftar tabel.....	ix
Daftar gambar.....	x
Daftar Lampiran.....	xii
Abstrak	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Permasalahan Penelitian	4
1.2.1. Identifikasi Masalah	4
1.2.2. Batasan Masalah	4
1.2.3. Rumusan masalah.....	5
1.3. Tujuan penelitian	5
1.4. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Permainan Tennis	6
2.2.1 Fasilitas dan Alat Bermain Tennis.....	7
2.2.2 Teknik Dasar Bermain Tennis.....	10
2.2. Hakikat Tes.....	13
2.3. Hakikat Pengukuran.....	13
2.4. Hakikat Kebugaran Jasmani	14
2.4.1 Komponen Kebugaran Jasmani	14
2.4.2 Kekuatan	16
2.4.3 Kelincahan	16
2.4.4 Kecepatan	17

2.4.5 Kelentukan.....	17
2.4.6 Daya Tahan 18	
2.5. Hakikat Teknologi.....	19
2.6. Hakikat Aplikasi	19
2.6.1. Spesifikasi Aplikasi.....	20
2.6.2. Tampilan Awal Aplikasi	20
2.6.3. Daftar Akun	20
2.6.4. Login	21
2.6.5. Dashboard	22
2.6.6. Edit Profil	22
2.6.7. Data Atlet	23
2.6.8. Data Cabang Olahraga	24
2.6.9. Tes Fisik	25
2.6.10. Cetak.....	27
2.7. Penelitian Relevan.....	27
2.8. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian	30
3.2. Metode Penelitian	30
3.2.1. Tempat Penelitian.....	30
3.2.2. Waktu Penelitian	30
3.3. Subjek dan Objek Penelitian.....	30
3.3.1. Subjek.....	30
3.3.2. Objek Penelitian.....	30
3.4. Instrumen Penelitian.....	31
3.5. Aplikasi PJOK Dalam Menyimpulkan Hasil TKPN	45
3.5. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
4.1.2 Karakteris Sampel	47
4.1.3 Deskripsi Hasil pengukuran Tes Fisik Cabang Olahraga Tennis	47
4.1.3.1 Deskripsi Hasil pengukuran IMT Menggunakan Aplikasi Pjok.....	47
4.1.3.2 Deskripsi Hasil pengukuran <i>V sit Reach</i> Menggunakan Aplikasi Pjok	48
4.1.3.3 Deskripsi Hasil pengukuran <i>Sit Up</i> 60 Detik Menggunakan Aplikasi Pjok	50
4.1.3.4 Deskripsi Hasil pengukuran <i>Squad Trust</i> 30 Detik Menggunakan Aplikasi Pjok.....	51
4.1.3.5 Deskripsi Hasil pengukuran <i>Pacer Test</i> Menggunakan Aplikasi Pjok	52
4.2. Pembahasan	53
4.2.1 Keseimbangan.....	54
4.2.2 Kelentukan.....	54
4.2.3 Kekuatan.....	54
4.2.4 Kecepatan	55
4.2.5 Daya Tahan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	61
5.2. Implikasi	61
5.3. Keterbatasan Penelitian	62
5.4. Saran.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Katagori Status Gizi	34
Tabel 3.2 Standar Imt Umur 11-12 thn Anak Laki-laki	35
Tabel 3.3 Standar Imt Umur 11-12 thn Anak Perempuan	36
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes <i>V Sit Reach</i>	38
Tabel 3.4 Norma Penilaian <i>Sit Up</i>	39
Tabel 3.6 Norma Penilaian <i>Squad Trust</i>	41
Tabel 3.7 Norma Penilaian <i>Pacer Test</i>	43
Tabel 3.8 Proporsi TKPN.....	44
Tabel 3.9 Katagori Capaian Tes Kebugaran Jasmani	45
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Imt.....	47
Tabel 4.2 Data Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	48
Tabel 4.3 Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 30 Detik.....	50
Tabel 4.4 Data Hasil Tes <i>Squad Trust</i> 30 Detik.....	51
Tabel 4.5 Data Hasil Tes <i>Pacer Test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tampilan Lapangan Tenis.....	8
Gambar 2.1 Tampilan Model <i>Paddle</i>	9
Gambar 2.1 Tampilan Cara Memegang <i>Paddle</i>	10
Gambar 2.1 Tampilan Posisi Berdiri	10
Gambar 2.1 Tampilan Gerakan Memukul	13
Gambar 2.1 Tampilan Awal Aplikasi.....	20
Gambar 2.2 Daftar Akun.....	21
Gambar 2.3 Login.....	21
Gambar 2.4 Dashboard	22
Gambar 2.5 Edit Profil	22
Gambar 2.6 Tampilan Data atlet.....	23
Gambar 2.7 Tampilan Tempat Memasukkan Data Atlet	23
Gambar 2.8 Tampilan Data Cabang Olahraga	24
Gambar 2.9 Tampilan Tempat Memasukkan Data Cabang	24
Gambar 2.10 Tampilan Tes Fisik	25
Gambar 2.11 Tampilan Pada Tes Pada Aplikasi	25
Gambar 2.12 Tampilan Instrumen Tes Kecepatan	26
Gambar 2.13 Tampilan Instrumen Tes Kekuatan.....	26
Gambar 2.14 Tampilan Instrumen Tes Kelentukan.....	26
Gambar 2.15 Tampilan Instrumen Tes Daya Tahan.....	27
Gambar 2.16 Tampilan Cetak.....	27
Gambar 2.17 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan.....	32
Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan.....	33
Gambar 3.3 Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	37
Gambar 3.4 Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	37
Gambar 3.5 Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i>	38
Gambar 3.6 Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit Up</i>	39
Gambar 3.7 Rangkaian 2 Gerakan <i>Sit Up</i>	39

