

HASIL
RISET KERJASAMA ANTAR INSTUSI

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI DENGAN
SD AN NAMIROH 4 PEKANBARU

LAPORAN PROPOSAL PENELITIAN

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SD MELALUI
LATIHAN KEBUGARAN AEROBIK



TIM PENGUSUL

Ketua	:	Vigi Indah M.Pd	NIDN. 1013129002
		Elfera Rizky M.Pd	NIDN. 1016069301
Anggota	:	Shifa Maburr Ramadhan	NIM. 2285201040
		Hikmal Akbar	NIM.2285201006

PROGRAM STUDI SI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2023/2024

Formulir Usulan Penelitian

1. Judul Penelitian : Meningkatkan kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik
2. Kategori Penelitian : Pendidikan
3. Nama Ketua Peneliti : Vigi Indah, M. Pd
 - a. NIP/NIDN : 1013129002
 - b. JabatanFungsional : Asisten Ahli
 - c. ProgramStudi : S1 Penjaskesrek
 - d. No.Telp/Hp : 0822 6847 9160
 - e. e-mail : vigiindahps13@gmail.com
 - f. Mata Kuliah yang diintegrasikan : Penjas Adaptif
4. Anggota Dosen /NIP/NIDN/Prodi
 - a. Elfera Rizky M.Pd : NIDN. 1016069301
5. Anggota Mahasiswa/NIM/Prodi
 - a. Shifa Maburur Ramadhan : NIM. 2285201040
 - b. Hikmal Akbar : NIM.2285201006
6. Peneliti (MITRA)
 - a. Nama Lengkap : Suwandi, S.Pd
 - b. NIP/NIDN :
 - c. Instansi : SD An Namiroh 4 Pekanbaru
 - d. Jabatan : Kepala SekolahBiaya Penelitian Keseluruhan : Rp 7.000.000
Biaya Penelitian
 - dana internal PT : Rp 6.000.000
 - dana institusi mitra : Rp 1.000.000/ *in kind* tuliskan: tidak ada

Mengetahui,
Ketua Prodi



(Iska Noviardila, M.Pd)
NIPTT: 096542166

Pekanbaru, 25 Januari 2023
Ketua Pelaksana



(Vigi Indah, M.Pd)
NIPTT 1013129002

Menyetujui,
Ketua LPPM



(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)

Nip-TT: 96542108

HALAMAN PENGESAHAN
RISET KERJASAMA ANTAR INSTUSI

Judul Penelitian : Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 761 / Penjaskesrek
Jenis Penelitian : Penelitian Dasar/~~Penelitian Terapan~~*)
Bidang Fokus : Penjaskesrek

Ketua :

a. Nama Lengkap : Vigi Indah, M.Pd
b. NIDN : 1013129002
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Penjaskesrek
e. Mata Kuliah yang diampu : Penjas Adaptif
f. Nomor HP dan email : 082268479160

Anggota Peneliti : Elfera Rizky M.Pd(1016069301) Penjaskesrek

Peneliti (MITRA)

e. Nama Lengkap : Suwandi, S.Pd
f. NIDN :
g. Instansi : SD An Namiroh 4 Pekanbaru
h. Jabatan : Kepala Sekolah

Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp 7.000.000

Biaya Penelitian :
- dana internal PT : Rp 6.000.000
- dana institusi mitra : Rp 1.000.000/ *in kind* tuliskan: tidak ada

Mengetahui,
Ketua Prodi

Pekanbaru, 25 Januari 2023
Ketua Pelaksana



(Iska Noviardila, M.Pd)
NIPTT: 096542166



(Vigi Indah, M.Pd)
NIPTT 1013129002

Menyetujui,
Ketua LPPM



(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)

Nip-TT: 96542108

Keterangan:

*) Pilih salah satu

SURAT PERNYATAAN
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Meningkatkan kebugaran jasmani anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik
2. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Vigi Indah, M.Pd	Ketua	Penjaske srek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusai	3 jam/ minggu
2	Elfera Rizky, M.Pd	Anggota	Penjaske srek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusai	3 jam/ minggu
3	Suwandi, S.Pd	Anggota dari Instansi MITRA	Penjaske srek	Universitas Negeri Riau	3 jam/ minggu
4	Shifa Maburr Ramadhan	Mahasiswa	Penjaske srek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusai	3 jam/ minggu
5	Hikmal Akbar	Mahasiswa	Penjaske srek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusai	3 jam/ minggu

