



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1

Krisda Ari Pradana^{1*}, Ari Wibowo Kurniawan¹, Mashuri Eko Winarno¹, Rama Kurniawan¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Correspondence: E-mail: krisdaaripradana@gmail.com

A B S T R A C T S	A R T I C L E I N F O
<p><i>Physical fitness is very important for students because good physical fitness can support student learning at school. According to the results of interviews conducted with PJOK teachers at SDN Padangan 1, there were no teachers or researchers who carried out physical fitness tests at the school. With the unknown level of physical fitness of the students at the school and the location that was easily accessible by the researchers, the main background was that the researchers conducted basic level research, namely a survey on the level of physical fitness of students at SDN Padangan 1, Kayen Kidul District, Kediri Regency. This study aims to determine the level of physical fitness of students. The design of this study uses a survey design with a quantitative descriptive method. As well as the instrument used in the form of a test, namely the Indonesian physical fitness test for the age of 10-12 years with a sample of 91 students. The results showed that the largest percentage of students had a level of physical fitness in the less category with a frequency of 29 male students and 19 female students with a percentage of 47.54% and 63.33%.</i></p>	<p>Article History: Submitted 3 January 2023 Revised 17 February 2023 Accepted 21 February 2023 Available online 25 March 2023 Publication Date 31 March 2023</p> <hr/> <p>Keyword: physical fitness, student, elementary school.</p>

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh tenaga dan kewaspadaan tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan waktu luang dan aktivitas lain yang tak terduga (Budiwanto, 2012). Kebugaran jasmani memiliki sifat yang dinamis yaitu dapat berubah-ubah sesuai dengan pengaruh yang didapatkan baik pengaruh dari dalam maupun pengaruh dari luar. Salah satu contoh pengaruh kebugaran jasmani dari dalam diri seseorang yaitu kualitas tidur yang baik. Menurut hasil penelitian terdahulu ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani kardiorespirasi, dengan demikian siswa yang dapat menjaga dan mengatur kualitas tidur dengan baik maka akan berdampak meningkatnya kebugaran jasmani (Gunarsa & Wibowo, 2021). Seseorang bisa dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik jika tidak ada kendala dalam melakukan bentuk kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan bisa terfokus dalam berfikir, beraktivitas, bekerja, dan lain-lain. Tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus dijaga untuk kemajuan seseorang tersebut. Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dengan menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu dengan menilai setiap komponen-komponen yang membentuk tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan menggunakan alat tertentu yang sudah valid (Budiwanto, 2012). Dalam kebugaran jasmani memiliki banyak komponen yang dapat dinilai untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan umum atau lokal, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan tubuh, daya ledak, kecepatan reaksi, komposisi tubuh, denyut nadi dan fungsi paru (Sepdanius, 2019). Jika dalam hasil tes kebugaran jasmani dari komponen tersebut secara keseluruhan baik, maka seseorang akan tidak memiliki hambatan dalam melakukan aktivitasnya.

Seseorang yang aktif secara fisik akan lebih sehat, merasa lebih baik, dan lebih sedikit beresiko mengidap penyakit kronis, misalnya penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe-2 dibanding mereka yang kurang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat memberi peningkatan fungsi kognitif dan menurunkan kegelisahan walau hanya sementara. Selain itu, dengan aktivitas fisik, kita akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih baik dan mengurangi rasa pegal atau kelelahan. Orang yang aktif secara fisik dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti naik tangga, membawa beban berat, dan melakukan pekerjaan rumah tangga dengan lebih mudah. Manfaat ini dirasakan oleh laki-laki maupun perempuan di berbagai usia, ras, maupun etnik. Sebuah penelitian menyatakan bahwa besarnya hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Sedangkan untuk 86% dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: genetik, umur, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, kondisi kesehatan, kebiasaan merokok, dan istirahat yang cukup (Erliana & Hartoto, 2019). Berkaitan dengan populasi yang diambil oleh peneliti yaitu siswa sekolah dasar maka kebutuhan aktivitas fisik harus terpenuhi pada siswa sekolah dasar.

