

Kebugaran Fisik, *Executive Functions*, dan Kesiapan Sekolah pada Anak Prasekolah

Hermahayu¹, Supra Wimbari², Ira Paramastri³, Ria Lumintuarso⁴

¹Faculty of Psychology and Humanities, Universitas Muhammadiyah Magelang

^{2,3}Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

⁴Faculty Of Sport Science, Yogyakarta State University

*Email: hermahayu@ummgl.ac.id

Abstrak

Keywords:

Kebugaran fisik;
executive functions;
kesiapan sekolah;
prasekolah

Kesiapan sekolah merupakan hal penting yang harus diperhatikan saat anak akan memasuki jenjang pendidikan formal. Oleh karena itu perlu dikaji faktor apa yang dianggap penting yang dapat berpengaruh pada kesiapan sekolah anak usia prasekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran fisik dan executive functions pada anak prasekolah. Subyek penelitian ini adalah 232 anak TK B yang berada pada usia 66 bulan – 84 bulan di Kota Magelang. Melalui analisis regresi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik dan executive functions berpengaruh terhadap kesiapan sekolah anak, dimana executive functions berperan sebagai mediator.

1. PENDAHULUAN

Ketika seorang anak masuk sekolah formal, mereka dihadapkan dengan konteks lingkungan fisik, proses, tipe interaksi, kelompok sosial dan aturan yang berbeda dari pengalaman yang didapat sebelum masuk sekolah [1]. Untuk itu sebelum memasuki sekolah formal, anak harus memiliki kesiapan sekolah yang baik agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Kesiapan sekolah anak merupakan sejumlah karakteristik dan kecakapan anak yang harus dimiliki sebagai syarat untuk dapat belajar secara efektif di sekolah [2]. Konsep kesiapan sekolah merupakan konstruk multidimensi yang menjelaskan tentang berbagai domain yang dapat mendukung kemampuan anak belajar di lingkungan pendidikan formal. Terdapat lima domain dalam kesiapan sekolah, yaitu kesehatan fisik, kompetensi sosial, kematangan emosi, perkembangan bahasa dan kognitif, serta keterampilan komunikasi dan pengetahuan umum [3].

Anak yang lebih sehat, dan memiliki keterampilan yang matang pada sejumlah domain tersebut, akan memiliki kesiapan yang lebih baik saat memasuki masa transisi di sekolah dasar. Kelima domain tersebut saling berkaitan, anak yang memiliki kesehatan fisik yang baik akan dapat lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya melalui bermain, dan mengikuti berbagai aktivitas fisik bersama teman-temannya. Hal ini dapat membantu meningkatkan kompetensi sosial dan kematangan emosinya.

Melalui interaksi dengan teman sebaya, perkembangan bahasa anakpun menjadi lebih berkembang, sehingga keterampilan komunikasinya menjadi lebih baik. Melalui keterlibatannya dalam berbagai aktivitas baik di kelas maupun di luar kelas, pengetahuan anak pun menjadi lebih banyak sehingga kemampuan kognitif anak dapat lebih berkembang. Oleh karena itu, hal pertama yang harus disiapkan bagi anak prasekolah adalah kesehatan fisiknya, karena hal ini berkaitan dengan aspek perkembangan yang lain.

Kesehatan fisik yaitu anak memiliki tingkat kebugaran yang baik. Artinya mampu melakukan fungsinya secara efisien dan efektif, serta mampu melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti.

Kesehatan fisik, dalam beberapa penelitian, terbukti berkaitan dengan fungsi kognitif dan social emosi anak. Pada anak-anak kebugaran tidak hanya terkait dengan kinerja pada prestasi akademik, tapi juga fungsi kognitif lainnya [4]. Hal ini menunjukkan adanya kaitan antara kebugaran, fungsi kognitif dan prestasi akademik pada anak. Pendapat lain juga mengemukakan bahwa kebugaran fisik berkaitan dengan executive functions (EF) dan prestasi akademik [5].

EF merupakan kemampuan individu untuk memulai inisiatif, beradaptasi, mengatur, memantau, dan mengendalikan proses informasi dan perilaku [6] [7]. EF memungkinkan seseorang secara mental bermain dengan ide-ide; meluangkan waktu untuk berpikir sebelum bertindak; menemukan sesuatu yang baru, menghadapi tantangan yang tak terduga; menolak godaan; dan tetap fokus [6].

