

Kebugaran Jasmani dan *Self-Regulated Learning*: Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

Taufik Muhamad Rivai*, Wening Nugraheni, Firman Septiadi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: taufikrivai65@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the physical fitness and self-regulated learning conditions of elementary school students during the adaptation period of new habits. This study uses descriptive quantitative research with a cross sectional survey method, with the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) test instrument and a Self-Regulated Learning questionnaire for data collection techniques. The population in this study is an A-Accredited State Elementary School in Sukaraja District, Sukabumi Regency. The sample members used in this study were 10 A-Accredited State Elementary Schools in Sukaraja District, Sukabumi Regency and 10 students were sampled in each school with the age of 10-12 years which were carried out randomly using the simple random sampling method. The analysis technique of this research uses percentages. The results of this study indicate that the level of physical fitness of male students is in the good classification of 14%, the medium classification is 72%, while those who have the criteria of less than 10% and less are 3% and the classification of female students shows a good classification of 2%, classification being 76%, while those who have less criteria are 21%. and the results of the Self-Regulated Learning survey research of students at SDN accredited A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi is in the "high" category by 52% with 52 students, then in the medium category at 34% with 34 students and the "low" category at 14% with 14 students. So it can be concluded that the physical fitness level of the A-accredited State Elementary School students in the Sukaraja Sub-district, Sukabumi Regency is in the "moderate" classification and the Self-Regulated Learning students in the A-accredited SDN Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi is in the "high" category.

Keywords: Physical Fitness, Self-Regulated Learning

Abstrak

Penelitian ini Untuk mengetahui kebugaran Jasmani dan *Self-Regulated Learning* kondisi siswa sekolah dasar pada masa adaptasi kebiasaan baru. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei *cross sectional*, dengan instrumen tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan angket kuesioner *Self-Regulated Learning* untuk teknik pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah Dasar Negeri Ter-Akreditasi A di Se-Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi. Anggota sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 Sekolah Dasar Negeri Ter-Akreditasi A di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi dan 10 siswa yang dijadikan sampel disetiap sekolahnya dengan usia 10-12 tahun yang dilakukan secara acak menggunakan metode *simple random sampling*. Teknik analisis penelitian ini menggunakan persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ada pada klasifikasi baik sebesar 14%, klasifikasi sedang sebesar 72%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 10% dan kurang sekali sebesar 3% serta klasifikasi siswa putri menunjukkan klasifikasi baik sebesar 2%, klasifikasi sedang sebesar 76%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 21%. dan hasil dari penelitian survei *Self-Regulated Learning* siswa di SDN ter-akreditasi A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi berada dikategori "tinggi" sebesar 52% dengan jumlah 52 siswa, berikutnya pada kategori sedang sebesar 34% dengan jumlah 34 siswa dan kategori "rendah" sebesar 14% dengan jumlah 14 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Ter-Akreditasi A di Se-Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi berada pada klasifikasi "sedang" dan *Self-Regulated Learning* siswa di SDN ter-akreditasi A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi berada dikategori "tinggi".

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, *Self-Regulated Learning*

Article History:

Received 2022-10-09

Revised 2022-11-28

Accepted 2022-12-18

DOI:

10.31949/educatio.v8i4.3528

PENDAHULUAN

Di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB), pembelajaran secara tatap muka kembali dilaksanakan di semua sekolah di Indonesia. Dengan dimulainya kembali pembelajaran tatap muka, siswa memerlukan motivasi belajar dalam dirinya sehingga dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang memiliki tujuan untuk aktif bergerak. Pendidikan jasmani adalah bagian dari seluruh pendidikan yang berperan penting dalam pembelajaran melalui proses aktifitas fisik peserta didik pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dan memiliki tujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, serta (Fitron & Negeri, 2020; Cahyono, 2020). Kebugaran jasmani merupakan keadaan dimana seseorang melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan serta keadaan fisik seseorang dapat diukur dari berbagai faktor antara lain daya tahan, kekuatan otot, tenaga daya ledak otot dan kecepatan dan kebugaran jasmani memiliki tugas atau peran penting untuk siswa, diantaranya yaitu mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan mendorong pada pencapaian prestasi belajarnya (Pamuji, 2020; Ikram & Firdaus, 2020; Fatmawati, 2012) Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu menerima ilmu pengetahuan yang disampaikan oleh seorang guru. Sebaliknya apabila kebugaran jasmaninya jelek maka siswa tidak bisa mengikuti pelajaran nya dengan baik dan tidak punya cadangan energi untuk melakukan kegiatan di luar sekolah. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik maka diperlukan proses latihan yang teratur dan melalui proses latihan ini bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, sehingga dapat bermanfaat untuk terhindar dari berbagai penyakit seperti jantung dan paru-paru (Arifin, 2018; Carsiwan & Sandrawaty, 2016; Usra, 2014). Oleh karenanya, sangat penting kebugaran jasmani dimiliki oleh siswa di setiap jenjang pendidikan, termasuk siswa sekolah dasar.

Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani sangat bermanfaat (Ilmul Ma'arif, 2021). Kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah dasar menjadi aspek yang mendukung perkembangan anak dalam meraih prestasi akademik maka dari itu peran kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar sangat penting. Oleh karenanya dalam kehidupan sehari hari dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar tubuh dan kondisi fisik anak tetap stabil dan terjaga (Pasaribu & Mashuri, 2019; (Wirnantika., 2017).

Aspek lain yang juga penting dalam memulai pembelajaran tatap muka adalah *Self-regulation learning*. *Self regulation* atau regulasi diri merupakan di mana seseorang dapat mengatur diri dan mengarahkan diri dalam berperilaku. *Self regulation* merupakan suatu bentuk kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri, mengatur lingkungannya, serta menentukan target yang akan dicapai (Bandura, 1997; Shofiah & Raudatussalamah, 2014). Beberapa faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* diantaranya Menurut Zimmerman dalam (Rosalina, 2019) (1) Faktor dalam diri (Person), *self-regulated learning* pada siswa salah satunya dipengaruhi pada proses dalam diri yang saling berhubungan. Lalu Zimmerman juga mengemukakan dalam (Adicondro & Purnamasari, 2015) bahwa dalam teori sosial kognitif terdapat tiga hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self regulated learning*, yakni individu, perilaku dan lingkungan, Faktor individu meliputi pengetahuan, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan metakognisi serta efikasi diri, Faktor perilaku meliputi *behavior self reaction*, *personal self reaction* serta *environment self reaction*, Sedangkan faktor lingkungan dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya, Salah satu yang dapat mempengaruhi *self regulated learning* dalam faktor individu adalah efikasi diri dan faktor lingkungan di antaranya adalah dukungan sosial dari keluarga. Komponen-komponen dalam *self regulation* terdiri dari berbagai macam, yakni, pengamatan diri, penilaian diri, dan respon diri serta ada juga komponen yang terdiri dari standar diri, pemantauan diri, kekuatan diri, serta motivasi diri. Keduanya sama sama berkaitan dengan regulasi diri atau *self regulation* dimana sama sama membutuhkan pemahaman akan diri sendiri (Bandura, 1997; Shofiah & Raudatussalamah, 2014; Afida, 2017).

Atas dasar latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani dan *self regulated learning* siswa pada masa adaptasi kebiasaan baru, yaitu pada saat pembelajaran secara tatap

muka kembali dilaksanakan setelah sebelumnya di masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara virtual. Penelitian terkait kebugaran jasmani sebenarnya bukanlah hal baru, telah banyak studi sebelumnya yang mengkaji masalah serupa. Panggraita et al. (2020) dalam penelitiannya pernah melakukan kajian tentang profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Ilmu Ma'arif (2021) juga melakukan kajian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi Covid – 19. Penelitian lain dilakukan juga Saleh & Septiadi (2021) melakukan kajian tentang tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) calon mahasiswa baru pada masa pandemi Covid-19. Walau pun penelitian-penelitian sebelumnya yang serupa sudah banyak dilakukan, namun belum ada penelitian yang melakukan kajian kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sekaligus kemampuan *self regulated learning*-nya pada masa adaptasi kebiasaan baru. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran Jasmani dan *Self-Regulated Learning* siswa sekolah dasar pada masa adaptasi kebiasaan baru

