

**ASSESMEN OF LEARNING PJOK TOPIK SENAM KREASI MENGGUNAKAN
APLIKASI TKPN PADA SISWA FASE B KELAS III**

Abizaid Alqodar², Hartati², Silvi Aryanti³

Universitas Sriwijaya^{1,2,3}

Hartati@fkip.unsri.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan norma kategori pengukuran hasil tes kebugaran cabang olahraga senam kreasi menggunakan aplikasi TKPN. Komponen-komponen tes kebugaran yang sangat penting dalam cabang olahraga senam kreasi meliputi daya tahan, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SDN 112 Palembang cabang olahraga senam kreasi berjumlah 30 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 16 perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan beberapa instrumen tes seperti, *V Sit and Reach* untuk mengukur kelenturan, *push up* 60 detik untuk mengukur daya tahan otot, *squat thrust* 30 detik untuk mengukur koordinasi, kelincahan dan, keseimbangan, dan *pacer test* untuk mengukur daya tahan. Lokasi penelitian dilakukan di SDN 112 Palembang. Diperoleh hasil pada tes *V Sit and Reach* laki-laki memiliki kategori cukup dengan proporsi nilai 1,5, untuk perempuan memiliki kategori baik dengan proporsi nilai 1. Pada tes *Sti Up* 60 detik laki-laki memiliki kategori kurang dengan proporsi nilai 0,4, perempuan memiliki kategori kurang sekali dengan proporsi nilai 0,2. Pada tes *Squat Thrust* laki-laki memiliki kategori cukup dengan proporsi nilai 0,6, perempuan memiliki kategori baik dengan proporsi nilai sebesar 0,8. *Pacer Test* laki-laki memiliki kategori cukup dengan proporsi nilai 1,5, dan perempuan memiliki kategori cukup dengan proporsi nilai sebesar. Simpulan, bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa cabang olahraga senam kreasi berada pada kategori cukup. Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi bahan evaluasi dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa sehingga dapat meningkatkan capaian prestasi bagi siswa.

Kata kunci : *Assesmen of Learning*, aplikasi TKPN, senam kreasi

ABSTRACT

This research aims to determine category norms for measuring fitness test results in creative gymnastics using the TKPN application. The components of fitness tests that are very important in creative gymnastics include endurance, muscle endurance, strength, flexibility, coordination, agility and balance. This research is quantitative descriptive research. The subjects in this research were 30 students at SDN 112 Palembang in creative gymnastics, consisting of 14 men and 16 women. Data collection was carried out by carrying out several test instruments such as, V Sit and Reach to measure flexibility, 60 second push up to measure muscle endurance, 30 second squat thrust to measure coordination, agility and balance, and the pacer test to measure endurance. The location of the research was at SDN 112 Palembang. The results obtained in the V Sit and Reach test for men were in the adequate category with a proportion of scores of 1.5, for women in the good category with a proportion of scores of 1. In the 60 second Sti Up test men were in the poor category with a proportion of scores of 0.4. women have a very poor category with a proportion value of 0.2. In the Squat Thrust test, men have an adequate

category with a proportion of scores of 0.6, women have a very good category with a proportion of scores of 1. Men in the Pacer Test have an adequate category with a proportion of scores of 1.5, and women have an adequate category with a proportion of scores of 1. It can be concluded that the physical fitness level of creative gymnastics students is in the sufficient category. With this research, it is hoped that it can be used as evaluation material in improving students' physical fitness so that it can increase student achievement