EF memainkan peran penting pada perkembangan kognitif, perilaku dan sosial emosional anak, yang kesemuanya itu merupakan aspek dari kesiapan sekolah anak [8]. Peran penting EF cukup jelas digambarkan oleh beberapa penelitian yang menyimpulkan bahwa EF sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, perilaku dan sosial emosional anak. Pada usia prasekolah, kemampuan EF ini harus sudah mulai berkembang. Anak sudah harus mampu mengendalikan perilakunya, mampu merencanakan hal sederhana, mampu menyelesaikan permasalahan sederhana, dan mudah berinteraksi dengan teman sebaya yang lain.

Hal ini didukung oleh laporan guru, bahwa masih banyak anak yang menunjukkan perilaku impulsif di kelas misalnya menunjukkan sikap agresif (verbal maupun fisik). Masih ada anak yang belum mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik di sekolah, dan masih ada pula anak yang ditunggui dan sulit

berpisah dari orangtua/nenek/kakek/ ataupun pengasuhnya di sekolah.

Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan sekolah anak masih belum berkembang dengan baik. Padahal sebagaimana disampaikan di awal, kesiapan sekolah merupakan salah satu factor penting keberhasilan anak saat masuk di sekolah dasar.

Berdasarkan uraian di atas, maka kami mencoba meneliti tentang tingkat kebugaran fisik, EF, dan kesiapan sekolah pada anak prasekolah di Kota Magelang.

2. METODE

Melalui rancangan korelasional, penelitian ini mencoba menganalisis pengaruh kebugaran fisik dan EF terhadap kesiapan sekolah pada anak prasekolah di Kota Magelang.

Subjek dalam penelitian ini adalah 232 anak TK B yang berada pada usia 66 bulan – 84 bulan di Kota Magelang. Penentuan sekolah dilakukan dengan cluster random sampling, yaitu mengambil wakil dari setiap wilayah geografis yang ada dengan cara random. Hal ini karena Kota Magelang terbagi dalam tiga wilayah yaitu Magelang Selatan, Magelang Tengah dan Magelang Utara. Sekolah yang dipilih terdiri dari beberapa sekolah yang mewakili Magelang Utara, Magelang Selatan dan Megelang Tengah.

Pada penelitian ini, kesiapan sekolah yang diukur adalah kesiapan akademik (meliputi kemampuan kognitif dan bahasa) dan keterampilan sosial serta emosi. Skor kesiapan sekolah anak diperoleh dari skor komposit ketiga pengukuran tersebut.

Kesiapan akademik diukur dengan tes yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada tes kesiapan sekolah [9]. Tes ini terdiri dari enam subtes yang antara lain mengukur kemampuan anak tentang warna, angka dan hitungan, huruf dan kata, bentuk, ukuran, dan perbandingan /kategorisasi.

Selanjutnya, keterampilan sosial dan emosi pada anak diukur menggunakan terjemahan dari skala penilaian *preschool and kindergarten behavioral scale* (PKBS) [10]. Instrumen ini terdiri dari dua skala,

yaitu skala A untuk mengukur keterampilan social dan skala B untuk mengukur perilaku emosi. Skala ini diisi oleh guru karena dianggap sebagai orang yang cukup mengenal anak dengan baik dan dapat memberikan informasi mengenai perilaku anak secara obyektif.

Skala A terdiri dari 34 aitem yang mengukur tiga aspek yaitu kerjasama sosial, interaksi sosial, dan kemandirian social. Sedangkan skala B terdiri dari 42 aitem yang mengukur perilaku negatif, *attention problems/overactive*, *social withdrawal*, *anxiety/somatic problems*.

Pada kebugaran fisik, skor masing-masing subjek diperoleh melalui skor komposit dari kelima pengukuran, yaitu *cardiorespiratory*, kekuatan eksplosif, *flexibility*, komposisi tubuh, dan kelincahan (*motor skill*). Komponen *cardiorespiratory* diukur dari konsumsi oksigen maksimal menggunakan *multistage fitness test* [11]. Komponen muskuloskeletal diukur melalui dua hal, yaitu mengukur Kekuatan eksplosif dan fleksibilitas otot. Kekuatan eksplosif anak diukur menggunakan *standing board jump* [12] [13]. *Flexibility* diukur menggunakan *sit and reach test* [11]. Komponen *motor skill* dilihat melalui kelincahan yang diukur menggunakan tes *4x5m shuttle run* [14]. Komponen morphological dilihat melalui Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT diukur dengan perhitungan berat badan dalam kilogram dibagi kuadrat tinggi badan dalam meter persegi (kg/m^2) [15].