Gambar 3.7 Gerakan <i>Squad Trust</i>	40
Gambar 3.8 Rangkaian Pelaksanaan <i>Pacer Test</i>	42
Gambar 3.7 Gambar Rumus Persentase.....	46
Gambar 4.1 Diagram Tes IMT	48
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	49
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	49
Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes <i>Squad Trust</i> 30 Detik	52
Gambar 4.5 Diagram Hasil Tes <i>Pacer Test</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	70
Lampiran 3. Persetujuan Sempro	71
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Sempro	72
Lampiran 5. SK Pembimbing	73
Lampiran 6. SK Permohonan Penelitian	74
Lampiran 7. SK Sudah Melakukan Penelitian	75
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Hasil	76
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Semhas	77
Lampiran 10. Data Hasil Tes fisik	78
Lampiran 11. Data Hasil Tes Fisik Menggunakan Aplikasi Pjok	80
Lampiran 12. Dokumentasi Pengukuran Tes Fisik Siswa	81
Lampiran 13. Bukti Sudah Melakukan Perbaikan Skripsi	85

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul penerapan pengukuran hasil tes kebugaran jasmani menggunakan aplikasi pjok cabang olahraga tonnis pada siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dengan menggunakan aplikasi pada siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu menghasilkan data kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu dengan berjumlah 52 orang siswa dengan kategori sangat baik 0 %, dengan kategori baik 21%, dengan kategori cukup 75%, dengan kategori kurang 4%, dengan kategori kurang sekali 0%. Dari semua kategori di atas maka dapat disimpulkan kondisi fisik siswa kelas VI SD Negeri 11 Tanjung Batu berada di kategori cukup dengan presentase 75%. Penerapan pengukuran hasil penelitian ini yakni meningkatkan kesadaran siswa untuk terus menjaga kondisi fisik dimanapun dan kapanpun, sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik siswa dalam kategori cukup, kurang dan kurang sekali sehingga bisa menjadi lebih baik.

Kata kunci : Pengukuran Hasil Tes Fisik, Aplikasi Pjok, Olahraga Tonnis

ABSTRACT

The research entitled the application of measuring physical fitness test results using the tennis sports corner application for students at SD Negeri 11 Tanjung Batu. This research aims to determine the physical condition by using an application for students at SD Negeri 11 Tanjung Batu. The research method used in this research is a quantitative descriptive method. The results of the research carried out were data on the physical fitness of students at SD Negeri 11 Tanjung Batu with a total of 52 students in the very good category 0%, in the good category 21%, in the fair category 75%, in the poor category 4%, in the very poor category 0%. From all the categories above, it can be concluded that the physical condition of class VI students at SD Negeri 11 Tanjung Batu is in the adequate category with a percentage of 75%. The application of measuring the results of this research is to increase students' awareness to continue to maintain their physical condition wherever and whenever, so that they can improve students' physical condition in the categories of adequate, poor and very poor so that it can become better.