3. Objek Penelitian (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian) Penelitian Kualitatif dengan metode deskriptif pada siswa dan siswi SD SLB Panam Mulia
4. Masa Pelaksanaan
Mulai : bulan: September tahun: 2023
Berakhir : bulan: Januari tahun: 2024
6. Usulan Biaya : Rp 7.000.000
7. Lokasi Penelitian (lab/studio/lapangan): SD An Namiroh 4 Pekanbaru
8. Perguruan Tinggi lain yang terlibat (uraikan apa kontribusinya dalam kontrak kerjasama)

Menyusun laporan penelitian, Menganalisis hasil penelitian, hingga publikasi Jurnal Nasioanal Terakreditasi Sinta 2
9. Temuan yang ditargetkan (penjelasan gejala atau kaidah, metode, teori, produk atau rekayasa sosial)

kesulitan belajar matematika materi pecahan dengan metode kualitatif deskriptif yang dipublikasi pada Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta 2

10. Kontribusi mendasar pada suatu bidang ilmu (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada gagasan fundamental dan orisinal yang akan mendukung pengembangan iptek dalam pembelajaran mahasiswa)

Mahasiswa hendaknya selalu memperhatikan saat pendidik menenrangkan atau menyajikan materi, mempunyai sikap positif terhadap mata kuliah konsep dasar matematika materi pecahan, selalu berlatih dalam mengerjakan soal-soal sehingga kesulitan belajar matematika dapat dikurangi, serta menggunakan alat bantu kalkulator dalam hitung menghitung matematika.

11. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

Publikasi Jurnal Nasioanal Terakreditasi Sinta 2 di Al Ibtida : Jurnal Pendidikan Guru MI

12. Rencana Iuaran yang ditargetkan: Salah satu dari pilihan sebagai berikut: Bahan Ajar (ber ISBN) atau Publikasi ilmiah, baik dalam jurnal nasional (minimal Sinta 3) ataupun internasional. Adapun Luaran tambahan HKI

Publikasi jurnal nasional terakreditasi sinta 2 di Al Ibtida : Jurnal Pendidikan Guru MI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
USULAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	v
DAFTAR ISI	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Luaran Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kesulitan belajar matematika	7
2.2 Konsep matematika.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian	19
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.3 Metode Penelitian	19
3.4 Sumber Penelitian	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data	19
3.6 Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN	22
4.1 Rencana Anggaran Biaya	22
4.2 Jadwal Penelitian	22
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN	25

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak merupakan tunas bangsa yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga menjadi harapan sebagai generasi penerus di masa akan datang. Salah satu upaya untuk menyiapkan calon penerus adalah melalui kegiatan olahraga. Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia. Hal tersebut harus kita sadari akan manfaat olahraga melalui hasil yang dapat dirasakan apabila seseorang melakukan aktivitas olahraga. Sebaiknya kita melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yang sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah memerlukan kondisi jasmani yang selalu bugar.

Tetapi pada kenyataannya anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif maupun afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotor diabaikan oleh orang tua. Mereka bahkan cenderung ada pandangan yang meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak akan menjadi capek sehingga mengakibatkan pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik. Di kota-kota besar hobi baru seperti memainkan “game” play station, komputer atau penggunaan internet menjadi suatu kebiasaan yang bisa menimbulkan masalah. Akibatnya banyak anak yang kurang bergerak karena hanya duduk diam di depan televisi atau komputer. Sehingga belakangan ini banyak anak yang tidak mempunyai tubuh yang bugar yang disebabkan penyakit kurang gerak atau degeneratif. Hal tersebut dapat kita lihat dengan semakin banyaknya anak di sekolahan yang sering sakit. Gejala kemerosotan tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak usia sekolah dasar sudah menjadi gejala umum. Menurut Rusli Lutan (2002:3-4) di negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan

meningkat hingga 2,5 persen, di Kanada 6 persen, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8 persen, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani. Orang tua harus sadar bahwa jika anak tidak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dimungkinkan akan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Dalam buku Aip S dan Muhadi disebutkan bahwa anak akan dipaksa berfikir ketika melakukan aktivitas melalui latihanlatihan di dalam pendidikan jasmani karena banyak kegiatan yang bersifat mendadak dan harus diselesaikan dengan cepat. Jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dirasa kurang mencukupi untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Sehingga tanpa mempunyai kebugaran jasmani yang baik anak akan menjadi cepat lelah, lesu serta tidak mempunyai kemampuan gerak dan berfikir yang lama. Hal itu disebabkan karena kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan lainnya tidak dapat bekerja dengan optimal. Oleh karena itu sebagai orang tua yang membimbing anak dirumah maupun guru yang membimbing anak di sekolah harus pandai-pandai mengajarkan gaya hidup aktif. Anak-anak harus dibiasakan aktif ketika di sekolah baik ketika sebelum masuk sekolah, istirahat, maupun ketika mengikuti pelajaran di sekolah khususnya pelajaran pendidikan jasmani.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik?”

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Analisis Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam Penelitian ini adalah :

a. Bagi Mahasiswa

Memiliki kemampuan membimbing siswa disekolah harus pandai mengajarkan gaya hidup

Bagi Dosen

1. Sebagai referensi dalam mengambil penelitian kualitatif metode deskriptif terutama mata kuliah Aerobik.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah terutama mata kuliah aerobik.

b. Bagi Universitas

Sebagai masukan dalam upaya perbaikan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran dan menunjang tercapainya target kurikulum sesuai dengan harapan.

c. Bagi Peneliti

Sebagai bahan masukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang sifatnya pengkajian ulang maupun penelitian pada tahap berikutnya secara lebih mendalam.

1.5 Luaran Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa dipublikasi pada jurnal nasional/internasional terakreditasi, namun target minimal akan dipublikasikan pada jurnal nasional non akreditasi. Luaran tabel penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Tabel luaran Penelitian

No	Jenis Luaran	Indikator Pencapaian	
1	Publikasi ilmiah di jurnal nasional	Terdaftar	
2	Pemakalah dalam temu ilmiah	Nasional	
		Lokal	Terdaftar
3	Bahan ajar		
4	Luaran lainnya jika ada		
5	Tingkat kesiapan Teknologi TKT	Skala 5	

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran mempunyai beberapa istilah yang sering digunakan yaitu fitness, kesegaran, dan kesemampuan. Dari berbagai istilah yang sering digunakan tersebut pada intinya mempunyai pengertian yang sama yaitu meliputi kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial, dan kebugaran emosi. Menurut Rusli Lutan kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu reaksi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.

Kebugaran jasmani (yang berkaitan dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan,2002:7). Tingkat kebugaran yang baik hanya bisa dicapai apabila dilakukan latihan yang teratur. Kebugaran jasmani sendiri mempunyai beberapa komponen yang harus dibedakan dalam memberikan tujuan latihan.

Menurut Djoko Pekik (2000:2) kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Masih menurutnya kebugaran digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.

3. Kebugaran motoris: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dari beberapa pengertian tentang kebugaran maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Jadi bugar tidak sama dengan sehat. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar. Untuk melakukan suatu pekerjaan seseorang tidak hanya dituntut sehat tetapi juga mempunyai kebugaran, karena seseorang akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah.

Ada beberapa keuntungan apabila anak-anak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik antara lain:

1. meningkatkan kapasitas belajar anak.
2. menungkatkan ketahanan terhadap penyakit.
3. menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Berkaitan dengan beberapa keuntungan tersebut maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan. Manfaat yang lebih jauh kedepan bagi anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik setelah dewasa nanti adalah:

1. mempunyai kinerja yang lebih baik
2. mempunyai kualitas kesehatan yang baik.
3. akan lebih siap menghadapi segala tantangan hidup

Untuk itu anak harus benar-benar diperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya.

Beberapa hal yang harus diperhatikan agar kebugaran jasmani terjaga dengan baik adalah dengan mengatur pola makan, istirahat dan berolahraga.

1. pola makan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, cukup kuantitas maupun kualitasnya.
2. istirahat yaitu menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses

recovery atau masa kembali asal berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar setelah istirahat.

3. berolahraga yaitu melakukan olahraga secara teratur, terukur dan sesuai dengan tujuan atau sasaran dari olahraga yang dilakukan. Sehingga dapat secara aman dan efektif meningkatkan kebugaran.