METODE PENELITIAN

Jenis pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Yuliadi: 2017) Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek. Dengan menggunakan metode survei adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 JULI - 10 Agustus 2022 yang bertempat di SDN Babakan Pamoyanan, SDN 1 Pasirhalang, SDN 1 Sukaraja, SDN 4 Sukaraja, SDN Babakan Limbangan, SDN 1 Salaawi, SDN 2 Salaawi, SDN 1 Cidadap, SDN 2 Pasirhalang, dan SDN Cisarua Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi, yang dijadikan sebagai populasi target dalam penelitian ini adalah Sekolah Dasar Negeri Ter-Akreditasi A di Se-Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*, yang dimana *simple random sampling* adalah sampel yang diambil secara teracak. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa yang berusia 10- 12 tahun.

Untuk mengukur kebugaran jasmani dan *self-regulated learning* siswa digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan pada petunjuk (Hidayat: 2019) dengan nilai reabilitas anak usia 10-12 tahun (putra) 0,911 dan (putri) usia 10-12 tahun 0,897 dan tes angket/kuisisioner *self-regulated learning* siswa berdasarkan petunjuk (Rosalina, 2019: 15) dengan nilai validitas 0,313 – 0,689 dan reabilitas 0,078. Serta Dokumentasi yang diambil berupa gambar atau foto pada saat berlangsungnya melakukan tes para siswa. kemudian penelitian ini diolah dengan teknik analisis data mencari presentase, Setelah diketahui tingkat dan kemampuan kebugaran jasmani dan tingkat *self-regulated learning* dari setiap masing masing siswa maka akan ditemukan beberapa persentase untuk masing masing kategori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri ter-akreditasi A yang berada di wilayah Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi dengan subyek penelitian yaitu siswa dengan usia 10-12 tahun yang berjumlah 100 orang dengan rincian 58 siswa putra dan 42 siswa putri. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan dipresentase yang peneliti sajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum dilakukannya analisis data penelitian, akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk variable dalam penelitian ini.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi

Berdasarkan hasil perhitungan data tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi (A) di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi memperoleh hasil rata-rata sebesar 15,14, Adapun nilai terkecil sebesar 3 dan terbesar sebesar 20. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi (A) di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putra

No	Klasifikasi	Interval nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	8	14%
3	Sedang	14-17	42	72%
4	Kurang	10-13	6	10%
5	Kurang Sekali	5-9	2	3%

Berdasarkan pada data tabel 1, ditunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A yang berada di Kecamatan Sukaraja menunjukkan klasifikasi baik sekali yaitu 0%, klasifikasi baik sebesar 14%, klasifikasi sedang sebesar 72%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 10% dan kurang sekali sebesar 3%. Yang berarti tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A yang berada di Kecamatan Sukaraja sebagian besar berada di klasifikasi sedang yaitu dengan tingkat persentase sebesar 72%.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi

Berdasarkan hasil perhitungan data tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi (A) di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi memperoleh hasil rata-rata sebesar 14,40, Adapun nilai terkecil sebesar 11 dan terbesar sebesar 18. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada SDN ter-akreditasi (A) di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putri

No	Klasifikasi	Interval nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	1	2%
3	Sedang	14-17	32	76%
4	Kurang	10-13	9	21%
5	Kurang Sekali	5-9	0	0%

Berdasarkan data pada tabel 2, diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A yang berada di Kecamatan Sukaraja menunjukkan klasifikasi baik sekali yaitu 0%, klasifikasi baik sebesar 2%, klasifikasi sedang sebesar 76%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 21% dan kurang sekali sebesar 0%. Yang berarti tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A yang berada di kecamatan sukaraja sebagian besar berada di klasifikasi sedang yaitu dengan tingkat persentase sebesar 76%.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi

Berdasarkan hasil perhitungan data tingkat kebugaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi (A) di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi memperoleh hasil rata-rata sebesar 14,83, Adapun nilai terkecil sebesar 3 dan terbesar sebesar 20. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada SDN Ter-akreditasi (A) di Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan data pada tabel 3, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A yang berada di Kecamatan Sukaraja menunjukkan klasifikasi baik sekali yaitu 0%, klasifikasi baik sebesar 9%, klasifikasi sedang sebesar 74%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 15% dan kurang sekali sebesar 2%. Yang berarti tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri ter-akreditasi A yang berada di kecamatan sukaraja sebagian besar berada di klasifikasi sedang yaitu dengan tingkat persentase sebesar 74%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Interval nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	9	9%
3	Sedang	14-17	74	74%
4	Kurang	10-13	15	15%
5	Kurang Sekali	5-9	2	2%

Berdasarkan pada data hasil tes kebugaran jasmani peneliti memperoleh temuan bahwa dengan di lakukannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada 100 siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan berada pada kategori sedang. hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, yakni (a) Siswa tersebut belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sebelumnya dikarenakan siswa melaksanakan pembelajaran secara daring pada saat *pandemic covid 19*; (b) Kurangnya sarana dan prasarana olahraga untuk melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani di setiap sekolah; dan (c) Kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh siswa terkait rangkaian tes yang terdapat dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) membuat para siswa pada saat melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menjadi hal yang baru bagi para siswa, setelah mendapatkan penjelasan dan tata cara dari peneliti tentang rangkaian tes yang ada dalam tes TKJI siswa memahami apa itu TKJI dan apa saja tes yang akan dilakukan sehingga siswa dapat melaksanakan item-item tes tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sesuai dengan pendapat Irianto (2004) yakni faktor yang pertama ialah makanan, bahwa siswa sekolah dasar memiliki pola makan yang kurang teratur dan tidak sepenuhnya memenuhi kriteria makanan sehat dan pada saat sebelum di lakukannya tes TKJI terdapat beberapa siswa yang belum melakukan sarapan sehingga siswa cenderung bergerak kurang maksimal pada saat pemberian serangkaian tes kebugaran jasmani.

4. *Self Regulated Learning* siswa di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kuesioner dengan jumlah 14 butir soal pernyataan mengenai *self regulated learning*. Deskriptif statistik dari data hasil penelitian survei *self regulated learning* siswa di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi peneliti sajikan dalam table 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penelitian

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X < 10$	14	14%
2	Sedang	$10 \leq X < 12$	34	34%
3	Tinggi	$X > 12$	52	52%

Berdasarkan pada table 4 diperoleh hasil survei *self regulated learning* siswa di Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi berada dikategori “tinggi” sebesar 52% dengan jumlah 52 siswa, berikutnya pada kategori sedang sebesar 34% dengan jumlah 34 siswa dan kategori “rendah” sebesar 14% dengan jumlah 14 siswa. Nilai rata rata yaitu 11,15 maka survei *self regulated learning* siswa di SDN ter-akreditasi A Kec. Sukaraja Kab. Sukabumi berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil keseluruhan dari data penelitian yang telah diperoleh maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan pada *self-regulated learning* siswa Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A Di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi dalam hal perencanaan belajarnya berada dalam kategori tinggi. Hal ini dilihat berdasarkan pada perencanaan pembelajaran yang terdapat dalam pernyataan kuesioner yang telah diberikan oleh peneliti kepada siswa. Perencanaan pembelajaran menurut (Nurfiani, 2015) Ditunjukkan dengan indikasi memikirkan keterlaksanaannya kegiatan, mendorong pelaksanaan tugas,