Siswa Sekolah dasar (SD) dengan rentang usia rata-rata 6 sampai dengan 12 tahun, sesuai dengan perkembangannya memiliki kecenderungan bersikap meniru. Sikap meniru itu biasa didapat dari apa yang mereka lihat sepanjang hari, mulai di sekitar lingkungan sekitar, baik itu guru, orang tua maupun tokoh yang diidolakan (Rosmi, 2016). Hal itu menjadi nilai tambah dalam upaya menanamkan pola perilaku yang diharapkan. Pendidikan karakter perlu diperkenalkan kepada anak sejak usia dini mengingat perlakuan yang diberikan kepada anak di usia dini akan terpaten kuat di dalam diri anak (Mufidah, 2021). Pengintegrasian pendidikan nilai (karakter) kejujuran dan kepedulian pada setiap mata pelajaran menjadi sangat penting demi kesiapan siswa dalam menghadapi setiap permasalahan dalam kehidupannya (Qodriyah & Wangid, 2015). Tujuannya agar siswa dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menjadikan siswa yang mandiri. Sebagai bagian dari proses pendidikan di tingkat pendidikan formal, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mempunyai peran penting dalam mewujudkan upaya pembangunan karakteristik siswa dan kebugaran jasmani siswa. Terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa artinya secara umum dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya maka semakin baik pula prestasi akademiknya (Abduh et al., 2020). Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa berpengaruh terhadap hasil belajar dan aktivitas dalam kesehariannya dalam persekolahan.

Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 merupakan salah satu sekolah yang terletak di Desa Padangan Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. Termasuk salah satu sekolah dasar yang memiliki siswa terbanyak dibandingkan dengan sekolah dasar lain di Desa Padangan. Kebugaran jasmani sangat

penting bagi siswa karena kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang pembelajaran siswa di sekolah menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada guru PJOK yang ada di SDN Padangan 1 belum adanya guru ataupun penelitian yang melaksanakan tes kebugaran jasmani di sekolah tersebut. Guna mendapatkan informasi kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 dan sebagai acuan guru untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani siswa maka penelitian ini sangat penting dilakukan. Dan hasil dari penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi oleh guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Penelitian ini juga dapat membantu penelitian tingkat lanjut untuk mempermudah penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa di lokasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pengkajian melalui penelitian terkait dengan permasalahan tersebut dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SDN Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri”.

2. METODE

Pada penelitian ini dan berdasarkan masalah yang diteliti, maka rancangan ini menggunakan rancangan survei. Penelitian survei diarahkan untuk mengetahui dan mempelajari data dari sampel yang diambil dari populasi, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relative, distribusi, serta hubungan-hubungan antar variabel (Widhi, 2016). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Alur dari rancangan penelitian ini adalah menentukan rumusan masalah dan menyusun latar belakang, menemukan teori untuk menjadi penguat yang berkaitan dengan rumusan masalah yang di tetapkan, menentukan populasi dan sampel, pengembangan instrumen dan pengujian instrumen, melakukan pengumpulan data menggunakan metode yang dipilih, dan dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh, lalu membuat kesimpulan dan saran dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen berbentuk tes yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan variabel. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri dengan siswa sebagai populasi dan sampel penelitian.

Populasi dalam penelitian ini merupakan semua siswa di SDN Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri sebanyak 277 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Pengambilan sampel nonprobabilitas (Nonprobability Sampling) merupakan teknik pengambilan sampel tidak acak dan subjektif, yakni setiap anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pertimbangan yang digunakan adalah pengambilan sampel dengan kelas tinggi yaitu kelas 4 sampai 6 dikarenakan siswa mendapatkan materi tentang kebugaran jasmani pada kelas tersebut. Dan didapatkan sampel sejumlah 91 siswa.

Tabel 2.1 Populasi Penelitian

No	Nama Rombel	Jumlah Siswa
1	Kelas 1	37
2	Kelas 2	26
3	Kelas 3	25
4	Kelas 4	33
5	Kelas 5	25
6	Kelas 6	33
	Jumlah	179

Instrumen yang digunakan peneliti dalam mengambil data berupa instrumen tes yang berbentuk tes kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu instrumen tes yang digunakan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang sudah pada level baik atau belum. TKJI terbagi menjadi empat dengan menggunakan usia sebagai pembeda jenis tes, 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun serta dibedakan juga berdasarkan jenis kelamin untuk jenis tes pada masing-masing kelompok umur (Bayu et al., 2021). Dari penentuan berbagai alat tes dapat disajikan jenis-jenis alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur masing-masing komponen. Penilaian tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes

ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas putra 0,884 Puteri 0,897 dan nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk Puteri 0,942 (Hidayat, 2019).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak umur 10-12 tahun dengan 5 bentuk tes yaitu lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes Baring Duduk/*Sit up*, Tes loncat tegak/*Vertikal jump*, Tes lari 600 meter adalah sebagai berikut:

a. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

Tabel 2.2 Norma Penilaian Tes Lari 40 Meter Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Putra	Putri
5	0-6,3 detik	0-6,7 detik
4	6,4-6,9 detik	6,8-7,5 detik
3	7,0-7,7 detik	7,6-8,3 detik
2	7,8-8,8 detik	8,4-9,6 detik
1	8,9-dst	9,7-dst