Keywords : Assessment of Learning, TKPN application, creative exercise

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Menurut (Afif rafiun, 2022) menyatakan bahwasanya pendidikan merupakan perkembangan kecakapan seseorang dalam sikap dan perilaku yang berlaku pada masyarakat. Pendidikan jasmani merupakan merupakan cabang ilmu yang memiliki tujuan untuk mempengaruhi tumbuh kembang anak guna meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, yang dilakukan dengan melakukan kegiatan jasmani atau fisik yang terprogram dengan baik. Menurut (Rahmadani Fitri, 2023) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilisasi emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Menurut (Giati anisah, 2022) *assesmen of learning* masih menjadi pendekatan yang dominan digunakan di sekolah. Tujuan dari pendekatan ini adalah mengetahui dan menegaskan hasil pembelajaran kemudian melaporkannya kepada siswa dan orang tua siswa. Penerapan *assesmen of learning* merupakan jenis pendekatan yang diterima secara luas oleh orang tua siswa dan masyarakat. *Assesmen of learning* merupakan suatu penilaian pembelajaran yang dapat membedakan mana siswa yang belajar dengan baik dan mana yang tidak. bahwa *assesmen* merupakan salah satu bagian penting dalam pendidikan jasmani guna melakukan penilaian dalam proses pembelajaran peserta didik guna mengukur keberhasilan suatu proses pembelajaran

Senam merupakan suatu latihan jasmani yang bentuk gerakanya di pilih dan di susun sedemikian rupa secara sistematis dengan menggunakan prinsip-prinsip tertentu dengan menyesuaikan kebutuhannya. senam kreasi masuk dalam kategori senam irama seperti yang di katakan oleh (Aulia fitri damayantit, 2021) senam kreasi termasuk gerakan yang di lakukan untuk menyelaraskan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan iringan irama atau musi atau latihan bebas yang di lakukan secara berirama.

Media pembelajaran merupakan suatu unsur penyajian yang dapat di terima peserta didik, pada era sekarang teknologi sangat berperan dalam kemajuan dalam bidang pendidikan, melalui media teknologi jugalah seorang guru dapat melakukan penilaian-penilaian pada siswa. Menurut (Hartati, Destriana, and Aryanti, 2016) Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat dan mendunia saat ini memaksa perguruan tinggi untuk meningkatkan mutu pendidikan dan pembelajaran secara terus menerus untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas

Berdasarkan observasi dan wawancara yang di lakukan dengan guru PJOK di SDN 112 Palembang masih menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dan masih menggunakan penilaian secara manual Hal tersebut dapat mengakibatkan kurang

efisiensi dalam melakukan penilaian hasil tes kebugaran. Menurut (Hartati, 2019) Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga sudah mengalami kemajuan, baik dalam ilmu kepelatihan atau dalam tes pengukuran fisik di era globalisasi ini, hasil dari sebuah tes hendaknya menggunakan sebuah aplikasi komputer atau *software* yang bisa mencatat dan menghitung seluruh tes yang diikuti atlet dan mengetahui tingkat kesegaran fisik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini akan melakukan penelitian penilaian pembelajaran berbasis aplikasi tkpn untuk melakukan pengolahan hasil kebugaran cabang olahraga senam kreasi pada anak sekolah dasar, hal ini disebabkan karena tingkat efisiensi waktu yang digunakan pada saat pengelolaan hasil tes secara manual kurang efektif, dengan demikian penelitian ini akan mengangkat penelitian yang berjudul “*Assesmen of learning* pembelajaran pjok topik senam kreasi menggunakan aplikasi tkpn pada siswa fase B Kelas III”

KAJIAN TEORI

Assesment merupakan suatu unsur terpenting dalam proses belajar dan mengajar, assesment juga termasuk dalam bagian dari aktivitas belajar mengajar yang merupakan salah satu proses penting untuk mencapai suatu pembelajaran dan prestasi belajar yang diinginkan. *Assesment* juga memiliki peranan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengumpulkan informasi tentang keberhasilan pencapaian tujuan setelah kegiatan pembelajaran dilaksanakan. (Putri kurniawati, 2017) *assesment* yang dilakukan guru pendidikan jasmani harus mengacu pada tujuan pembelajaran, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani meliputi aspek: fisik, motorik, kognitif, dan afektif. *Assesment* dapat memiliki arti sebagai sebuah proses menentukan suatu deskripsi tingkat karakteristik yang dimiliki siswa. Assesmen merupakan komponen penting dalam proses belajar mengajar, dikutip dari (Giati anisah, 2022) terdapat tiga pendekatan yang memungkinkan guru mengumpulkan bukti dan membuat penilaian tentang kompetensi siswa, adapun tiga jenis assesmen sebagai berikut:

Assesment of learning memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengesahkan hasil pembelajaran kemudian melaporkan kepada siswa dan orang tua siswa. Kemajuan belajar siswa akan dilaporkan dalam bentuk hasil nilai atau raport. Menurut (Ade hera adinda, 2021) *Assesment of learning* dilakukan di akhir pembelajaran, assesment berbentuk tes yang digunakan untuk menegaskan kuantitas dan akurasi pekerjaan siswa. Adapun umpan balik yang dapat diterima oleh siswa berupa nilai ataupun nilai dengan sedikit saran dan masukan untuk perbaikan. (Giati anisah, 2022) menyatakan bahwasanya assesment of learning masih menjadi pendekatan yang dominan digunakan di sekolah. Dengan melakukan pendekatan yang kuat ditempatkan pada komparasi siswa satu dengan siswa lainnya untuk menempatkan nya pada posisi tertentu.

Assesmen didalam pembelajaran merupakan sebuah proses atau upaya untuk memperoleh sebuah informasi yang mengenai perkembangan siswa selama kegiatan pembelajaran yang dilakukan untuk bahan pengambilan keputusan untuk mengambil keputusan yang dilakukan guru guna mengetahui serta memperbaiki proses dan hasil belajar siswa. Menurut (Kuntum An, 2019) proses assesmen di sekolah dapat dilakukan dengan sebuah pengamatan serta mendeskripsikannya. Dapat disimpulkan bahasannya assesmen merupakan sebuah pengamatan yang dilakukan guru dalam suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan suatu proses dan hasil belajar siswa.

Kebugaran jasmani menurut (Wulandari and Jariono, 2022) merupakan suatu kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik

yang di berikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani juga merupakan suatu kondisi fisik seseorang yang baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti walaupun telah melakukan aktifitas fisik sebelumnya. Senam menurut (Aulia Fitri Damayanti, 2021) adalah aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, senam juga pada dasarnya pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan, yang tidak terlepas dari keterampilan gerak. Senam kreasi dapat dikategorikan kedalam senam irama hal tersebut memiliki kesamaan yang dilakukan dengan iringan musik atau ketukan, akan tetapi senam kreasi memiliki tingkat gerakan yang mudah diingat seperti yang di katakan oleh (Ella, 2022) senam kreasi butaku kosuai merupakan gerakan senam yang dimodifikasi yang menggunakan musik daerah Tolitoli Sulawesi tengah yang memiliki berbagai macam gerakan yang mudah di ingat oleh seseorang, senam kreasi juga merupakan gerakan senam yang diciptakan oleh kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lainnya.

Kemajuan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada olahraga sudah mengalami kemajuan, baik dalam penilaian pembelajaran penjas maupun tes dan pengukuran kebugaran jasmani pada era globalisasi ini, dalam melakukan penilaian sebuah tes hendaknya menggunakan sebuah aplikasi yang mana dapat meningkatkan efisiensi waktu. Selama ini guru olahraga selalu menggunakan penilaian kebugaran jasmani secara manual, dengan rumus-rumus penghitungan yang masih erbatas. Pengertian aplikasi menurut (Malimbe et al., 2021) adalah suatu perangkat lunak komputer yang memanfaatkan kemampuan komputer langsung untuk melakukan suatu tugas yang diinginkan pengguna. Aplikasi juga dapat dikatakan sebagai alat bantu untuk mempermudah serta mempercepat proses pekerjaan dan juga bukan merupakan beban bagi penggunanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggubakan metode survei, metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Fase B SDN 112 Palembang berjumlah 120 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. pada penelitian yang akan dilakukan yaitu sebuah tes kebugaran pada siswa sekolah dasar fase B kelas 3 SDN 112 Palembang dengan beberapa instrumen tes kebugaran dimana pada proses penilaian akan di lakukan dengan penggunaan aplikasi pjok yang telah di sediakan adapun instrumen pada penelitian ini meliputi indeks masa tubuh (IMT), *V sit and reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *pacer test*. Teknik analisis data yang digunakan berupa uji normalitas, uji normalitas merupakan suatu bagian dari penelitian yang berfungsi untuk menguji semua variabel dalam penelitian dengan menggunakan SPSS 29.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas data yang diukur melalui statistik SPSS 29. Hasil tabel uji *Shapiro Wilk* didapatkan hasil data *df* yaitu sampel yang berjumlah 30 orang. Untuk mengetahui data pada *Shapiro Wilk* berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal, dengan demikian dapat diketahui dengan ketentuan dibawah nilai distribusional lebih dari satu atau sama dengan 0,05, nilai residual memiliki distribusi normal, dan jika nilai substansial kurang dari atau sama dengan 0,05, nilai residual memiliki distribusi yang tidak normal. Untuk lebih detail dapat dilihat melalui uji normalitas data hasil tes fisik di bawah ini:

Tabel 1. Uji normalitas data

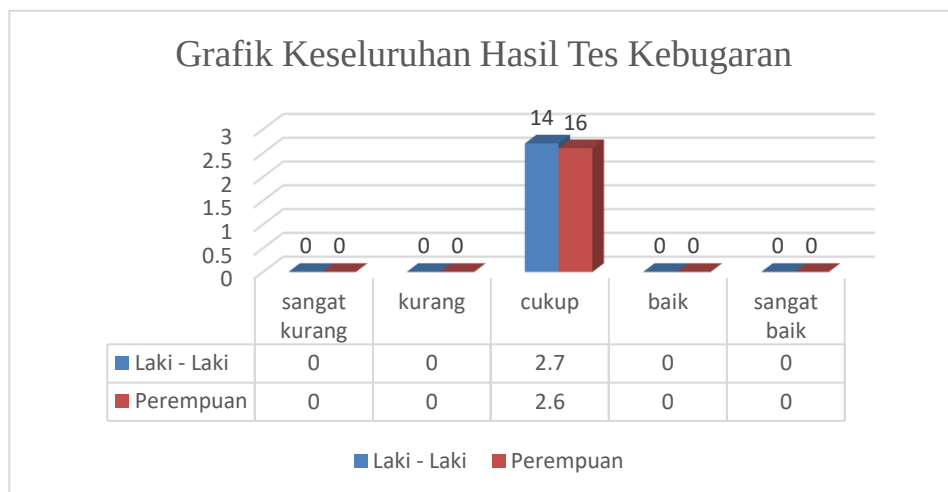
Shapiro-Wik			
	Statistic	df	sig.
IMT	0,901	30	0,009
V Sit and Reach	0,962	30	0,353
Sit Up	0,92	30	0,026
Squat Thrust	0,915	30	0,020
Pacer Test	0,911	30	0,016

Uji normalitas data yang diukur melalui statistik SPSS 29. Hasil tabel uji *Shapior Wik* didapatkan hasil data df yaitu sampel yang berjumlah 30 orang. Untuk mengetahui data pata *Shapior Wik* berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal, dengan demikian daoat diketahui dengan ketentuan dibawah nilai distribusional lebih dari satu atau sama dengan 0,05, nilai residual memiliki distribusi normal, dan jika nilai substansial kurang dari atau sama dengan 0,05, nilai residual memiliki distribusi yang tidak normal.

Berdasarkan tabel output *Shapior Wik* di atas, diperoleh nilai *sig* Indeks Masa tubuh = 0,009. Nilai *sig* V Sit and Reach = 0,353. Nilai *sig* Sit Up = 0,026. Nilai *sig* Squat Trusht = 0,020. nilai *sig* Pacer Test = 0,016. Dari hasil uji tes normalitas yang telah dilakukan menggunakan program SPSS 29 di dapati hasil >0,05 maka distribusi nilai tersebut dapat dikategorikan normal.