EF pada penelitian ini diukur menggunakan tes EF [16]. Pada penelitian ini, skor tunggal EF diperoleh melalui skor komposit dari ketiga komponen EF yang diukur, yaitu *inhibition*, *working memory* dan *cognitive flexibility*. Kemampuan *inhibition* diukur menggunakan tes *spatial conflict arrow*, kapasitas *working memory* diukur menggunakan tes *pick the picture*, dan *cognitive flexibility* atau *shifting* diukur menggunakan *something's the same*.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan analisis regresi melalui program SPSS 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif tentang kesiapan sekolah, kebugaran fisik, dan executive function anak prasekolah di Kota Magelang dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai *r-square* kebugaran fisik memiliki pengaruh terhadap variasi kesiapan sekolah sebesar 0,023, sedangkan saat EF dilibatkan, nilai *r-square* meningkat menjadi 0,043. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik dan EF secara simultan berhubungan dengan kesiapan sekolah. Nilai koefisien antara ketiga variabel dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa ketika prediktornya hanya kebugaran nilai $t=2,347$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa kebugaran fisik berpengaruh signifikan terhadap kesiapan sekolah anak. Namun ketika EF ditambahkan sebagai predictor maka kebugaran fisik menjadi tidak signifikan dengan nilai $t=1,684$ ($p>0,05$). Sedangkan EF berpengaruh terhadap kesiapan sekolah anak dengan nilai $t=2,147$ ($p<0,05$).

Selanjutnya, pada table 3 menunjukkan bahwa kebugaran fisik dan EF secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesiapan sekolah anak, dengan nilai F sebesar 5,104 ($p < 0,01$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran fisik dengan kesiapan sekolah anak, dimana EF berperan sebagai mediator. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kebugaran fisik berhubungan dengan prestasi akademik, dimana EF berperan sebagai mediatornya [17]. Hanya saja penelitian tersebut hanya mengukur kaitanya dengan prestasi akademik (secara kognitif), tidak mengukur aspek prestasi yang lain seperti keterampilan sosial dan emosinya.

Hal ini berarti, ketika kebugaran fisik anak meningkat, maka kemampuan EF anak juga meningkat, dan hal ini berpengaruh terhadap peningkatan kesiapan sekolah pada anak prasekolah. Serupa dengan hasil penelitian lain [5], penelitian ini menunjukkan adanya

hubungan positif antara kebugaran fisik dimana salah satu komponennya adalah *aerobic endurance* atau daya tahan cardiorespiratori dengan EF.

Hal ini dijelaskan sebagai akibat dari proses perubahan struktur otak yang terjadi pada anak karena adanya perubahan fisiologis [17]. Anak-anak yang lebih bugar, secara fisiologis mengalami peningkatan aliran darah ke otak, peningkatan volume basal ganglia, volume hipokampus, *white matter integrity*, dan peningkatan ketebalan *grey matter* di *cortex frontal superior*, daerah temporal superior, dan korteks lateral oksipital, dimana bagian-bagian otak tersebut berpengaruh pada kemampuan EF anak.

Selanjutnya, kemampuan EF pada anak prasekolah ini berpengaruh terhadap sejumlah kemampuan akademik di sekolah. Sebagaimana hasil penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan antara EF dengan prestasi anak di sekolah dasar [18]. Keterampilan EF ini membantu anak menyimpan informasi atau instruksi dalam pikiran selama aktivitas kelas, membantu mereka menjadi lebih fokus pada stimulus yang relevan dengan tugas selama mengerjakan tugas-tugas pemecahan masalah, dan membuat mereka menjadi lebih tahan terhadap gangguan internal maupun eksternal. Selanjutnya, keterampilan-keterampilan ini penting untuk melatih kemampuan mengontrol diri, menunda pemuasan, dan penyesuaian kognitif serta emosi, dimana hal ini juga merupakan bagian dari kesiapan sekolah anak.

Pada penelitian ini EF berpengaruh terhadap kesiapan sekolah anak. Hal ini mungkin terjadi karena beberapa komponen EF sangat berpengaruh terhadap kemampuan anak untuk memahami literasi dan matematika. Sebagaimana dijelaskan bahwa kemampuan inhibition berkaitan dengan kemampuan matematika pada prasekolah [19]. Selanjutnya, kemampuan inhibition dan attention shifting saat prasekolah juga berkaitan dengan kemampuan verbal [18]. Penelitian lain juga menunjukkan hal serupa bahwa penyesuaian perilaku yang salah pada anak, dimana kemampuan penyesuaian ini

berkaitan dengan komponen CF, dapat memprediksi kemampuan matematika, perbendaharaan kata, dan keterampilan literasi selama usia prasekolah [20].