Keywords: Measurement of Physical Test Results, Pjok Applications, Tonnis Sports

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok dalam aktivitas sehari-hari, seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran fisik yang baik, jika memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas, secara fisik suatu kondisi fisik yang menggambarkan tentang kemampuan fisik untuk melakukan tugas-tugas tertentu hasil yang optimal tanpa menunjukkan kelelahan yang berarti (Hartati *et al.*, 2020). Kebugaran jasmani suatu bangsa dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan suatu bangsa. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Kebugaran jasmani serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Arifin, 2018:22)

Menurut (Hidayat, *dkk.*, 2017:74) adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik Siswa yang memiliki kebugaran jasmani akan mampu berkonsentrasi lebih baik dan juga memiliki semangat yang tinggi sehingga dapat berpengaruh positif terhadap kinerja akademik.. Jenis kelamin berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Tennis salah satu olahraga permainan yang baru berkembang di Indonesia, dan mulai di perkenalkan pada tahun 2005 oleh tim dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang (Unnes). Konsep olahraga ini ditemukan dikarenakan kesulitan dalam mengajarkan tennis bagi anak didik di kampus setempat. Olahraga permainan ini menggunakan alat pemukul sejenis raket yang dinamakan paddle kegunaannya untuk memukul bola tennis. Bola yang digunakan berupa bola tenis lapangan untuk usia dini. Bola ini lebih ringan dan

lebih lentur sehingga kalau di pukul lajunya tidak terlalu kencang. Dan lapangan yang digunakan dalam bermain tonnis, yakni panjang 13.40 m dan lebar 2.10 m, tinggi net 80 cm. (Supriyatno, 2020:54). Olahraga permainan tonnis merupakan perpaduan antara permainan badminton dengan permainan tenis lapangan.

Permainan olahraga tonnis diharapkan dapat menambah keragaman jenis olahraga permainan yang dapat menjadi pilihan semua lapisan masyarakat, dan selanjutnya dapat menjadi salah satu cabang olahraga sebagai tumpuan nasional dalam mencapai prestasi olahraga di tingkat nasional sampai Internasional..Permainan tonnis diciptakan oleh (Harsono dan Harjono, pada tahun 2006). Permainan tersebut keluar untuk mengirim video dan dokumentasi kepada seluruh jajaran Rektor Perguruan Tinggi dan jajaran Komando Daerah Militer (Kodam) se-Indonesia pada tanggal, 20 November 2009. Mereka adalah dosen olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (Unnes) Jawa Tengah. Olahraga tonnis berasal dari penggabungan kata “badminton dan tenis” serta memerlukan lapangan berukuran sama dengan lapangan bulu tangkis, tetapi permukaan lapangan bisa berupa tanah liat, rumput, atau semen (Elfiadi, 2016:52). Aktifitas fisik yang dilakukan siswa selama ini sangat kurang sehingga dapat menurunkan kebugaran jasmaninya, serta selama ini belum pernah ada penerapan pengukuran hasil tes kebugaran jasmani olahraga tonnis menggunakan aplikasi pjok tingkat siswa melalui cabang olahraga tonnis sehingga tidak diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 11 Tanjung Batu.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik dalam permainan olahraga tonnis, ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan diantaranya yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan (Pendidikan & Olahraga, 2023). Pengukuran adalah proses pengumpulan data pada properti atau atribut yang terlibat. Pengukuran harus tepat, terpercaya, dan subjektif mungkin, dan hasilnya harus dinyatakan dalam bentuk numerik yang menunjukkan kuantitas properti atau atribut yang diukur, oleh karena pentingnya tes tersebut, maka keberadaan tes

dalam bidang olahraga perlu diperhatikan, sehingga bisa dapat dipahami pencapaian latihan yang dikatakan ada peningkatan dan tidak ada peningkatan, pelatih atau guru bisa dapat melihat dari tes yang dilakukan, serta bisa mengevaluasi dan membedakan dari hasil perhitungan yang secara manual dan hasil bentuk tes yang di input, dari aplikasi *software* komputer mana yang lebih valid dan tersinkronisasi untuk tujuan pengembangan atlet dalam prestasi kedepannya nanti.

Zaman moderen seperti saat ini perkembangan media semakin pesat. Teknologi telah masuk di dalam kehidupan manusia dan berdampak secara langsung maupun tidak langsung, sama halnya dalam bidang keolahragaan yang telah menempatkan teknologi menjadi bagian terpenting dalam setiap kegiatan keolahragaan, salah satunya adalah olahraga tennis berbasis aplikasi. Berdasarkan analisis kebutuhan yang telah dilakukan terdapat informasi bahwa pelatih atau guru tennis memerlukan adanya sebuah aplikasi analisis fisik siswa menggunakan aplikasi, karena kurangnya pengetahuan guru mengenai perkembangan ilmu dan teknologi dalam tes pengukuran olahraga. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa, guru masih menggunakan perhitungan secara manual untuk menghitung hasil tes fisik siswa sehingga memakan waktu yang lama, pengambilan data tes belum pernah menggunakan model aplikasi *software* atau aplikasi dikarenakan belum tersedianya aplikasi berbasis *software*.