2.2. Perilaku Siswa Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar identik dengan masa akhir kanak-kanak atau late childhood yang berada pada usia sekitar 6-12 tahun. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya mengemukakan pada periode ini terjadi perubahan fisik yang menonjol dan hal ini dapat menimbulkan perubahan sikap, nilai, dan perilaku. Pada akhir masa ini terjadi perubahan bentuk fisik yang tampak. Ada yang berbentuk ektomorf, endomorf, dan mesomorf. Ektomorf adalah bentuk tubuh yang kurus, tinggi dan panjang, endomorf mempunyai bentuk pendek dan gemuk, sedangkan mesomorf mempunyai bentuk yang proporsional atau ideal. Selain itu pada masa ini anak akan lebih senang memainkan permainan yang besar seperti sepakbola, basket, dan lain sebagainya.

Menurut W. Rob dan E.J Leertouwer dalam buku Sukintaka, dkk (1979:91) tingkat umur pendidikan sekolah dasar dibagi menjadi tiga, yaitu: kelompok umur pendidikan pertama antara 6 sampai 8 tahun, kelompok umur pendidikan kedua antara 8 sampai 10 tahun, dan kelompok umur pendidikan ketiga antara 10 sampai 12 tahun. Dari pengelompokan umur di atas dapat diperkirakan bahwa kelompok umur pendidikan pertama untuk anak-anak yang duduk dikelas I dan II, kelompok umur pendidikan kedua untuk anak-anak yang duduk dikelas III dan IV, kelompok umur pendidikan ketiga untuk anak-anak yang duduk dikelas V dan VI. Dari tiap kelompok umur pendidikan masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri yaitu:

1. Kelompok umur pertama mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak yang sama besarnya dengan keinginan untuk makan dan tidur, keadaan jasmani belum terlalu kuat sehingga anak masih mudah lelah sehingga harus benar benar diperhatikan.
2. Kelompok umur kedua mempunyai keadaan jasmani yang lebih kuat.
3. Kelompok umur ketiga keadaan jasmaninya mulai harus dibedakan antara putra dan putri.

Pada masa kanak-kanak ini terdapat beberapa bahaya yang berhubungan dengan fisik. Bahaya yang pertama adalah kegemukan yang disebabkan oleh pola makan yang terlalu berlebih dalam mengkonsumsi karbohidrat sehingga bisa terkena diabetes. Bahaya yang kedua adalah pertumbuhan yang terganggu akibat dari pola hidup yang tidak aktif.

2.3. Latihan Kebugaran Aerobik

Sebelum kita masuk kedalam latihan kebugaran aerobik ada baiknya kita mengetahui apa itu latihan. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya (Suharno HP,1993:7). Pengertian lainnya tentang latihan menurut Rusli lutan (2002:7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. latihan kebugaran adalah proses sistematis melalui rangsang gerak, bertujuan tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan, dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko P 2000:10). Sedangkan kebugaran aerobik adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2002:40). Dari ketiga

pengertian di atas maka pengertian latihan kebugaran aerobik adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Jadi untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang optimal harus menyusun latihan yang sistematis, terukur, dan teratur agar latihan kebugaran aerobik tersebut lebih efektif. Latihan kebugaran aerobik akan dapat merangsang otot-otot jantung. Dengan bertambah kuatnya otot jantung maka darah yang terpompa dari jantung akan lebih banyak sehingga suplai oksigen keseluruh tubuh akan lebih banyak pula. Namun dalam menerapkan latihan kebugaran aerobik harus memperhatikan aturan-aturan agar tidak terjadi hal-hal yang berbahaya. Hal yang paling utama diperhatikan adalah siapa yang sedang melakukan latihan kebugaran aerobik dan tujuan dari latihan tersebut. Ada tiga tujuan latihan kebugaran aerobik yaitu: (1) tingkat dasar yang bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan dinamis, (2) tingkat menengah yang bertujuan mencapai tingkat kebugaran untuk melaksanakan kegiatan olahraga, dan (3) kebugaran untuk berprestasi bertujuan mencetak atlet berprestasi dalam olahraga. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar maka cukup pada tujuan kebugaran tingkat dasar, sehingga harus memperhatikan prinsip latihan kebugaran seperti yang dipaparkan dalam tabel 1 agar tidak terjadi overload/beban berlebih, sakit, dan lain-lain yang bersifat negative.