Disamping berpengaruh terhadap kemampuan verbal, literasi dan matematika, EF juga berpengaruh terhadap komponen kesiapan sekolah lain seperti keterampilan sosial dan perilaku emosi anak. Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya bahwa EF secara positif berhubungan dengan kompetensi sosial dan berhubungan negatif dengan perilaku non-kooperatif [21], EF juga berhubungan dengan kompetensi sosial dan penurunan perilaku bermasalah [22].

Agar terlibat dalam pembelajaran mandiri, seorang anak harus melatih EF untuk untuk memantau kemajuan sendiri dan menghasilkan solusi setiap masalah. Guna mempertahankan hubungan dengan teman sebaya dan guru, anak harus menahan respon impulsif dan menyesuaikan perilakunya. Semua kemampuan ini merupakan kemampuan EF. Saat anak dapat mengendalikan dirinya, menyesuaikan perilakunya, mereka dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain dan dapat mengendalikan perilaku emosi negatif yang mengganggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa EF memainkan peran penting dalam hubungan antara kebugaran fisik dengan pembelajaran selama masa prasekolah, dan berhubungan dengan academic outcomes pada matematika dan literasi.

Jadi, anak yang bugar dapat mengikuti berbagai aktivitas baik, baik aktivitas bermain ataupun aktivitas belajar hal ini selain dapat berpengaruh secara fisiologis terhadap fungsi otak, juga dapat mengembangkan pengalaman belajar anak yang mendukung pengembangan kemampuan EF anak. Hal ini, sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa kemampuan EF sangat berperan dalam berbagai kegiatan akademik dan sosial emosional anak.

4. KESIMPULAN

Peningkatan kebugaran fisik berhubungan dengan peningkatan kesiapan sekolah pada anak prasekolah. Semakin tinggi kebugaran fisik anak, maka kesiapan sekolah anak juga semakin tinggi. Executive functions merupakan mediator hubungan kebugaran fisik dengan kesiapan sekolah. Semakin tinggi kebugaran fisik anak, maka semakin tinggi kemampuan executive functions anak, dan selanjutnya berdampak pada kesiapan sekolah anak yang semakin baik. Hasil penelitian ini mempunyai implikasi untuk penerapan stimulasi kebugaran yang berdampak pada peningkatan kemampuan executive functions, dimana hal tersebut berpengaruh terhadap kesiapan sekolah anak. Secara fisiologis, penerapan stimulasi kebugaran pada anak ini disamping memberikan manfaat bagi kesehatan, juga dapat memberikan pengaruh terhadap fungsi kognitif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh siswa pra sekolah, guru, dan kepala sekolah, di Kota Magelang, serta mahasiswa S-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah bersedia berpartisipasi dalam pengumpulan data pada penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Ladd, G. W., Herald, S. L., & Kochel, K. P. School readiness: Are there social prerequisites? *Early Education and Development*; 2006;17(1), 115–150.
- [2] Arnold, C., Bartlett, K., Gowani, S., & Shallwani, S. Transition to school: Reflections on readiness. *Journal of Developmental Processes*; 2008; 3(2), 26–38.
- [3] Janus, M., & Offord, D. R. Development and psychometric properties of the Early Development Instrument (EDI): A measure of children's school readiness. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*; 2007; 39(1), 1.
- [4] van der Niet, A. G., Hartman, E., Smith, J., & Visscher, C. Modeling relationships between physical fitness, executive functioning, and academic achievement in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*; 2014; 15(4), 319–325.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.010>
- [5] Buck, S. M., Hillman, C. H., & Castelli, D. M. The Relation of Aerobic Fitness to Stroop Task Performance in Preadolescent Children: *Medicine & Science in Sports & Exercise*; 2008; 40(1), 166–172.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318159b035>
- [6] Diamond, A. Executive Functions. *Annual Review of Psychology*; 2013; 64(1), 135–168.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- [7] Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex “Frontal Lobe” Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*; 2000; 41(1), 49–100.
<https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- [8] Anderson, P. Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child Neuropsychology*; 2002; 8(2), 71–82.
<https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- [9] Bracken, B. A. *School readiness assessment*. Psychological Corporation; 2002.
- [10] Merrell, K. W. *Preschool and Kindergarten Behavior Scales. Test Manual*. ERIC; 1994.
- [11] Mackenzie, B. Performance evaluation tests. *London: Electric World Plc*; 2005.
- [12] Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*; 2008; 32(1), 1–11
- [13] Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Gutierrez, A., Meusel, D., Sjörström, M., & Castillo, M. J. Health-related fitness assessment in

