

INDIKATOR KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN WONOREJO KECAMATAN KUNJANG KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2024-2025

Nico Bagus Dion Permana¹, Moh. Nurkholis², Puspodari³

^{1,2,3} Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Corresponding email: nicobagusdion17@gmail.com

Abstrak: Pendidikan jasmani yang dilakukan di Sekolah Dasar merupakan tahapan pembinaan Kebugaran jasmani bagi manusia. Pembinaan dan pengembangan Kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara Kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan Kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas gerak, dan prestasi belajar. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Seberapa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau dari Tinggi Badan dan Berat Badan. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ditinjau dari tinggi badan dan berat badan. Peneliti tidak memberikan perlakuan atau memanipulasi data untuk pengambilan data. Sehingga data yang didapatkan dari pelaksanaan Tes Kebugaran jasmani menggambarkan keadaan dilapangan. sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 98 siswa yang terdiri dari 31 siswa putri dan 25 siswa putra. Berdasarkan dari analisis data penelitian yang pertama diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo yaitu sebanyak 0 anak (0%) dengan kategori baik sekali, 9 anak (16,07%) dengan kategori baik, 43 anak (76,79%) dengan kategori cukup, 4 peserta (7,14%) dengan kategori kurang, dan 0 peserta (0%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 43 anak (76,79%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo masuk dalam kategori cukup. Analisis data yang kedua diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas atas SDN Wonorejo yaitu sebanyak 0 anak (0%) dengan kategori baik sekali, 3 anak (12%) dengan kategori baik, 21 anak (84%) dengan kategori cukup, 1 peserta (4%) dengan kategori kurang, dan 0 peserta (0%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 21 anak (84%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas atas SDN Wonorejo masuk dalam kategori cukup. Analisis yang ketiga diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas atas SDN Wonorejo yaitu sebanyak 0 anak (0%) dengan kategori baik sekali, 6 anak (19,35%) dengan kategori baik, 22 anak (70,97%) dengan kategori cukup, 3 peserta (9,68%) dengan kategori kurang, dan 0 peserta (0%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 22 anak (70,97%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas atas SDN Wonorejo masuk dalam kategori cukup.

Kata kunci: Indikator , Kebugaran Jasmani, SDN Wonorejo

Abstract: Physical education conducted in Elementary School is a stage of physical fitness development for humans. Physical fitness development and development is a process of education and culture to maintain physical fitness which is carried out through school and out-of-school education channels. The objectives contained in the development and development of physical fitness include increasing the ability to support increased movement productivity, and learning achievement. The formulation of the problem in this study is "How Much is the Level of Physical Fitness of Upper Class Students Reviewed from Height and Weight. The purpose of the study was to determine the level of physical fitness of upper class students reviewed from height and weight. The researcher did not provide treatment or manipulate data for data collection. So that the data obtained from the implementation of the Physical Fitness Test describes the conditions in the field. The sample used in this study was 98 students consisting of 31 female students and 25 male students. Based on the analysis of the first research data, the level of physical fitness of upper class students at SDN Wonorejo was 0 children (0%) with a very good category, 9 children (16.07%) with a good category, 43 children (76.79%) with a sufficient category, 4 participants (7.14%) with a less category, and 0 participants (0%) with a very less category. The highest frequency was in the sufficient category, namely 43 children (76.79%). Thus, the level of physical fitness of upper class students at SDN Wonorejo was in the sufficient category. The second data analysis obtained the level of physical fitness of male students in the upper grades of SDN Wonorejo, namely 0 children (0%) in the very good category, 3 children (12%) in the good category, 21 children (84%) in the sufficient category, 1 participant (4%) in the less category, and 0 participants (0%) in the very less category. The highest frequency was in the sufficient category, namely 21 children (84%). Thus, the level of physical fitness of male students in the upper grades of SDN Wonorejo was in the sufficient category. The third analysis obtained the level of physical fitness of female students in the upper grades of SDN Wonorejo, namely 0 children (0%) in the very good category, 6 children (19.35%) in the good category, 22 children (70.97%) in the sufficient

category, 3 participants (9.68%) in the less category, and 0 participants (0%) in the very less category. The highest frequency was in the sufficient category, namely 22 children (70.97%). Thus, the level of physical fitness of female students in the upper grades of SDN Wonorejo was in the sufficient category