Table 1 Prinsip latihan kebugaran aerobic

Komponen Prinsip	Kebugaran Tingkat Dasar	Kebugaran Tingkat Menengah	Kebugaran Tingkat Prestasi
Frekwensi	3 kali per minggu	3 – 5 kali per minggu	5 – 6 kali per minggu
Intensitas	50% - 60% denyut nadi maksimal/menit	60 % - 70% denyut nadi maksimal/menit	65% - 90% denyut nadi maksimal/menit
Waktu	30 menit	40 – 60 menit	60 – 120 menit
Tipe	Jalan,jongging,lari, permainan	Jalan,jongging,lari,permainan,kompetisi antar kelas	Lari,kompetisi olahraga,program latihan,kompetisi antar kelas/sekolah
Pembebanan berlebih	Tidak perlu untuk anak – anak	Harus ada peningkatan dan penurunan beban dan istirahat lama	Harus ada peningkatan dan penurunan beban
Kemajuan dan kekhususan	Berkembang sendiri	Program bervariasi	Peningkatan prinsip latihan

Ciri-ciri latihan kebugaran aerobik adalah gerak melibatkan otot-otot besar, gerak berkesinambungan dan ritmis, serta sifat gerak aerobik. Metode latihan kebugaran aerobik bermacam-macam, tetapi pada prinsipnya bertujuan melatih kemampuan paru dan jantung untuk lebih baik dalam menyuplai oksigen. Metode tersebut adalah:

1. Interval yaitu suatu bentuk latihan kebugaran aerobik dengan menggabungkan pelaksanaan beban latihan dengan waktu istirahat. Misalnya seorang anak lari 2 menit kemudian istirahat 15 detik dan seterusnya sesuai dengan beban latihan yang diberikan.
2. Fartlek yaitu suatu bentuk latihan kebugaran aerobik dengan lari menggunakan kecepatan yang berubah-ubah. Misalnya seorang anak lari cepat/sprint 15 detik kemudian lari pelan/jogging 15 detik dan seterusnya sesuai dengan beban latihan yang diberikan.
3. sirkuit yaitu suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos dimana bentuk gerakan di tiap-tiap pos berbeda.

Untuk mengetahui seberapa berat latihan yang diberikan untuk anak dapat dilihat dari denyut jantung maksimal permenit. Adapun caranya adalah dengan meraba arteri carotid yang terletak pada leher dan dihitung jumlah detaknyaselama satu menit. Kemudian dibandingkan dengan hasil perhitungan dalam rumus sebagai berikut:

$$\text{DN maks} = 220 - \text{usia}$$

Tabel 2. rumus menghitung denyut jantung maksimal per menit Sebagai contoh seorang anak berusia 10 tahun akan berlatih kebugaran dengan intensitas 60% maka denyut nadi maksimal permenit bagi anak tersebut adalah:

$$\begin{aligned} \text{DNmaks} &= 220 - 10 \\ &= 210 \end{aligned}$$

Selanjutnya hasila dari pengurangan tersebut dikalikan intensitas latihan yang dibebankan sehingga hasilnya

$$0,60 \times 210 = 126$$

Jadi denyut jantung maksimal per menit anak tersebut adalah 126, apabila setelah selesai latihan denyut nadi maksimal dihitung dan hasilnya melebihi angka tersebut maka latihan akan menjadi berat bagi anak tersebut.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Adapun studi deskriptif ini dipilih karena bertujuan untuk berusaha meningkatkan kebugaran jasmani anak SD melalui Latihan Kebugaran Aerobik.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan kualitatif metode deskriptif ini dilaksanakan pada siswa – siswi SD An Namiroh 4 Pekanbaru. Waktu penelitian ini direncanakan bulan September 2023 - Januari 2024.

3.3 Metode Penelitian

Adapun metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai, lembar observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi yang lengkap terkait kesulitan belajar mahasiswa supaya dapat diterima keabsahannya dengan dukungan teknik analisis data dari penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku tambusai.

