

## PENGARUH LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN ASSEMBLING (PESERTA DIDIK KELAS REKOM DOJO DAIHATSU SMK AL-MUFTI SUBANG TAHUN 2025)

Firman Maryanto<sup>1</sup>, R. Dadan Pra Rudian<sup>2</sup>, Tini Martini<sup>3</sup>, Deni Mudian<sup>4</sup>, Sopyan Rizki Haryadi<sup>5</sup>, Arif Pajar Prasetyo<sup>6</sup>

Universitas Subang

Email: [firmanmaryanto@gmail.com](mailto:firmanmaryanto@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025). Sampel penelitian seluruh peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025 dengan 61 siswa sebagai total sampling. Desain Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif kepada seluruh 61 siswa dengan tanpa membuat perbandingan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan melakukan Pre tes, Treatment, dan Post Test. Penelitian dilaksanakan 2 kali penilaian, berupa penilaian Pre Tes dan Penilaian Post test, yakni masing-masing pada aspek Kesegaran Jasmani serta aspek Keterampilan Teknik Assembling. Penelitian ini telah mendapatkan expert judgement. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025), diantaranya: adanya peningkatan skor rata-rata pada Tingkat Kebugaran Jasmani responden, dari 10,44 pada pre-test menjadi 14,15 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada skor total responden setelah perlakuan atau intervensi yang diberikan. Selain itu, rentang skor juga mengalami perluasan, dari 7–13 pada pre-test menjadi 10–18 pada post-test, yang mengindikasikan adanya variasi peningkatan kemampuan atau pengetahuan responden serta terdapat nya pengaruh peningkatan skor rata-rata pada Keterampilan Teknik Assembling responden. Jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 61 responden (N = 61) dengan data yang valid secara listwise. Pada pengukuran pre-test (PRE DOJO ASSY SKOR TOTAL), diperoleh nilai minimum sebesar 157, nilai maksimum 179, rata-rata (mean) 168,16, dan standar deviasi 4,673. Sementara itu, pada pengukuran post-test (POST DOJO ASSY SKOR TOTAL), nilai minimum meningkat menjadi 168, nilai maksimum 193, rata-rata 183,49, dan standar deviasi 5,561.

**Kata Kunci:** Kesegaran Jasmani, Keterampilan, Teknik, Assembling.

### Abstract

*This study investigates the effect of physical fitness training on assembling skills among students of the Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang in 2025. The research involved all students in the Rekom Dojo class, with a total sample of 61 participants selected through total sampling. The study employed a quantitative experimental design, consisting of pre-test, treatment, and post-test assessments. Measurements were conducted twice, focusing on two aspects: physical fitness and assembling technique skills. The results revealed a significant improvement in students' performance following the intervention. The average score of physical fitness increased from 10.44 in the pre-test to 14.15 in the post-test, indicating a positive change after training. The score range also expanded from 7–13 in the pre-test to 10–18 in the post-test, reflecting greater variation in students' abilities. Similarly, assembling technique skills showed notable progress. This study has been validated through expert judgment. In the pre-test (PRE DOJO ASSY TOTAL SCORE), the minimum score was 157, the maximum was 179, with a mean of 168.16 and a standard deviation of 4.673. In the post-test (POST DOJO ASSY TOTAL SCORE), the minimum score rose to 168, the maximum to 193, with a mean of 183.49 and a standard deviation of 5.561. These findings demonstrate that physical fitness*

*training has a positive impact on both physical fitness levels and assembling skills among students, supporting the importance of integrating fitness programs into vocational education.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Skills, Technique, Assembling.*

## PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan Satuan Pendidikan yang dianggap dapat menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang memiliki daya saing. Hal tersebut tertuang dalam Instruksi Presiden Nomor 9 Tahun 2016 tentang Revitalisasi SMK dalam rangka meningkatkan kualitas dan daya saing SDM manusia Indonesia. Instruksi Presiden tersebut mengamanatkan perlunya dilakukan revitalisasi SMK secara komprehensif untuk menghasilkan lulusan SMK yang berdaya saing dan siap menghadapi tantangan dan dinamika perkembangan nasional maupun global. Menjawab tantangan tersebut, SMK Al-Mufti berusaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang dapat menghasilkan lulusan yang kompeten dan berkarakter, baik sebagai pekerja maupun wirausaha.