Sumber: (Permana, 2016)

b. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

Tabel 2.3 Norma Penilaian Tes Gantung Siku Tekuk Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Putra	Putri
5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
4	31-51 detik	20-39 detik
3	15-30 detik	08-19 detik
2	05-14 detik	02-07 detik
1	00-04 detik	00-01 detik

Sumber: (Permana, 2016)

c. Tes Baring Duduk/*Sit up*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Tabel 2.4 Norma Penilaian Tes Baring Duduk Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Putra	Putri
5	23 kali ke atas	20 kali ke atas
4	18-22 kali	14-19 kali
3	12-17 kali	07-13 kali
2	04-11 kali	02-06 kali
1	00-03 kali	00-01 kali

Sumber: (Permana, 2016)

d. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

Tabel 2.5 Norma Penilaian Tes Loncat Tegak Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Putra	Putri
5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
4	38-45 cm	34-41 cm
3	38-37 cm	28-33 cm

2	24-30 cm	21-27 cm
1	Di bawah 24 cm	Di bawah 21 cm

Sumber: (Permana, 2016)

e. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish.

Tabel 2.6 Norma Penilaian Tes Lari 600 Meter Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Putra	Putri
5	00'00"-2'09"	00'00"-2'32"
4	2'10"-2'30"	2'33"-2'54"
3	2'31"-2'45"	2'55"-3'28"
2	2'46"-3'44"	3'29"-4'22"
1	Diatas 3'44"	Diatas 4'22"

Sumber: (Permana, 2016)

Setelah selesai melakukan tes kebugaran jasmani, hasil 5 item tes yang dilaksanakan dijumlahkan kemudian akan dicocokkan dengan tabel di bawah.

Tabel 2.7 Norma Tes Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Permana, 2016)

2.1. Subjek Penelitian

Berisi identitas populasi, jumlah sampel beserta karakteristik subjek yang terlibat dalam penelitian.

2.2. Prosedur Penelitian

Menjelaskan prosedur penelitian dan tindakan yang diberikan kepada sampel mulai dari perencanaan, tahapan penelitian dan parameter yang diukur, tahapan pelaksanaan penelitian, dan tahapan akhir penelitian.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Hasil dari analisis data di dapatkan berupa persentase kategori kebugaran jasmani siswa. Total sampel sejumlah 91 siswa di SDN Padangan 1 memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani siswa setelah dimasukkan dalam bentuk nilai dan persentase.

Tabel 3.1 Hasil Tes Baring Duduk Dalam Bentuk Nilai dan Persentase

No	Nilai	Frekuensi		Persentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	Baik sekali	2	2	3,28%	6,67%
2	Baik	12	8	19,68%	26,67%
3	Sedang	37	13	65,90%	43,33%
4	Kurang	8	6	9,83%	20%

5	Kurang sekali	2	1	3,28%	3,33%
Jumlah		61	30	100%	100%

Data yang diperoleh dari tes baring duduk pada kategori baik sekali dengan hasil 3,28% dan 6,67%. Pada kategori baik dengan hasil 19,68% dan 26,67%. Pada kategori sedang dengan hasil 65,90% dan 43,33%. Pada kategori kurang dengan hasil 9,83% dan 20%. Pada kategori kurang sekali dengan hasil 3,28% dan 3,33%.

Tabel 3.2 Hasil Tes Gantung Dengan Siku Tekuk Dalam Bentuk Nilai Dan Persentase

No	Nilai	Frekuensi		Persentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	Baik sekali	0	0	0%	0%
2	Baik	10	2	16,39%	6,68%
3	Sedang	20	12	32,79%	40%
4	Kurang	23	10	37,70%	33,33%
5	Kurang sekali	8	6	9,83%	20%
Jumlah		61	30	100%	100%

Data yang diperoleh dari tes gantung siku tekuk pada kategori baik sekali dengan hasil 0% dan 0%. Pada kategori baik dengan hasil 16,39% dan 6,68%. Pada kategori sedang dengan hasil 32,79% dan 40%. Pada kategori kurang dengan hasil 37,70% dan 33,33%. Pada kategori kurang sekali dengan hasil 9,83% dan 20%.