berminat pada tugas, dan mempersiapkan pelaksanaan tugas yang diberikan guru kepada siswa. Selanjutnya pada hasil penelitian kemampuan *self-regulated learning* siswa dalam hal pelaksanaan belajarnya yaitu sebanyak 100 siswa dari 10 sekolah menunjukkan terdapat 11 siswa yang memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* dalam hal pelaksanaan berada pada kategori rendah atau pada persentase 11%, selanjutnya yang memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* pada kategori sedang yakni sebanyak 38 siswa dengan persentase 38%, sedangkan yang memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* pada kategori tinggi adalah sebanyak 51 siswa dengan persentase 51%. Berdasarkan hasil keseluruhan dari data penelitian yang telah diperoleh maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan pada *self-regulated learning* siswa Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A Di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi dalam hal pelaksanaan belajarnya berada dalam kategori tinggi. Hal ini dilihat berdasarkan pada perencanaan pembelajaran yang terdapat dalam pernyataan kuisioner yang telah diberikan oleh peneliti kepada siswa. Pelaksanaan pembelajaran ditunjukkan dengan adanya penerapan strategi kognitif dan metakognitif, memonitor dan mengontrol emosi dan motivasi (Nurfiani, 2015: 78). Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan *self-regulated* siswa dalam evaluasi belajarnya yaitu sebanyak 100 siswa dari 10 sekolah menunjukkan terdapat 12 siswa yang memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* dalam hal evaluasi belajarnya berada pada kategori rendah atau pada persentase 12%, selanjutnya yang memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* pada kategori sedang yakni sebanyak 75 siswa dengan persentase 75%, sedangkan yang memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* pada kategori tinggi adalah sebanyak 13 siswa dengan persentase 13%. Berdasarkan hasil keseluruhan dari data penelitian yang telah diperoleh maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan pada *self-regulated learning* siswa Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A Di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi dalam hal evaluasi belajarnya berada dalam kategori sedang. Hal ini dilihat bahwa pada evaluasi pembelajaran yang terdapat dalam pernyataan kuisioner yang telah diberikan oleh peneliti kepada siswa. Pelaksanaan pembelajaran ditunjukkan dengan tingkat siswa dalam memahami keberhasilan atau kegagalan, serta dalam menanggapi reaksi-reaksi afektif, dan dalam mengevaluasi tugas (Nurfiani, 2015: 78).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Survei Kebugaran Jasmani Siswa Di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi pada 10 Sekolah Dasar Negeri Ter-akreditasi A untuk umur 10 sampai 12 tahun pada tahun 2022, termasuk dalam kategori sedang presentase sebesar 74%. Selanjutnya tingkat kemampuan *Self-Regulated Learning* siswa 10 Sekolah Dasar Negeri Ter-Akreditasi A Di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 52%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Afida, N. (2009). *Hubungan tingkat religiusitas dengan self regulation mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan* (Doctoral dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Cahyono, A. (2020). Survei Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani SMP Kelas VIII. *Sport Science and Health*, 2(12), 605–612. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11926>
- Carsiwan, , & Sandrawaty, M. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Negeri 26 Garut. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 59. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.4099>

- Fatmawati, E. Y. (2012). Peranan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Mts Muhammadiyah 04 Blagung Kabupaten Boyolali. *Peranan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Mts Muhammadiyah 04 Blagung Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012*.
- Fitron, M., & Negeri, U. (2020). *Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas Mukhammad Fitron Universitas Negeri Malang Mu'arifin*. Universitas Negeri Malang Mukhammadfitron@gmail.com.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21. <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/1995>
- Ikrum, F., & Firdaus, K. (2020). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 16 Padang*. 3(6), 6.
- Ilmul Ma'arif1, R. P. 2. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi*. 5, 3451–3456.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurfiani, H. (2015). Survei Kemampuan Self-Regulated Learning Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Kalasan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 11(4), 1–118.
- Pamuji, R. I. (2020). *Survei Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun 2019*. Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar The. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89–97.
- Pulungan, M. S. (2018). *Self Regulated Learning: Upaya Peningkatan Prestasi Akademik*.
- Rosalina, A. (2019). *Storytelling Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning (Srl) Pada Siswa Sekolah Dasar (Sd)*. <https://eprints.umm.ac.id/80854/>
- Saleh, M., & Septiadi, F. (2021). Profile of physical fitness college student during covid-19 pandemic. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 199-205.
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self- Efficacy dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter. *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214–229.
- Usra, M. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*, 148, 148–162.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yuliadi, A. (2017). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Balendono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo*. 210093.