Dalam Upaya menghasilkan lulusan yang kompeten dan siap bekerja, SMK Al-Mufti menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran praktik yang sudah disinkronkan dengan kebutuhan dunia kerja, dalam hal ini dengan PT. Astra Daihatsu Motor (PT. ADM), yaitu dengan membuat Dojo Manufaktur. Dojo Manufaktur adalah tempat pelatihan terpadu yang biasanya digunakan di industri manufaktur (terutama otomotif) untuk meningkatkan keterampilan dan melatih agar siap bekerja dengan menerapkan budaya industri. Salah satu Dojo yang ada di SMK Al-Mufti adalah Dojo Fundamental Assembling Skill yang didalam pembelajarannya sangat menekankan pada kebugaran jasmani peserta didik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Ginanjari, 2018). Makna konsep tersebut merupakan sarana atau media yang tepat untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh dalam mengaktualisasikan diri menjadi pribadi yang utuh yang berkembang secara positif tentang kesehatan raga dan jiwa sehingga diharapkan menjadi insan atau manusia yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa untuk dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, karena dengan kondisi yang bugar, peserta didik akan mudah menjalani kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik. Dimana kebugaran jasmani yang baik akan menunjang proses pembelajaran (Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, 2020) dan peserta didik dengan kebugaran jasmani yang baik dapat berprestasi dalam proses pembelajaran ((Zulki, 2016). Ini berarti kesegaran jasmani seseorang akan mempengaruhi kemauan dan kapasitas fisik dan mental mereka untuk mengatasi beban kerja (kegiatan belajar) dari usaha mereka sehari-hari, karena itu guru berperan penting dalam tercapainya kesegaran jasmani pada siswanya (Prasetyo, E., Sutisya, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, 2018) dimana siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Pratama, R., Jumain & Buluban, 2018).

Terkait dengan kompetensi di Dojo Fundamental Assembling Skill, kemampuan motorik sangat berpengaruh terhadap ketercapaian target di dojo tersebut. Sehingga, sebelum peserta didik masuk ke dalam pembelajaran Dojo Fundamental Assembling Skill, peserta didik seharusnya sudah memiliki kebugaran jasmani yang baik dan sesuai dengan standar yang dibutuhkan untuk menunjang pekerjaannya. Akan tetapi, pada kenyataannya masih banyak siswa yang terhambat mencapai target di Dojo karena terkendala kebugaran jasmani masih belum baik. Oleh karena itu, pembelajaran kebugaran jasmani merupakan hal yang harus dipelajari, dilatih, dan dikembangkan, terutama di Satuan Pendidikan Menengah Kejuruan, seperti SMK Al-Mufti.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian adalah rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga penelitian akan dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan pertanyaan penelitiannya. Menurut Sunarno (2011:9). Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Solihin, 2020).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Hadari Nawawi (2012: 67), dimana berpendapat bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Dengan hal tersebut, metode deskriptif ini digunakan untuk memecahkan permasalahan penelitian yakni dengan cara menggambarkan dan atau memaparkan objek penelitian berdasarkan hasil di mana penelitian berlangsung (Pardiansyah et al., 2015).

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengumpulkan dan mengolah informasi sebanyak-banyaknya lalu mendeskripsikannya dalam bentuk naratif, sehingga memberikan gambaran utuh tentang Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025).

Penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel secara signifikan dan tergolong apa adanya dengan bukti berupa data-data angka dari kondisi sebenarnya. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui penilaian tes berbasis Pre tes dan Post Tes Kebugaran Jasmani Indonesia serta Tes Keterampilan Dojo Fundamental Skill Assembling, sampel yang digunakan dalam penelitian yakni pada peserta didik kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yakni teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

1. Deskripsi Lokasi, Subyek Waktu dan data Penelitian
  - a. Deskripsi lokasi penelitian  
Penelitian ini dilaksanakan di SMK Al-Mufti Kabupaten Subang.
  - b. Deskripsi subyek Penelitian  
Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh 61 siswa kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025.
  - c. Waktu penelitian  
Penelitian dilakukan pada bulan September- Desember 2025.
  - d. Deskripsi Data Penelitian  
Data hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap keterampilan teknik Assembling Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing tes.