- childhood and adolescence: A European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *Journal of Public Health*; 2006; 14(5), 269–277
- [14] Monyeki, M. A., Koppes, L. L., Monyeki, K. D., Kemper, H. C., & Twisk, J. W. Longitudinal relationships between nutritional status, body composition, and physical fitness in rural children of South Africa: The Ellisras longitudinal study. *American Journal of Human Biology*; 2007; 19(4), 551–558.
- [15] Vale, S., Trost, S. G., Duncan, M. J., & Mota, J. Step based physical activity guidelines for preschool-aged children. *Preventive Medicine*; 2015; 70, 78–82. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.11.008>
- [16] Willoughby, M. T., & Blair, C. B. Measuring executive function in early childhood: A case for formative measurement. *Psychological Assessment*; 2016; 28(3), 319
- [17] Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., VanPatter, M., Voss, M. W., Pontifex, M. B., ... Kramer, A. F. Basal Ganglia Volume Is Associated with Aerobic Fitness in Preadolescent Children. *Developmental Neuroscience*; 2010; 32(3), 249–256. <https://doi.org/10.1159/000316648>
- [18] Blair, C., & Razza, R. P. Relating Effortful Control, Executive Function, and False Belief Understanding to Emerging Math and Literacy Ability in Kindergarten. *Child Development*; 2007; 78(2), 647–663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01019.x>
- [19] Espy, K. A., McDiarmid, M. M., Cwik, M. F., Stalets, M. M., Hamby, A., & Senn, T. E. The Contribution of Executive Functions to Emergent Mathematic Skills in Preschool Children. *Developmental Neuropsychology*; 2004; 26(1), 465–486. https://doi.org/10.1207/s15326942dn2601_6
- [20] McClelland, M. M., Cameron, C. E., Connor, C. M., Farris, C. L., Jewkes, A. M., & Morrison, F. J. Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. *Developmental Psychology*; 2007; 43(4), 947–959. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.947>
- [21] Ciairano, S., Visu-Petra, L., & Settanni, M. Executive inhibitory control and cooperative behavior during early school years: A follow-up study. *Journal of Abnormal Child Psychology*; 2007; 35, 335–345
- [22] Riggs, N. R., Jahromi, L. B., Razza, R. P., Dillworth-Bart, J. E., & Mueller, U. Executive function and the promotion of social–emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*; 2006; 27(4), 300–309. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2006.04.002>

Tabel 1. Deskripsi hasil analisis Kesiapan sekolah, kebugaran fisik dan EF beserta masing-masing komponennya

	Min.	Max.	Mean	SD
Kesiapan sekolah	36.01	68.25	50.00	6.88
Kesiapan akademik	-0.48	12.27	6.23	2.97
Keterampilan sosial	56	120.5	96.03	11.28
Perilaku emosi	99	168	137.15	16.88
Kebugaran Fisik	24.7	71.18	50.00	4.38
Cardiorespiratori	19.2	29.1	23.38	1.99
Fleksibilitas	12	125	23.21	7.78
Kekuatan eksplosif	7.8	133.2	76.25	28.32
Indeks masa tubuh	11.11	25.45	15.79	2.48
Kelincahan	-84.3	-7.2	-11.03	6.86
Executive Functions	28.11	64.35	50	7.24777
Inhibition	5	37	29.75	6.19
Working Memory	8	30	23.57	3.66
Cognitive Flexibility	3	15	11.17	2.78

Tabel 2. Hasil analisis koefisien determinasi kebugaran fisik, EF dan kesiapan sekolah

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.153 ^a	0.023	0.019	6.80906
2	.207 ^b	0.043	0.034	6.75623

a. Predictors: (Constant), Kebugaran

b. Predictors: (Constant), Kebugaran, EF

Tabel 3. Hasil analisis parsial kebugaran fisik dan EF terhadap kesiapan sekolah

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.986	5.138		7.394	0.000
	Kebugaran	0.240	0.102	0.153	2.347	0.020
2	(Constant)	34.256	5.386		6.361	0.000
	Kebugaran	0.178	0.106	0.113	1.684	0.094
	EF	0.137	0.064	0.144	2.147	0.033

a. Dependent Variable: KS

Tabel 4. Hasil analisis simultan kebugaran fisik dan EF terhadap kesiapan sekolah

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	255.468	1	255.468	5.510	.020 ^b
	Residual	10663.553	230	46.363		
	Total	10919.021	231			
2	Regression	465.953	2	232.977	5.104	.007 ^c
	Residual	10453.068	229	45.647		
	Total	10919.021	231			

a. Dependent Variable: KS

b. Predictors: (Constant), Kebugaran

c. Predictors: (Constant), Kebugaran, EF