Tabel 2.
Data keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani

No	Nama Tes	N	Bobot Nilai		Proporsi Nilai	
			Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
1	Pacer Test	30	14	16	0,3	0,4
2	Sit Up	30	14	16	0,4	0,2
3	Squat Thrust	30	14	16	0,6	0,8
4	Vsit And Reach	30	14	16	1,5	1
Jumlah					2,8	2,4
Kategori Hasil Capaian					Cukup	Cukup



Dari data hasil tes yang telah di dapatkan dapat dilihat untuk hasil pacer test laki-laki memiliki prporosi nilai 0,3 dan perempuan sebesar 0,4, untuk tes sit up laki-laki memiliki proporsi nilai sebesar 0,4 dan perempuan memiliki proporsi nilai sebesar 0,2, untuk tes squat thurst laki-laki emiliki proporsi nilai sebesar 0,6 dan perempuan sebesar 0,8 dan hasil tes v sit and reach untuk laki-laki memiliki proporsi nilai sebesar 1,5 dan

perempuan sebesar 1. Dari hasil yang ada untuk masing masing tes dapat di jumlah kan sehingga menghasilkan proporsi nilai untuk laki-laki sebesar 2,8 dan perempuan sebesar 2,4 dari hasil tersebut memiliki kategori cukup. Dapat di lihat hasil di agram batang yang di buat menggunakan hasil general menunjukan nilai proporsi untuk laki-laki yang memiliki proporsi nilai sebesar 2,7, dengan jumlah sampel sebanyak 14 siswa, sementara itu nilai proporsi yang di dapat perempuan sebesar 2,6, dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa. Dari kedua hasil tersebut didapati ketegori cukup untuk tingkat kebugaran dari siswa laki-laki dan perempuan.

PEMBAHASAN

Perolehan hasil tes yang telah di lakukan menggunakan aplikasi dapat memiliki peranan penting dalam proses pengolahan data. Menurut (Hartati, 2019) hasil dari sebuah tes hendaknya menggunakan sebuah aplikasi komputer atau software yang bisa mencatat dan menghitung seluruh tes yang diikuti atlet dan mengetahui tingkat kebugaran fisik atlet. Melalui penelitian ini sebuah penghitungan seluruh tes dilakukan menggunakan aplikasi guna meningkatkan efektifitas dalam pengolahan hasil tes kebugaran siswa cabang olahraga senam kreasi.

Melalui tes kebugaran yang dilakukan pada cabang olahraga senam kreasi makan *Assesmen of learning* pjok toik senam kreasi yang telah di lakukan dengan melalui pegamatan dapat di deskripsikan baik, hal ini di karenakan pada saat proses observasi dan proses tes kebugaran siswa fase B Kelas III sangat aktif dan bersemangat hal tersebut menimbulkan hasil yang cukup dalam proses pembelajarana pjok terutama cabang olahraga senam kreasi. Menurut (Kuntum An, 2019) Pelaksanaan *asesmen* di sekolahsekolah dapat meliputi kegiatan mengamati, mengumpulkan, memberi skor/penilaian, mendeskripsikan dan menginterpretasi informasi mengenai proses pembelajaran siswa.

Hasil data penelitian tes *v sit an reach* siswa laki-laki memiliki kategori cukup dimana siswa rata-rata hanya mampu melakukan tes *v sit and reach* sejauh 3cm seangkan untuk mencapai kategori baik sekali siswa haruh mencapai jarak >7cm dapat dikatakan baik sekali. Menurut (Hasyim, 2020) Kelentukan sangat penting dalam cabang olahraga senam untuk mencapai keberhasilanya. sedangkan untuk perempuan memiliki kategori baik dimana siswi rata-rata hanya mampu melakukan *v sit and reach* sejauh 10cm, sedangkan untuk mencapai kategori baik sekali siswi harus mencapai jarak >13cm dapat dikatakan baik sekali.