**A.) Pada tes Kebugaran Jasmani Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK AL-Mufti tahun 2025**

**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| PREQ SKOR TOTAL    | 61 | 7       | 13      | 10.44 | 1.336          |
| POST Q SKOR TOTAL  | 61 | 10      | 18      | 14.15 | 1.922          |
| Valid N (listwise) | 61 |         |         |       |                |

**Hasil Analisis Statistik Deskriptif Pada Tes Kesegaran Jasmani**

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap Tes Kesegaran Jasmani pada 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025 memiliki skor total pre-test dan post-test disajikan sebagai berikut. Jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 61 responden (N = 61) dengan data yang valid secara listwise.

Pada pengukuran pre-test (PRE Q SKOR TOTAL), diperoleh nilai minimum sebesar 7, nilai maksimum 13, rata-rata (mean) 10,44, dan standar deviasi 1,336. Sementara itu, pada pengukuran post-test (POST Q SKOR TOTAL), nilai minimum meningkat menjadi 10, nilai maksimum 18, rata-rata 14,15, dan standar deviasi 1,922.

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata dari 10,44 pada pre-test menjadi 14,15 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada skor total responden setelah perlakuan atau intervensi yang diberikan pada 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025. Selain itu, rentang skor juga mengalami perluasan, dari 7–13 pada pre-test menjadi 10–18 pada post-test, yang mengindikasikan adanya variasi peningkatan kemampuan atau pengetahuan responden.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa terjadi kenaikan skor total setelah intervensi pada 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025.

**- UJI NORMALITAS**

**Case Processing Summary**

|                   | Cases |         |         |         |       |         |
|-------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                   | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                   | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| PRE Q SKOR TOTAL  | 61    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 61    | 100.0%  |
| POST Q SKOR TOTAL | 61    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 61    | 100.0%  |

**Descriptives**

|                  |                                  |             | Statistic | Std. Error |
|------------------|----------------------------------|-------------|-----------|------------|
| PRE Q SKOR TOTAL | Mean                             |             | 10.44     | .171       |
|                  | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 10.10     |            |
|                  |                                  | Upper Bound |           |            |

|                      |                                     |                |       |      |
|----------------------|-------------------------------------|----------------|-------|------|
|                      | Upper Bound                         |                | 10.78 |      |
|                      | 5% Trimmed Mean                     |                | 10.47 |      |
|                      | Median                              |                | 10.00 |      |
|                      | Variance                            |                | 1.784 |      |
|                      | Std. Deviation                      |                | 1.336 |      |
|                      | Minimum                             |                | 7     |      |
|                      | Maximum                             |                | 13    |      |
|                      | Range                               |                | 6     |      |
|                      | Interquartile Range                 |                | 1     |      |
|                      | Skewness                            |                | -.350 | .306 |
|                      | Kurtosis                            |                | .204  | .604 |
| POST Q SKOR<br>TOTAL | Mean                                |                | 14.15 | .246 |
|                      | 95% Confidence Interval for<br>Mean | Lower<br>Bound | 13.66 |      |
|                      |                                     | Upper Bound    | 14.64 |      |
|                      | 5% Trimmed Mean                     |                | 14.16 |      |
|                      | Median                              |                | 14.00 |      |
|                      | Variance                            |                | 3.695 |      |
|                      | Std. Deviation                      |                | 1.922 |      |
|                      | Minimum                             |                | 10    |      |
|                      | Maximum                             |                | 18    |      |
|                      | Range                               |                | 8     |      |
|                      | Interquartile Range                 |                | 3     |      |
|                      | Skewness                            |                | -.042 | .306 |
|                      | Kurtosis                            |                | -.549 | .604 |

#### Tests of Normality

|                      | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                      | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| PRE Q SKOR<br>TOTAL  | .157                            | 61 | .001 | .941         | 61 | .005 |
| POST Q SKOR<br>TOTAL | .135                            | 61 | .008 | .966         | 61 | .087 |

a. Lilliefors Significance Correction

Skor total pre-test (PRE Q SKOR TOTAL) Tes Kesegaran Jasmani 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 10,44 dengan standar error 0,171. Interval kepercayaan 95% untuk rata-rata berada pada rentang 10,10 hingga 10,78. Nilai 5% trimmed mean sebesar 10,47 dan median 10,00. Varians data sebesar 1,784 dengan standar deviasi 1,336. Skor terendah (minimum) adalah 7 dan skor tertinggi (maximum) adalah 13, sehingga rentang (range) sebesar 6. Interquartile

range sebesar 1. Nilai skewness sebesar -0,350 dan kurtosis sebesar 0,204.