Menurut (Gumantan Aditya *et al.*, 2020) penelitian ini memberikan sebuah kesimpulan produk aplikasi kebugaran jasmani berbasis android program merupakan produk tes baru dalam tes pengukuran olahraga, yang nantinya menjadikan setiap orang yang melakukan olahraga menjadi lebih mudah dalam mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani tubuhnya. Mengolah hasil tes fisik menggunakan aplikasi juga dinyatakan lebih efisien jika dibandingkan pengolahan yang manual. Menurut (Putra & Imam Solikin, 2020) berdasarkan penelitian tersebut bahwa aplikasi pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola untuk mengukur kemampuan dan biomotor pemain sepak bola, aplikasi tersebut dibangun berbasis *web mobile*. Implementasi dari aplikasi ini memudahkan pelatih dapat mengetahui histori kondisi fisik pemain sepak bola, apakah

mengalami peningkatan atau penurunan, dengan adanya aplikasi ini dapat mempercepat dalam proses monitoring kondisi fisik pemain sepak bola.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan dan penelitian terdahulu bawahannya pengukuran hasil tes kebugaran jasmani siswa menggunakan aplikasi dapat di terapkan di SD Negeri Tanjung Batu, manfaat dari aplikasi pjok ini nantinya berguna untuk melihat sejauh mana kondisi fisik mereka dalam olahraga permainan tennis, maka dari itu pelatih dan guru dapat, memahami sekaligus menilai kondisi masing-masing siswa dengan baik dan efisien dalam penggunaan aplikasi ini nantinya. Pada dasarnya guru atau pelatih masih melakukan tes untuk mendapatkan hasil pengukuran masih secara manual, oleh karena itu guru masih kesulitan dalam menghitung data hasil kondisi fisik siswa, sehingga diperlukannya alat penghitung tes khusus cabang olahraga tennis... Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Penerapan pengukuran hasil tes kebugaran jasmani cabang olahraga tennis menggunakan aplikasi pjok pada siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu”**

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya kendala dalam aksesibilitas teknologi cabang olahraga tennis
2. Belum optimalnya kualitas pengukuran hasil tes fisik.
3. Tantangan dalam meningkatkan kondisi fisik hasil analisis kondisi fisik.
4. Pemahaman dan penggunaan teknologi dalam pembelajaran olahraga konsep penggunaan aplikasi sebagai alat bantu dalam pembelajaran olahraga.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi dengan bagaimana penerapan pengukuran hasil tes kebugaran jasmani cabang olahraga tennis menggunakan aplikasi pjok pada siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu

1.2.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah penerapan pengukuran hasil tes kebugaran jasmani menggunakan aplikasi pjok cabang olahraga tonnis pada siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pada siswa SD Negeri 11 Tanjung Batu?

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1. Guru, mempermudah dalam memantau kondisi fisik siswa dan dapat melakukan analisis fisik lebih mendalam terhadap kebutuhan siswa atau atlet. hal ini dapat membantu seorang guru PJOK merancang program latihan yang efektif.
2. Siswa, untuk mengetahui kondisi fisik dan dapat meningkatkan semangat pada siswa dalam berlatih melalui informasi hasil tes yang dibelikan dalam aplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran)*.
- Abdurahman, H., Riswaya, A. R., & Id, A. (2017). Aplikasi Pinjaman Pembayaran Secara Kredit Pada Bank Yudha BHakti. *Aplikasi Pinjaman Pembayaran Secara Kredit Pada Bank Yudha BHakti*, 8(2), 61–69. <http://jurnal.stmik-mi.ac.id/index.php/jcb/article/view/114/138>
- Alcala, D. H., & Garijo, A. H. 2017. Teaching Games for Understanding A Comprehensive Approach to Promote Student’s Motivation in Physical Education. *Journal of Human Kinetics*, 59 (1): 17-27.
- Anwar, S. 2015. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan*, 1(1):22-29.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisandi, E., Hartati, Destriana, & Pranata, D. (2021). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *Anthropometric Profiles and Physical Fitness for Elementary School Children*, 10(2), 49–54.
- Darjito, E., Purnamasari, D. U., Panuwun, J. N. 2019. Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas Kusnandar. *Jurnal Physical Activity*, 1(1):18-26.
- Evaluasi, P. D. A. N. (2023). *Hakikat penilaian bahasa, perbedaan penilaian, pengukuran dan evaluasi*. 6(2), 61–67.
- Elfiadi. 2016. Bermain Dan Permainan Bagi Anak Usia Dini. *Itqan*, (1): 51-60.
- Erlinda, E., & Masriadi, M. (2020). Perancangan Aplikasi Mobile Kamus Istilah Komputer Untuk Mahasiswa Baru Bidang Ilmu Komputer Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Dan Open Source*, 3(1), 30–43. <https://doi.org/10.36378/jtos.v3i1.551>