Dari data hasil tes yang dilakukan melaui tes *sit up* siswa laki laki rata-rata memiliki kategori kurang siswa hanya memiliki rata-rata jumlah *sit up* sebanyak 17 kali sedangkan untuk mencapai kategori baik sekali siswa harus mencapai jumlah *si up* ≥ 48 kali. Sedangkan perempuan rata-rata memiliki kategori sangat kurang siswi hanya mampu melakukan *sit up* sebanyak 10 kali sedangkan untuk mencapai kategori sangat baik harus melakukan *sit up* sebanyak ≥ 45 kali. Dalam olahraga senam kreasi daya tahan otot merupakan komponen yang terdapat pada cabang olahraga senam kreasi daya tahan otot juga sangat di butuhkan pada cabang olahraga senam kreasi pernyataan tersebut senada dengan (Rindawan & Muhamad Satria Mulyajaya, 2016)

Siswa laki-laki dapat melakukan *squat thrus* rata-rata sebanyak 10 kali sedangkan untuk mencapai kategori baik sekali siswa harus mencapai jumlah sebanyak ≥ 13 kali. Sedangkan siswi perempuan memiliki rata-rata jumlah *squat thrust* sebanyak 10 kali jumlah tersebut sudah masuk kedalam kategori baik seakli ≥ 9 . Olahraga senam kreasi harusnya di dukung dengan kemampuan kekuatan, keseimbangan, koordinasi dan

kelincahan yang sangat baik halnya seperti pernyataan (Nurkadri & Kholil, 2021) senam kreasi memerlukan tingkat koordinasi, kekuatan, keseimbangan dan kelincahan yang baik guna meningkatkan keselarasan dalam iringan irama.

Berdasarkan hasil tes daya tahan pada siswa laki-laki memiliki kategori cukup dimana rata-rata siswa mencapai jumlah bailikan sebanyak 38 kali, sedangkan untuk mencapai kategori baik sekali siswa perlu mencapai jumlah balikan sebanyak ≥ 51 kali. Sedangkan perempuan memiliki kategori kurang dimana siswi mampu mencapai rata-rata jumlah balikan sebanyak 18 kali, sedangkan utuk mencapai kategori bai k ekali siswi perlu mencapai jumlah balikan sebanyak ≥ 36 kali. Daya tahan merupakan komponen penting dalam olahraga senam kreasi daya tahan di gunakan dari awal melakukan gerakan senam sampai akhir gerakan senam. Menrut (Ginting & Sinaga, 2022) Salah satu komponen kebugaran yang paling penting untuk melakukan aktifitas adalah daya tahan.

Melalui Tes *V Sit and Reach* pada siswa laki-laki memiliki rata-rata kategori cukup memiliki proporsi nilai sebesar 1,5 sementara itu untuk perempuan memiliki rata-rata dengan kategori baik serta memiliki proporsi nilai sebesar 1. Pada tes *Sti Up* 60 detik pada siswa laki-laki rata-rata kategori kurang serta memiliki proporsi nilai sebesar 0,4 sedangkan perempuan memiliki rata-arat kategori kurang sekali serta dengan proporsi nilai sebesar 0,2. Pada tes *Squat Thrust* siswa laki-laki memiliki rata-rata kategori cukup serta memiliki proporsinilai sebesar 0,6 sementara itu siswi perempuan memiliki rata-rata kategori baik serta memilik proporsi nilai sebesar 0,8. Pada tahapan selanjutnya melalui *Pacer Test* pada siswa laki-laki memiliki rata-rata kategori cukup serta memiliki proporsi nilai sebesar 1,5 dan perempuan memiliki rata-rata dangan kategori cukup memilik proporsi nilai sebesar 1. Dari keseluruhan data hasil tes yang dilakukan peneliti pada siswa SDN 112 Palembang terbukti bahwasanya siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup. baik itu laki-laki memiliki prporosi nilai sebesar 2,8 yang telah dijelaskan dalam rumus pengukuran kebugaran dalam buku panduan tes kebugaran jasamni pelajar nusantar masuk dalam kategori cukup dan unutk perempuan memiliki proporsi nilai sebesar 2,4 juga memiliki kategori tingkat kebugaran cukup.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan di dapati hasil yang cukup baik dalam proses *assssmen of leraning* pjok topik senam kreasi hasil tersebut di dapatkan melalui hasil pengamatan yang telah di lakukan. Di dapati tingkat efektifitas waktu dalam proses pengolahan data hasil kebugaran yang dilakukan menggunakan aplikasi tkpn, melalui hasi lebugaran jasamani yang telah di lakukan di dapati tingkat keugaran anak fase b kelas III memiliki tingkat kebugaran yang cukup serta memiliki tingkatan masa tubuh yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan di dapati peningkatan aktu dalam pengolahan data tes kebugaran yang dilaluka menggunakan aplikas TKPN. Serta di dapati Tingkat kebugaran sisa pada cabang olahraga senam kreasi memiliki kategori cukup. Pada sisa laki – laki memiliki proporsi nilai sebesar 2,8 dan sisa pereempuan memiliki proporsi nilai sebesar 2,6. Dapat dikatakan Tingkat kebugaran pada siswa cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Hera Adinda and others, (2021) ‘Penilaian Sumatif Dan Penilaian Formatif Pembelajaran Online’, *Report Of Biology Education*, 2.1, pp. 1–10.
- Afif Rafiun And Muhammad Yamin,(2022), ‘Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 03 Sila’, *Jurnal Pendidikan*