Skor total post-test (POST Q SKOR TOTAL) Tes Kesegaran Jasmani 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 14,15 dengan standar error 0,246. Interval kepercayaan 95% untuk rata-rata berada pada rentang 13,66 hingga 14,64. Nilai 5% trimmed mean sebesar 14,16 dan median 14,00. Varians data sebesar 3,695 dengan standar deviasi 1,922. Skor terendah (minimum) adalah 10 dan skor tertinggi (maximum) adalah 18, sehingga rentang (range) sebesar 8. Interquartile range sebesar 3. Nilai skewness sebesar -0,042 dan kurtosis sebesar -0,549.

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata dari 10,44 pada pre-test menjadi 14,15 pada post-test. Selain itu, median juga meningkat dari 10,00 menjadi 14,00. Nilai skewness pada kedua data mendekati nol, yang menunjukkan distribusi data cenderung simetris, meskipun sebelumnya hasil uji normalitas menunjukkan data pre-test tidak berdistribusi normal. Peningkatan skor ini mengindikasikan adanya perubahan positif setelah intervensi yang diberikan pada Tes Kesegaran Jasmani 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025.

- UJI HIPOTESIS

**Paired Samples Statistics**

|                         | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 PRE Q SKOR TOTAL | 10.44 | 61 | 1.336          | .171            |
| POST Q SKOR TOTAL       | 14.15 | 61 | 1.922          | .246            |

**Paired Samples Correlations**

|                                             | N  | Correlation | Sig. |
|---------------------------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 PRE Q SKOR TOTAL & POST Q SKOR TOTAL | 61 | .779        | .000 |

**Paired Samples Test**

| Paired Samples Test |                                      |                    |                |                 |                                           |        |         |    |                 |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|---------|----|-----------------|
|                     |                                      | Paired Differences |                |                 |                                           |        | t       | df | Sig. (2-tailed) |
|                     |                                      |                    | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |         |    |                 |
|                     |                                      |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |         |    |                 |
| Pair 1              | PRE Q SKOR TOTAL - POST Q SKOR TOTAL | -3.705             | 1.216          | .156            | -4.016                                    | -3.394 | -23.800 | 60 | .000            |

**Hasil Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Samples T-Test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor total pre-test dan post-test pada Tes

Kesegaran Jasmani Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Tahun 2025. Hasil analisis disajikan sebagai berikut.

1. Paired Samples Statistics Rata-rata skor total pre-test (PRE Q SKOR TOTAL) sebesar 10,44 dengan standar deviasi 1,336 dan standar error mean 0,171. Sementara itu, rata-rata skor total post-test (POST Q SKOR TOTAL) sebesar 14,15 dengan standar deviasi 1,922 dan standar error mean 0,246. Jumlah sampel pada kedua pengukuran adalah 61 responden (N = 61). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor sebesar 3,71 poin setelah intervensi.
2. Paired Samples Correlations Hasil korelasi antara skor pre-test dan post-test diperoleh nilai korelasi sebesar 0,779 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara skor pre-test dan post-test.
3. Paired Samples Test Hasil uji beda berpasangan menunjukkan nilai mean difference sebesar -3,705 (PRE – POST), standar deviasi 1,216, dan standar error mean 0,156. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan berada pada rentang -4,016 hingga -3,394. Nilai t hitung diperoleh sebesar -23,800 dengan derajat kebebasan (df) = 60 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,000.

Keputusan Uji Hipotesis Karena nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,000 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor total pre-test dan post-test. Peningkatan skor rata-rata dari 10,44 menjadi 14,15 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan skor responden.

#### B.) Pada Tes Keterampilan Teknik Assembling

##### Descriptive Statistics

|                           |   | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|---------------------------|---|---------|---------|--------|----------------|
| PREDOJO ASSY SKOR TOTAL   | 1 | 157     | 179     | 168.16 | 4.673          |
| POST DOJO ASSY SKOR TOTAL | 1 | 168     | 193     | 183.49 | 5.561          |
| Valid N (listwise)        | 1 |         |         |        |                |

#### Hasil Analisis Statistik Deskriptif Tes Keterampilan Dojo Assembling

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor total keterampilan Dojo Assembling pada pre-test dan post-test disajikan sebagai berikut. Jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 61 responden (N = 61) dengan data yang valid secara listwise.