Tabel 3.3 Hasil Tes Lari sejauh 40 Meter dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi		Persentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	Baik sekali	0	0	0%	0%
2	Baik	1	1	1,64%	3,33%
3	Sedang	12	2	19,67%	6,67%
4	Kurang	36	15	59,01%	50%
5	Kurang sekali	12	12	19,67%	40%
Jumlah		61	30	100%	100%

Data yang diperoleh dari tes lari sejauh 40 meter pada kategori baik sekali dengan hasil 0% dan 0%. Pada kategori baik dengan hasil 1,64% dan 3,33%. Pada kategori sedang dengan hasil 19,67% dan 6,67%. Pada kategori kurang dengan hasil 59,01% dan 50%. Pada kategori kurang sekali dengan hasil 19,67% dan 40%.

Tabel 3.4 Hasil Tes Lari Sejauh 600 Meter Dalam Bentuk Nilai dan Persentase

No	Nilai	Frekuensi		Persentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	Baik sekali	0	0	0%	0%
2	Baik	0	0	0%	0%
3	Sedang	3	3	4,92%	10%
4	Kurang	33	27	54,10%	90%
5	Kurang sekali	25	0	40,98%	0%
Jumlah		61	30	100%	100%

Data yang diperoleh dari tes lari 600 meter pada kategori baik sekali dengan hasil 0% dan 0%. Pada kategori baik dengan hasil 0% dan 0%. Pada kategori sedang dengan hasil 4,92% dan 10%. Pada kategori kurang dengan hasil 54,10% dan 90%. Pada kategori kurang sekali dengan hasil 40,98% dan 0%.

Tabel 3.5 Hasil Tes Loncat Tegak Dalam Bentuk Nilai Dan Persentase

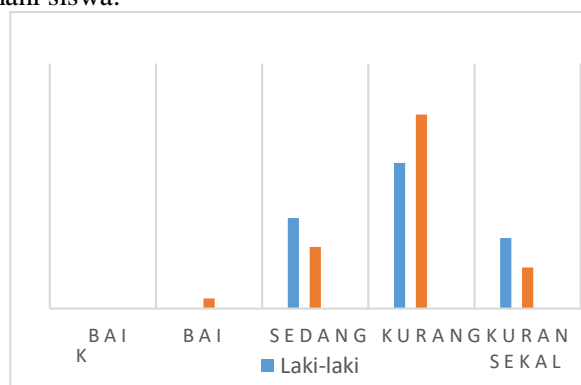
No	Nilai	Frekuensi		Presentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	Baik sekali	2	0	3,28%	0%
2	Baik	9	4	14,75%	13,33%
3	Sedang	21	12	34,43%	40%
4	Kurang	18	10	29,50%	33,33%
5	Kurang sekali	11	4	18,03%	13,33%
Jumlah		61	30	100%	100%

Data yang diperoleh dari tes loncat tegak pada kategori baik sekali dengan hasil 3,28% dan 0%. Pada kategori baik dengan hasil 14,75% dan 13,33%. Pada kategori sedang dengan hasil 34,43% dan 40%. Pada kategori kurang dengan hasil 29,50% dan 33,33%. Pada kategori kurang sekali dengan hasil 18,03% dan 13,33%.

Tabel 3.6 Hasil Kategori Tes Kebugaran Jasmani Siswa.

No	Nilai	Frekuensi		Presentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	Baik sekali	0	0	0%	0%
2	Baik	0	1	0%	3,33%
3	Sedang	18	6	29,50%	20%
4	Kurang	29	19	47,54%	63,33%
5	Kurang sekali	14	4	22,95%	13,33%
Jumlah		61	4	100%	100%

Dari tes di atas yang telah dilakukan, maka data nilai yang didapatkan selanjutnya dijumlah dengan data nilai tes yang lain dan didapatkan berupa angka total penjumlahan berbagai nilai tes kebugaran jasmani. Angka total nilai tes kebugaran jasmani tersebut disesuaikan dengan norma dan didapatkan kategori kebugaran jasmani siswa.



Gambar 2. 1 Diagram Persentase Kebugaran Jasmani Siswa

Data diagram di atas adalah diagram persentase tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan yang ada di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri.

4. PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani diartikan kemampuan manusia dalam melakukan aktivitas atau menjalankan pekerjaan tanpa terdapat permasalahan fisik yang dapat mengganggu. Kebugaran jasmani dan aspek kesehatan merupakan keadaan yang saling berhubungan. Apabila seseorang memiliki kebugaran yang kurang maka dalam melakukan aktivitas secara normal akan sering merasa lelah (Rizky Adi, 2022). Hal ini yang dapat membedakan orang memiliki kondisi yang bugar atau tidak bugar. Dimulai pada tingkat kesehatan yang paling rendah yaitu kesehatan statis sampai tingkat kesehatan yang paling tinggi (Dwi Niputu, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN

Padangan 1. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa di SDN Padangan 1 sesuai dengan data yang telah di ambil kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali pada siswa laki-laki berjumlah 0 siswa dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 0% dan pada siswa perempuan berjumlah 0 siswa dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 0%. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik pada siswa laki-laki berjumlah 0 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 0% dan pada siswa perempuan berjumlah 1 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 3,33%. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang pada siswa laki-laki berjumlah 18 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 29,50% dan pada siswa perempuan berjumlah 6 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 20%. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang pada siswa laki-laki berjumlah 29 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 47,45% dan pada siswa perempuan berjumlah 19 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 63,33%. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali pada siswa laki-laki berjumlah 14 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 22,95% dan pada siswa perempuan berjumlah 4 dengan persentase secara keseluruhan sejumlah 13,33%. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kebanyakan lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri. Hal tersebut dikarenakan siswa putra lebih banyak beraktivitas jika dibandingkan dengan siswa putri (Zulfa & Kurniawan, 2019).

Aktivitas jasmani tidak dilakukan di lingkungan sekolah saja akan tetapi juga aktifitas yang dilakukan dalam keseharian yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Jika kebugaran jasmani orang tersebut baik maka dapat tampil lebih dinamis maupun semangat dan terciptanya produktivitas dalam bekerja (Darmawan, 2017). Banyaknya pengalaman aktivitas gerak dengan kemampuan motorik siswa sangat lah berhubungan, sehingga ketika aktivitas seorang siswa banyak maka kemampuan motorik juga mengikuti baik. Begitu pun sebaliknya untuk siswa yang jarang melakukan pengalaman aktivitas gerak maka kemampuan motorik yang dimiliki juga rendah (Sepriadi, 2017). Pada hakikatnya setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan aktivitas yang berbeda. Hal tersebut yang menjadikan kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Agar dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang optimal maka perlu membiasakan melakukan latihan jasmani yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan teknik latihan yang benar. Aktivitas fisik dengan kualitas fisik memiliki hubungan yang relevan, kebugaran jasmani seorang siswa tentunya tergantung banyaknya mereka melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya (Purnomo et al., 2021). Pembentukan, perubahan, dan perkembangan seseorang tidak dapat terjadi sangat cepat tetapi melalui proses keteladanan dan berkesinambungan (Kurniawan et al., 2022).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian didapatkan persentase terbesar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang dengan frekuensi laki-laki 29 siswa dan perempuan 19 siswa dengan persentase 47,54% dan 63,33%. Pada karakteristik siswa SD, usia 7-12 tahun kebanyakan anak masih cenderung suka bermain. Dan sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan berupa tes kebugaran jasmani secara keseluruhan siswa memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang. Maka harus dilakukan perubahan terhadap beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa seperti kualitas tidur, pola makan dan gizi yang cukup, serta aktivitas jasmani yang terpenuhi. Sehingga siswa dapat merasakan manfaat dari kebugaran jasmani yang baik seperti beraktivitas atau berkegiatan di sekolah dengan baik dan mendapatkan nilai yang memuaskan dari hasil belajarnya.

5.2. Saran

Harapan yang diinginkan oleh peneliti untuk penelitian tingkat lanjut supaya melakukan pembaharuan terhadap pembelajaran ataupun aktivitas siswa yang dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa sehingga dapat merubah kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik lagi.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6(2), 165-176.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepeleatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Dartini, N. P. D. S., Suwiwa, I. G., & Spyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *JURNAL PENJAKORA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN*, 4(1), 27-37.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Kamoludin, P. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89-91.
- Kurniawan, A. W., Kurniawan, R., & Sari, D. K. (2022). Exploring Student Attitudes during Physical Education Class. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 4579-4588.
- Dini, J. P. A. U. (2021). Perkembangan Karakter Siswa dalam Pembelajaran Matematika di Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1133-1146.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*, 66(1), 55-61.
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184-192.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Nugroho, R. A., Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 8(2), 72-83.
- Qodriyah, S. H., & Wangid, M. N. (2015). Pengembangan SSP tematik integratif untuk membangun karakter kejujuran dan kepedulian siswa SD kelas II. *Jurnal Prima Edukasia*, 3(2), 177-189.