Olahraga, 01.01, Pp. 14–17.

- Aulia Fitri Damayanti And Ahmad Tarmizi Hasibuan, (2021) ‘The History Of Gymnastics And Types Of Gymnastics In Sd/Mi’, *Abdau: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4.2, Pp.208–22, Doi:10.36768/Abdau.V4i2.201.
- Armylia Malimbe, Fonny Waani, and Evie A A Suwu, ‘Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar Di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado’, *Jurnal Ilmiah Society*, 1.1 (2021), pp. 1–10
- Ella H.Tumaloto, (2022), ‘Jambura Arena Of Physical Education And Sports Development Of Regional Creative Gysms Through Of Social’, 1 (2022), Pp. 1–9, Doi:10.37905/Japes.V1i1.16626.
- Giati Anisah, (2022), ‘Kerangka Konsep Assessment Of Learning, Assessment For Learning, Dan Assessment As Learning Serta Penerapannya Pada Pembelajaran’, *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 3.2 Pp. 65–76, Doi:10.32665/Alaufa.V3i2.1201.
- Hartati, Richard Victori, Herri Yusfi, and Destriani, (2019), ‘Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepak Bola Di Bawah Binaan Koni Ogan Ilir’, *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 6.3 pp. 630–33, doi:10.37061/jps.v6i3.7011.
- Hartati, Deatriana, and Silvi Aryanti, (2016), ‘Multimedia Development on Sport Health Subject for Third Semester Student of Penjaskes FKIP UNSRI’, *2nd Sriwijaya University Learning and Education International Conference*, 2.1 pp.469–84<<http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/sule/article/view/40>>.
- Hasyim andi hasriadi, (2020), ‘Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincuhan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar’, *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4.2 pp. 143–51, doi:10.32529/glasser.v4i2.684.
- Kuntum An, Nisa Imania, and Siti Khusnul Bariah, (2019), ‘Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring’, 5, pp. 31–47.
- Nurkadri and Rois Kholil, (2021), ‘Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincuhan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021’, *Journal Coaching Education Sports*, 2.2 pp. 137–50, doi:10.31599/jces.v2i2.706
- Rahmadani Fitri, (2023), *Pengembangan Media Video Interaktif Pada Materi Senam Kreasi Peserta Didik Sd.*,
- Rindawan & Muhamad Satria Mulyajaya, (2016), ‘Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas Viii Smpn 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016’, *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas Viii Smpn 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016*, 2.2 Pp. 139–4.
- Putri Kurniawati, (2017), ‘Buku Ajar Asesmen Pembelajaran Penjaskes Sd’, *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Kota Malang, Penerbit Fakultas Ilmu keolahragaan UM 01 Pp. 1–7.
- Wulandari And Gatot Jariono, (2022), ‘Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw’, *Jurnal Porkes*, 5.1 Pp. 245–59, Doi:10.29408/Porkes.V5i1.5493.