Keywords: Indicators, Physical Fitness, SDN Wonorejo

PENDAHULUAN

Hidup bermasyarakat selaras dengan keinginan bangsa adalah sebagian dari tindakan guna menciptakan manusia yang utuh dan berkarakter. Satu di antaranya ialah menciptakan negara yang berdaulat, adil serta makmur. Manusia adalah topik amatan pertama di kehidupan berbangsa dan bernegara. Pendidikan nasional merupakan satu diantara tujuannya. Mencapai keutuhan sebagai manusia adalah langkah penting dalam upaya mencerdaskan bangsa. Pada konteks pendidikan nasional, manusia dipandang sebagai pusat perhatian dalam berbagai riset. Tujuannya ialah menghasilkan individu yang tangguh serta berpengetahuan. Selain itu, aspek fisik manusia juga menjadi fokus perhatian bagi suatu bangsa. Di Indonesia, pendidikan berperan sebagai sarana guna membentuk pribadi yang baik, sebagai bagian dari upaya mewujudkan tujuan tersebut. Harapannya, hal ini dapat tercermin pada kemajuan bangsa dengan metode pendidikan. Alur kerja yang dijalankan oleh pemerintah Indonesia agak susah pada implementasinya, maka dari itu pendidikan menjadi salah satu topik utama yang harus mendapatkan perhatian lebih.

Sistem Pendidikan di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang terus dipelajari. Pemerintah mengklasifikasikan setiap segmen pendidikan agar solusi yang diberikan lebih tepat sasaran dan relevan dengan bidang yang ada. Terdapat tiga komposisi pendidikan di Indonesia yaitu formal, non formal serta informal. Dari ketiga komposisi tersebut semuanya ikut berperan aktif guna menciptakan keinginan pendidikan nasional. Yang paling besar mendapat minat ialah pada pendidikan formal. Tapi, sejumlah riset juga memperlihatkan pendidikan non-formal juga mempunyai peranan yang krusial yang perlu di cermati. Di negara ini, banyak akademisi yang berkontribusi dalam pengembangan pendidikan, sehingga membawa kemajuan yang cukup signifikan. Pendidikan formal adalah bagian dari sistem pendidikan yang mempunyai ketertarikan yang besar. Contohnya seperti sekolah. Pemerintah mengatur pendidikan ini dalam beberapa tingkatan yakni ada PAUD, SD, SMP serta SMA dan ada juga universitas. Dari tingkatan yang sudah disebutkan merupakan wadah utama bagi masyarakat guna menjalani pembelajaran di lembaga sekolah, dengan mata pelajaran yang disampaikan. Satu diantaranya ialah Penjas.

Mata pelajaran ini mengajarkan kepada kita agar hidup sehat, yang mana materi yang diajarkan mencakup gerak, kesehatan serta olahraga. Pada dasarnya segala bentuk tindakan yang diajarkan di sekolah merupakan bagian dari PJOK. Terlebih lagi perkembangan kemampuan motorik juga berperan sebagai wadah guna mengembangkan aspek kognitif dan afektif anak. Pengenalan aktifitas fisik dan penguasaan ketrampilan gerak olahraga menjadi sebagian fokus utama dalam PJOK. Karena tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memberikan kemampuan gerak melalui latihan, PJOK dirancang juga untuk peningkatan kebugaran jasmani anak. Selain itu tujuan daripada PJOK adalah untuk meningkatkan ilmu dan nilai anak di semua kalangan. Salah satunya yaitu di kalangan SD. Pendidikan jasmani di SD ialah bagian dari pembinaan dan pengembangan fisik manusia. Hal ini diajarkan dimana saja. Tujuannya jika kebugaran jasmani diajarkan dengan baik di SD, itu akan mendukung keberhasilan akademik siswa dan meningkatkan kreativitas gerak. Pendidikan jasmani akan diajarkan kepada anak – anak di SD.