Pada pengukuran pre-test (PRE DOJO ASSY SKOR TOTAL), diperoleh nilai minimum sebesar 157, nilai maksimum 179, rata-rata (mean) 168,16, dan standar deviasi 4,673. Sementara itu, pada pengukuran post-test (POST DOJO ASSY SKOR TOTAL), nilai minimum meningkat menjadi 168, nilai maksimum 193, rata-rata 183,49, dan standar deviasi 5,561.

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata dari 168,16 pada pre-test menjadi 183,49 pada post-test. Peningkatan rata-rata sebesar 15,33 poin ini menunjukkan adanya perubahan positif pada keterampilan Dojo Assembling responden setelah intervensi yang diberikan. Selain itu, rentang skor juga mengalami perluasan, dari 157–179 pada pre-test menjadi 168–193 pada post-test, yang mengindikasikan adanya variasi peningkatan keterampilan responden.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa terjadi kenaikan skor total keterampilan Dojo Assembling setelah intervensi.

- UJI NORMALITAS

**Case Processing Summary**

|                           | Cases |         |         |         |
|---------------------------|-------|---------|---------|---------|
|                           | Valid |         | Missing |         |
|                           | Count | Percent | Count   | Percent |
| PRE DOJO ASSY SKOR TOTAL  | 1     | 100.0%  | 0       | 0.0%    |
| POST DOJO ASSY SKOR TOTAL | 1     | 100.0%  | 0       | 0.0%    |

**Descriptives**

|                           |                                  |             | Statistic | Std. Error |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|-----------|------------|
| PREDOJO ASSY SKOR TOTAL   | Mean                             |             | 68.16     | 598        |
|                           | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 66.97     |            |
|                           |                                  | Upper Bound | 69.36     |            |
|                           | 5% Trimmed Mean                  |             | 68.15     |            |
|                           | Median                           |             | 68.00     |            |
|                           | Variance                         |             | 1.839     |            |
|                           | Std. Deviation                   |             | .673      |            |
|                           | Minimum                          |             | 57        |            |
|                           | Maximum                          |             | 79        |            |
|                           | Range                            |             | 22        |            |
|                           | Interquartile Range              |             |           |            |
|                           | Skewness                         |             | .297      | .306       |
|                           | Kurtosis                         |             | .326      | .604       |
| POST DOJO ASSY SKOR TOTAL | Mean                             |             | 83.49     | 712        |
|                           | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 82.07     |            |

|                     |             |       |     |
|---------------------|-------------|-------|-----|
|                     | Upper Bound | 84.92 |     |
| 5% Trimmed Mean     |             | 83.68 |     |
| Median              |             | 84.00 |     |
| Variance            |             | 0.921 |     |
| Std. Deviation      |             | .561  |     |
| Minimum             |             | 68    |     |
| Maximum             |             | 93    |     |
| Range               |             | 5     |     |
| Interquartile Range |             |       |     |
| Skewness            |             | .607  | 306 |
| Kurtosis            |             | .182  | 604 |

#### Tests of Normality

|                           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                           | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| PRE DOJO ASSY SKOR TOTAL  | .199                            | 9  | .000 | .930         | 1  | .002 |
| POST DOJO ASSY SKOR TOTAL | .136                            | 6  | .007 | .950         | 1  | .015 |

a. Lilliefors Significance Correction

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor total pre-test dan post-test. Ini menunjukkan bahwa siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian ini menunjukkan Pada pengukuran pre-test (PRE Q SKOR TOTAL), diperoleh nilai minimum sebesar 7, nilai maksimum 13, rata-rata (mean) 10,44, dan standar deviasi 1,336. Sementara itu, pada pengukuran post-test (POST Q SKOR TOTAL), nilai minimum meningkat menjadi 10, nilai maksimum 18, rata-rata 14,15, dan standar deviasi 1,922.

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata dari 10,44 pada pre-test menjadi 14,15 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan

positif pada skor total responden setelah perlakuan atau intervensi yang diberikan pada 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025. Selain itu, rentang skor juga mengalami perluasan, dari 7–13 pada pre-test menjadi 10–18 pada post-test, yang mengindikasikan adanya variasi peningkatan kemampuan atau pengetahuan responden.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa terjadi kenaikan skor total setelah intervensi pada 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025.

