

PENGARUH AKTIVITAS FISIK ANTAR PELAJARAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK DAN KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR DI INDONESIA DAN SPANYOL

Oleh: Yudanto, Prof. Soni Nopembri, Hedi Ardiyanto Hermawan, Ismail Gani, M.Or, José Vicente García Jiménez,

ABSTRAK

Waktu belajar yang lama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar, kelelahan fisik dan mental. Lama belajar dan waktu belajar merupakan salah satu situasi belajar sebagai faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran. Aktivitas Fisik antar Pelajaran merupakan salah satu strategi untuk menjaga situasi belajar tetap terjaga dengan baik. Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan perubahan terkait prestasi akademik dan kebugaran peserta didik melalui aktifitas fisik antar pelajaran pada peserta didik di sekolah dasar kelas bawah Indonesia dan Spanyol. Penelitian ini menggunakan Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design. Penelitian dilaksanakan dengan subjek penelitian siswa Sekolah Dasar kelas bawah. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode cluster random sampling. Teknik perolehan data dalam penelitian ini adalah dengan observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Independent Sample T-test dengan SPSS untuk mengetahui adakah pengaruh signifikan model pembelajaran Classroom Physical Activity Breaks terhadap kebugaran jasmani siswa SD kelas bawah. Selanjutnya untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran Classroom Physical Activity Breaks yaitu menggunakan analisis uji N-gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test sebesar 3321 dan skor post-test sebesar 3719 serta hasil analisis uji N-gain diperoleh nilai sebesar 0,14 dengan kriteria rendah. Dari Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Physical Activity Breaks dikategorikan kurang efektif dengan nilai N-gain 0,14 termasuk dalam kriteria keefektifan rendah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Antar Pelajaran, Prestasi Akademik, Kebugaran, Sekolah Dasar