Sebagai contoh, pendidikan jasmani berfungsi sebagai wadah bagi anak – anak untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik di sekolah. Dengan kata lain, aktivitas fisik yang teratur akan membantu anak – anak menjadi lebih sehat. Di tingkat sekolah ini pendidikan jasmani

memastikan bahwa anak – anak terlibat dalam aktivitas fisik. Kesegaran jasmani harus dipunyai setiap individu karena untuk bisa beraktivitas seperti biasa dengan lebih fit, tanpa merasa kecapekan yang lebih. Sehingga mereka bisa bertindak efektif dalam pekerjaan. Kesegaran jasmani juga bisa memastikan bahwa individu selalu merasa siap untuk kegiatan sehari – harinya dan menampilkan yang terbaik dalam dirinya, serta memiliki kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Seseorang dapat menggunakan aktivitas fisik sebagai ukuran kesehatan mereka. Kebugaran jasmani penting untuk siswa, karena siswa dapat melakukan tugasnya dengan baik. Untuk memastikan proses pembelajaran berhasil. Anda bisa lebih fokus dan tidak banyak mengeluh terkait dengan aktivitas pembelajaran.

Pendidikan jasmani yang juga berperan dalam meningkatkan kesegaran fisik bergantung pada peran guru. Sementara guru PJOK membantu anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik, mereka juga harus memenuhi kebutuhan fisik anak. Namun kenyataannya, guru sering mengabaikan betapa pentingnya siswa berolahraga di sekolah. Guru sering memberikan materi yang serba sama, sehingga anak mudah bosan. Sebagai individu yang membantu anak – anak belajar olahraga di sekolah. Guru harus tau betapa pentingnya olahraga, terutama untuk menjadi sehat. Mengingat bahwa aktivitas fisik untuk pertumbuhan pembelajaran mereka. Kesuksesan program ini tidak hanya bergantung pada ketersediaan program olahraga di sekolah, banyak faktor lain termasuk kemampuan gurunya untuk memberikan kebugaran yang sudah direncanakan dan teratur kepada mereka. Alat dan fasilitas olahraga yang memadai memastikan bahwa program tersebut berjalan lancar. Sekolah dasar SDN Wonorejo menggunakan kurikulum pendidikan dasar di semua bidang studi. Selain itu, krusus PENJASKES telah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum dan diberikan empat jam pelajaran seminggu (4x35 menit). Selain mata pelajaran ini, latihan kebugaran juga dilaksanakan di luar kelas. Namun, terbatas pada kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SDN Wonorejo datang ke sekolah dengan berbagai cara, seperti bersepeda, memakai transportasi umum bersama keluarga atau jalan kaki. Kebiasaan sehari – hari siswa dengan menggunakan sepeda atau jalan kaki ke sekolah bisa berdampak baik pada kesegaran mereka dikarenakan mereka produktif bergerak, mengaktifkan sirkulasi darah dan pernapasan, dan otot secara keseluruhan, yang menghasilkan kemampuan tubuh lebih maksimal. Tapi terdapat ketidaksamaan ekspektasi dengan realitanya. ketika belajar mata pelajaran ini siswa tampak tidak bersemangat, kurang fokus, lesu, pucat serta sering sakit. Siswa diharapkan lebih fokus dan konsentrasi saat belajar. Akibatnya, proses pembelajaran diharapkan menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru harus mendorong siswanya untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di luar kelas. Selain itu, SDN Wonorejo tidak memiliki data tentang kebugaran jasmani anak untuk penilaian serta evaluasi guru dan siswa selama proses pembelajaran. Namun, salah satu tujuan guru penjas ialah untuk meningkatkan kebugaran.

Bersumber pada temuan tersebut, peneliti akan melaksanakan riset dengan tema Indikator Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2024-2025 untuk mengetahui siswa kelas atas. Penelitian ini juga mempelajari postur siswa, diukur dari tinggi badan dan beratnya, karena mereka percaya bahwa salah satu yang mempengaruhi kesegaran jasmani ialah postur tubuh. Karena itu, riset yang dilakukan lebih berkonsentrasi pada kebugaran fisik siswa kelas atas berdasarkan tinggi serta berat badan mereka. Diharapkan riset yang dilakukan bisa memberikan data yang akurat dan bisa menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru guna mencapai tujuan pembelajaran yang sukses.