Hal ini pun didasari atas para siswa yang sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran materi, khususnya Latihan Kesegaran Jasmani mulai dari pemanasan, materi inti sampai dengan pendinginan para siswa mengikutinya dengan penuh semangat dan kegembiraan. Selain itu juga sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran ini terbilang cukup layak sehingga para peserta didik aman dalam proses pembelajaran dan tidak ada yang mengalami cedera. Dengan dilakukannya tes Kesegaran Jasmani ini, maka dihasilkan skor nilai tiap individu/ siswa untuk dijadikan pemetaan bagi guru PJOK untuk proses pembelajaran ataupun Latihan Kesegaran Jasmani berikutnya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian mengenai Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025), peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, antara lain sebagai berikut:

#### **1. Keterbatasan Subjek Penelitian**

Penelitian ini hanya dilakukan pada Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa sekolah Menengah Kejuruan atau sekolah lain dengan karakteristik yang berbeda-beda.

#### **2. Keterbatasan Variabel Penelitian**

Penelitian ini hanya berfokus pada Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025) tanpa mengkaji secara mendalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil, indeks massa tubuh, pengalaman latihan sebelumnya, metode pembelajaran guru, sarana prasarana pendukung, pola hidup, serta faktor psikologis seperti rasa percaya diri dan motivasi dari para siswa.

#### **3. Keterbatasan Waktu Penelitian**

Waktu pelaksanaan penelitian relatif singkat dan dilakukan dalam satu periode pembelajaran, sehingga belum dapat menggambarkan perkembangan kemampuan siswa dalam jangka panjang.

#### **4. Keterbatasan Sarana dan Prasarana**

Ketersediaan fasilitas seperti jumlah alat bantu pull up dan ruang gerak yang terbatas dapat memengaruhi kenyamanan dan performa siswa saat melakukan latihan kesegaran jasmani.

#### **5. Keterbatasan Instrumen Penilaian**

Penilaian tingkat Kesegaran Jasmani dilakukan melalui observasi dengan lembar penilaian yang memiliki kemungkinan subjektivitas penilai, meskipun telah menggunakan kriteria yang telah ditetapkan.

Dengan adanya keterbatasan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, variabel yang lebih beragam, serta waktu penelitian yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025) yang terdiri dari 61 siswa :

1. Terlihat adanya peningkatan skor rata-rata pada Tingkat Kebugaran Jasmani responden, dari 10,44 pada pre-test menjadi 14,15 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada skor total responden setelah perlakuan atau intervensi yang diberikan pada 61 siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025. Selain itu, rentang skor juga mengalami perluasan, dari 7–13 pada pre-test menjadi 10–18 pada post-test, yang mengindikasikan adanya variasi peningkatan kemampuan atau pengetahuan responden.
2. Dapat terlihat adanya peningkatan skor rata-rata pada Keterampilan Teknik Assembling responden. Hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor total keterampilan Dojo Assembling pada pre-test dan post-test disajikan sebagai berikut. Jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 61 responden ( $N = 61$ ) dengan data yang valid secara listwise. Pada pengukuran pre-test (PRE DOJO ASSY SKOR TOTAL), diperoleh nilai minimum sebesar 157, nilai maksimum 179, rata-rata (mean) 168,16, dan standar deviasi 4,673. Sementara itu, pada pengukuran post-test (POST DOJO ASSY SKOR TOTAL), nilai minimum meningkat menjadi 168, nilai maksimum 193, rata-rata 183,49, dan standar deviasi 5,561.
3. Berdasarkan hasil tersebut, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata dari 168,16 pada pre-test menjadi 183,49 pada post-test. Peningkatan rata-rata sebesar 15,33 poin ini menunjukkan adanya perubahan positif pada keterampilan Dojo Assembling responden setelah intervensi yang diberikan. Selain itu, rentang skor juga mengalami perluasan, dari 157–179 pada pre-test menjadi 168–193 pada post-test, yang mengindikasikan adanya variasi peningkatan keterampilan responden.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa terjadi kenaikan skor total keterampilan Dojo Assembling setelah adanya treatment pada Kesegaran Jasmani, khusus nya 61 peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025.

### Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025), maka implikasi penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Implikasi Teoretis, Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa Latihan Kesegaran Jasmani, berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar siswa Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti tahun 2025. Kemampuan teknik assembling tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot, skill dan ketangkasan motorik saja, tetapi juga oleh kebugaran, koordinasi tubuh, keberanian, serta pemahaman teknik dasar yang benar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kemampuan setelah diberikan treatment program latihan kesegaran jasmani.