3.4 Sumber Penelitian

Subjek penelitian siswa-siswa SD An Namiroh 4 Pekanbaru 32.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni: (1) kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan lainnya tidak dapat bekerja dengan optimal, (2) Lembar Wawancara terkait faktor-faktor yang menyebabkan gaya hidup aktif, (3) Kuesioner (angket) yang berisi 25 butir pernyataan untuk mengungkapkan gaya hidup aktif, (4) Dokumentasi. Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu (a) menyusun indikator variabel penelitian, (b) menyusun kisi-kisi instrumen, (c) melakukan uji coba instrumen, (d) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

Sesuai dengan jenis variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian maka untuk mendapatkan data yang diolah dalam penelitian ini, maka instrumen yang digunakan adalah Instrumen faktor penyebab gaya hidup aktif dan upaya mengatasi meningkatkan kebugaran jasmani dengan menggunakan lembar instrument dengan angket(kuesioner)..

3.6 Teknik Analisis Data

Sesuai dengan data yang di peroleh maka analisa yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisa deskriptif kualitatif yaitu menggambarkan hasil penelitian dengan uraian-uraian yakni tentang faktor penyebab kesulitan meningkatkan kebugaran jasmani dan upaya mengatasi kesulitan meningkatkan kebugaran jasmani.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk menerapkan analisa kualitatif antara lain:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan bagian dari analisis. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisa yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Reduksi data yaitu merangkum memilih halhal pokok, memfokuskan padahalhal penting. Dengan “reduksi data” peneliti tidak perlu mengartikannya sebagai kuantifikasi. Data kualitatif dapat disederhanakan dan transformasikan dalam aneka macam cara, yakni: melalui seleksi yang ketat, melalui ringkasan atau uraian singkat, menggolongkan-nya dalam satu pola yang lebih luas, dsb. Kadangkala dapat juga mengubah data kedalam angka-angka atau peringkat-peringkat, tetapi tindakan ini tidak selalu bijaksana.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya penyajian data, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dengan penyajian data maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya.

3. Verification/Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan

berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahapan pengumpulan data berikutnya begitu.

DAFTAR PUSTAKA

Aip S dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta: Departamen Pendidikan dan Kebudayaan.

Djoko Pekik Irianto. 2000. Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta:

Lukman Offset. Elizabeth B. Hurlock, 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan

Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

Suharno HP. 1993. Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sukintaka, dkk. 1979. Permainan Dan Metodik Buku II Untuk SGO. Bandung: Terate.

Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Kegiatan

1. Honorarium				
Honor	Satuan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Honor (Rp)
Honorarium Petugas Survey)***	Orang/ Responden	32	5.000)*	160.000
Pengolah Data	Penelitian	4	1.200.000)*	4.800.000
Pembantu Lapangan)***	Orang/Hari	2	50.000)*	100.000
dll....				
SUB TOTAL (Rp)				5.060.000
2. Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
Belanja Bahan Habis Pakai				
Kertas A4	Operasional kegiatan	3 Rim	50.000	150.000
Tinti Print hitam	Operasional kegiatan	1 Tabung	50.000	50.000
Pena	Alat tulis peserta	3 kotak	25.000	75.000
Foto copy instrumen	Bahan materi acara	32	Paket	350.000
Materai 10.000	Operasional kegiatan	5	12.000	60.000
Map	Operasional kegiatan	1 Lusin	45.000	45.000
Spidol	Operasional kegiatan	1 Kotak	110.000	110.000
Penjepit Kertas	Operasional kegiatan	2 Kotak	15.000	30.000
Pulpen Signo	Operasional kegiatan	6	25.000	150.000
Spanduk	Operasional kegiatan	1 buah	200.000	200.000
Paket Internet Zoom dengan mitra	Operasional kegiatan	4	110.000	440.000
Aqua, 2 x pertemuan	Peserta dan Pemateri	2 kotak	20.000	40.000
Penggandaan Proposal				
Foto copy proposal dan penjiilidan	Paket	Paket	Paket	180.000
Penggandaan Laporan				
Foto copy laporan, dan penjiilidan	Paket	Paket	Paket	350.000
Konsumsi Rapat				
Snack, 5 x pertemuan	Paket	Paket	Paket	250.000