- Feri Noperman. (2020). *Pendidikan Sains dan Teknologi*.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Hanif, Q. Al. (2021). *Survei Kebugaran Jasmani Remaja Putra Usia 16-17 Tahun di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan*. 7–26.
- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 43-48.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. 2019. Latihan Dot Drill One Foot Terdapat Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1):52-60.
- Hartati, Destriana, Aryanti, S., & Ardianto, F. 2020. *Coordination Instrument Vibration Sensor Model. Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 458-462.
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). *Physical Fitness Level Vs Comulative Achievement Index. Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Hartati. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepak Bola Di Bawah Binaan Koni Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 6(3), 630–633.
- Hartati. (2019). Pjkr Unimed. *Pengembangan Model Aplikasi Tes Fisik Cabang Olahraga Bola Voli Pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Daerah Kab Musi Banyuasin*, 3(2), 105–111.
- Hartati, H., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2022). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Delapan Cabang Olahraga Untuk Guru Dan Pelatih Di Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang. *Journal of Sriwijaya Community Service on Education (Jscse)*, 1(1), 63–69.
- Hidayat, C., Mulyana, D., Juhrodin. 2017. Dampak Model Pembelajaran Cooperativetipe Team Game Tournament (Tgt)Terhadap Kebugaran dan

- Pendidikan, J., & Olahraga, J. (2023). *GYMNASIA: SI Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* Perkembangan Sosial Siswa. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6 (2):72-84.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 42-55
- Lestari, S. (2018). Peran Teknologi dalam Pendidikan di Era Globalisasi. *Edureligia; Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2),94–100.
<https://doi.org/10.33650/edureligia.v2i2.459>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., ناسغ, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). tes dan pengukuran. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Naim, M. K. A. F. (2018). Modifikasi Pembelajaran Dengan Permainan Tennis Terhadap Hasil Belajar Pukulan Forehand Tennis Lapangan (Studi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Tennis Lapangan Sman 3 Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 424–427.
- Olahraga, J. P. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas IX SMAN I Monta Kabupaten Bima Samsudin Diterbitkan Oleh : LPPM STKIP Taman Siswa Bima Diterbitkan Oleh : LPPM STKIP Taman Siswa Bima*. 13(1), 13–20.
- Pasaribu, A. M. N. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
Universitas Negeri Malang , Jl . Semarang No 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
 Penulis korespondensi, Surel : eko.hariyanto.fik@um.ac.id *GYMNASIA : Pendahuluan Saat ini olahraga tidak hanya menjad*. 2(November), 43–56.

- Prakoso, D. P. 2015. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Dr.Soetomo Surabaya.
- Soegiyanto, S., Rahayu, S., Nurharsono, T., Arvianto, Z. I., & Irawan, R. (2022). Pelatihan dan Sosialisasi Tonis Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kabupaten Semarang. *Journal of Community Empowerment*, 2(1 *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3 (1):9 – 13 Purnamasari, D. U., Dardjito.
- Putra, M. S., & Imam Solikin. (2020). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. *IT Journal Research and Development*, 5(2), 135–146.
- Rusdiana, A., Ronald, H., Hadi, H., Guntur, G., Komarudin, K., Darmadi, D., Ardha, M. A. A., Wicaksono, A., Fitranto, N., Nurulfa, R., Rochmani, K. W., Taufik, M., & Zamil, A. 2022. Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. 1-33
- Saifuddin Azwar. (2015). Sikap manusia teori dan pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Samodra, T. J., Gustian, U., Tanjungpura, U., & Barat, K. (2021). Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional Student. *Edu Sportiv: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 85–91.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7.
- Supriyanto, A. (2016). Penerapan Supervisi Klinis Pada Guru Penjaskes. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(12), 2272–2276.
- Supriyatno, B. (2020). Permainan Tonnis Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Bermain Tenis. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(2), 50–56.
- Suryadi, A. (2020). Teknologi Dan Media Pembelajaran. *CV Jejak, Jilid 1*, 121

), 32-38.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafitri, Y., Pramudya, Y. D., & Rasid, M. (2021). Pemanfaatan Framework Codeigniter Untuk Membangun Aplikasi Display Produk Di Alfamart Rajabasa. *Jurnal Informasi Dan Komputer*, 9(1), 45–52.
<https://doi.org/10.35959/jik.v9i1.205>

Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.