Implikasi Praktis Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Guru diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran Latihan Kesegaran Jasmani dengan memberikan latihan bertahap (*progressive learning*), memperhatikan teknik dasar secara sistematis, serta memberikan motivasi kepada siswa yang masih kurang percaya diri. Guru juga perlu menggunakan metode demonstrasi dan latihan berulang agar siswa lebih memahami Latihan Kesegaran Jasmani dengan benar dan aman. Bagi Sekolah,

Tentunya diharapkan dapat mendukung serta bertahap menyediakan sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang pembelajaran Kesegaran Jasmani. Dukungan fasilitas yang baik akan meningkatkan keselamatan serta efektivitas proses pembelajaran. Bagi Siswa, Siswa diharapkan lebih aktif berlatih, meningkatkan keberanian, serta menjaga kebugaran fisik agar memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan assembling. Latihan yang rutin akan membantu meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot. Bagi Peneliti, Besar harapan nya, Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain seperti metode pembelajaran, indeks massa tubuh, atau faktor psikologis siswa. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas subjek penelitian pada jenjang kelas yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Implikasi Kebijakan, Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih terstruktur, khususnya pada materi Kesegaran Jasmani. Selain itu, sekolah dapat mengadakan pelatihan atau workshop bagi guru untuk meningkatkan kompetensi dalam mengajarkan materi Latihan Kesegaran Jasmani secara efektif , bervariasi, menarik dan aman.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti terhadap keterampilan assembling (peserta didik Kelas Rekom Dojo Daihatsu SMK Al-Mufti Subang Tahun 2025), maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

#### **1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

Guru diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran Kesegaran Jasmani, dengan menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi dan bertahap (progressive learning) sejak kelas 10. Guru juga perlu memberikan contoh gerakan yang benar, memperhatikan aspek keselamatan, serta memberikan motivasi dan umpan balik kepada siswa agar lebih percaya diri dalam melakukan gerakan.

#### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat menyediakan dan melengkapi sarana serta prasarana pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, sekolah dapat mendukung peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan atau workshop terkait Latihan Kesegaran Jasmani, dan inklusif menyentuh semua jenjang kelas, serta seluruh gender.

#### **3. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani serta rutin berlatih untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, metode pembelajaran, atau faktor psikologis siswa. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada jenjang kelas yang berbeda atau dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih luas dan komprehensif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfatih, Andy. (2023). Buku Panduan Praktis Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Palembang : Unsri.Press  
<https://repository.unsri.ac.id/101519/1/Buku%20Panduan%20Praktis%20Penelitian%20Deskriptif%20Kuantitatif.pdf>
- Anonim 1. (2024). Modul Training Fundamental Skill Training Basic Assembling for Vocational School PT. Astra Daihatsu Motor. Jakarta : ADM Education Center.
- Bahridah, Puspita dan Neviyarni. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran. Dalam Jurnal Pendidikan Tematik [Online], Vol 2 (1), 7 halaman. Tersedia : <https://siducat.org/index.php/jpt/article/download/194/160> . [8 September 2025]

- Becik G.A dan Ifa C. (2017). Teori Belajar Motorik, [Online]. Tersedia : [https://id.scribd.com/document/363343076/Artikel-Teori-Belajar-Motorik?language\\_settings\\_changed=Bahasa+Indonesia](https://id.scribd.com/document/363343076/Artikel-Teori-Belajar-Motorik?language_settings_changed=Bahasa+Indonesia) (7 September 2025)
- Kiram, Yanuar. (2019). Belajar Keterampilan Motorik. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Magill, R., & Anderson, D.I. (2016). Motor Learning and Control : Concepts and Applications. Dubuque : McGraw-Hill Education.
- Mulyana, Fegie Rizkia, (2018). Hubungan Fleksibilitas Panggul dan Power Otot Lengan Dengan Keterampilan Stut Pada Senam Lantai [Online], Vol. 2 (1), 6 halaman. Tersedia : <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/509>. [8 September 2025]
- Mustafa, P.S dan Sugiharto. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. Dalam Jurnal Sporta Saintika [Online], Vol 5 (2), 20 halaman. Tersedia : <https://media.neliti.com/media/publications/326449-keterampilan-motorik-pada-pendidikan-jas-c32e7242.pdf> . [4 September 2025]