Nasi bungkus, 5 x pertemuan	Paket	Paket	Paket	500.000
Minum, 5 x pertemuan	Paket	Paket	Paket	125.000
Publikasi Jurnal				
	Translasi	20 Lembar	100.000	2.000.000
	Publikasi Jurnal	Sinta 2 Al Ibtida: Jurnal Pendidikan MI	1.500.000	1.500.000
dll....				
SUB TOTAL (Rp)				7.000.000

Lampiran 2. Format Susunan Organisasi Tim Penelitian/ Pelaksanaan dan Pembagian Tugas

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Uraiantugas
1	Vigi Indah, M.Pd	Ketua	Penjaskesrek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusi	Perencanaan, Identifikasi, Pengumpulan Data, Analisa data, menyusun penelitian, dan publikasi karya ilmiah
2	Elfera Rizky, M.Pd	Anggota	Penjaskesrek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusi	Pengumpulan data, Identifikasi, menganalisis data, dan publikasi karya ilmiah
3	Suwandi, S.Pd	Anggota dari Instansi MITRA	Penjaskesrek	Universitas Negeri Riau	Pengumpulan data, Identifikasi, menganalisis data, dan publikasi karya ilmiah
4	Shifa Mabrur Ramadhan	Mahasiswa	Penjaskesrek	Universitas Pahlawan Taunku Tambusi	Pengumpulan data, Identifikasi, menganalisis data, dan publikasi karya ilmiah

Lampiran 3. Nota Kesepahaman Mou Dan Pernyataan Kesediaan Peneliti Mitra

SURAT PERNYATAAN ANGGOTA PENELITIAN MITRA

Yang bertandatangan di bawah ini,


Nama : Vigi Indah Permatha Sari M.PD
NIP/NIDN : 13129002
Pangkat/Golongan : III C
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Mata Kuliah yang Diampu : Perkembangan Peserta Didik

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan penelitian,
“Riset Kerjasama antar Perguruan Tinggi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun” dengan : SD An Namiroh 4 Pekanbaru

Nama Ketua Tim Pengusul : Vigi Indah Permatha Sari M.Pd
NIP/NIDN : 13129002
Pangkat/Golongan : III C
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas : Ilmu Keguruan Dan Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Mata Kuliah yang Diampu : Perkembangan Peserta Didik
Judul Penelitian : Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung-jawab untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 23 Januari 2023
Yang Membuat Pernyataan,


(Vigi Indah Permatha Sari M.Pd)

Lampiran 5. Biodata Ketua Dan Anggota Tim Pengusul

Biodata Ketua Peneliti

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Vigi Indah, M.Pd
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	-
4.	NIP	-
5.	NIDN	1013129002
6.	Tempat Tanggal Lahir	Pekanbaru, 13 Desember 1990
7.	E-mail	Vigiindahps13@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	082268479160
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar-Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 = 3- orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	Bola Basket

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Negeri Riau	Universitas Negeri Padang	
Bidang Ilmu	Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi	Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi	
Tahun Masuk-Lulus	2010-2014	2015-2017	
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Daya Tahan kekuatan Otot lengan mata kaki terhadap ketepatan tembakan bebas peserta ekstrakurikuler bola	Koordinasi Mata tangan terhadap ketepatan dan kecepatan tembakan free throw pemain bola	


	basket putri sman 1 Pekanbaru	basket putri sman 1 pekanbaru	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

Semuadata yang sayaisikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Penelitian Dosen Pemula.

Pengusul



Vigi Indah, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vigi Indah, M.Pd
NIP : -
NIDN 1013129002
Pangkat/Golongan : Asisten Ahli/ Penata
Alamat : Arengka Indah Jalan Srikandi Komplek widya Graha 2
Blok A no 1 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa proposal penelitian saya yang berjudul **“Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik”** dan diusulkan dalam skim T.A. 2023 - 2024 bersifat **original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain.**

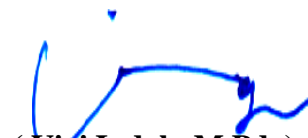
Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui,
Ketua Prodi


(Iska Noviardila, M.Pd)
NIPTT: 096542166

Bangkinang, 25 Januari 2023
Ketua Peneliti,


(Vigi Indah, M.Pd)
NIPTT: 096542179

Menyetujui,
Ketua LPPM


(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)
Nip-TT: 96542108