METODE

Riset ini memakai pendekatan kuantitatif dengan penelitian survey memakai tes TKJI. Data yang dikumpulkan dari tes kebugaran jasmani tidak diproses atau diubah, sehingga

mencerminkan keadaan di lapangan. SDN Wonorejo kecamatan kediri tahun 2024 – 2025 memiliki tingkat kebugaran jasmani kelas atas, yang berarti dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan tetap memiliki cukup tenaga. Tes kebugaran fisik yang dilakukan di indonesia pada usia sepuluh hingga dua belas tahun terdiri dari 5 bagian yang berbeda yakni lari empat puluh meter, gantung siku baring duduk tiga pulu detik dan lari 600 m. Lokasi riset adalah bagian krusial dari penelitian. Peneliti memilih tempas riset di SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri guna memperoleh informasi yang diperlukan guna memecahkan kendala riset. Penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 4-10 November 2024. Riset ini melibatkan seluruh siswa kelas atas SDN Wonorejo, yang terdiri dari 56 siswa pria dan wanita. Riset ini memakai total sampling, yang berarti seluruh populasi diambil dan dipergunakan sebagai sampel. Dibawah ini adalah sampel riset yang dipergunakan peneliti. Riset yang dilakukan memakai analisis data deskriptif, guna mengumpulkan informasi terkait dengan kebugaran atletik siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri dari tahun akademik 2024 – 2025. Analisis statistik deskriptif dipergunakan pada riset ini. Guna mengetahui tingkatan kebugaran siswa SDN Wonorejo penilaian dari tes TKJI tahun 2019 dipergunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karya ilmiah ini adalah karya ilmiah kuantitatif yang mana memiliki tujuan guna mengetahui tingkatan kebugaran jasmani kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri. informasi riset ini ialah angka dari tes kebugaran jasmani anak yang sebenarnya. Data riset menunjuka keadaan sebenarnya subjek, dan peneliti tidak mengubah temuan mereka. Hasil penelitian ini berasal dari 56 individu kelas atas, terdiri dari 25 pria dan sisanya wanita. Tes ini terdiri dari lari 40 m, gantung siku, baring duduk 30 detik, loncat tegak serta lari 600 m. selanjutnya skor diubah menjadi nilai yang dibakukan dalam TKJI dan digabungkan dengan semua item ujian. Hasilnya seperti dibawah ini:

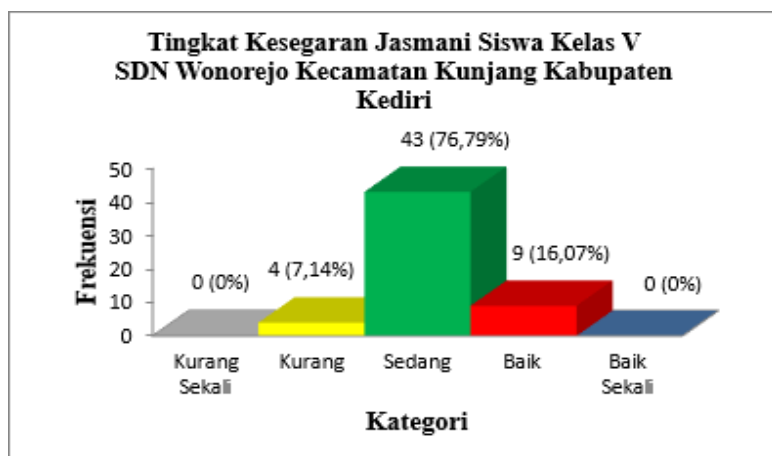
Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri

Hasil menunjukan bahwa nilai maksimal 19 dan minimal 13. Median sejumlah 15,59 dan modus sejumlah 15,59, dengan std 1,62. Berikutnya, bersumber dari tabel klasifikasi TKJI, data dikelompokkan menjadi lima elemen, yakni kurang sekali, kurang, cukup, baik dan baik sekali. Dibawah ini merupakan perhitungan angka dengan kondisi fisik siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

Tabel 1 Disribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 – 21	Baik	9	16,07%
3	14 – 17	Sedang	43	76,79%
4	10 – 13	Kurang	4	7,14%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			56	100,00%

Bersumber dari poin 1 memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 9 orang terdaftar pada sepesifikasi baik, 43 orang terdaftar pada sepesifikasi sedang, 4 orang terdaftar pada sepesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada sepesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada sepesifikasi cukup. Bila divisualisasikan menggunakan histogram, hasilnya bisa dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 1 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri

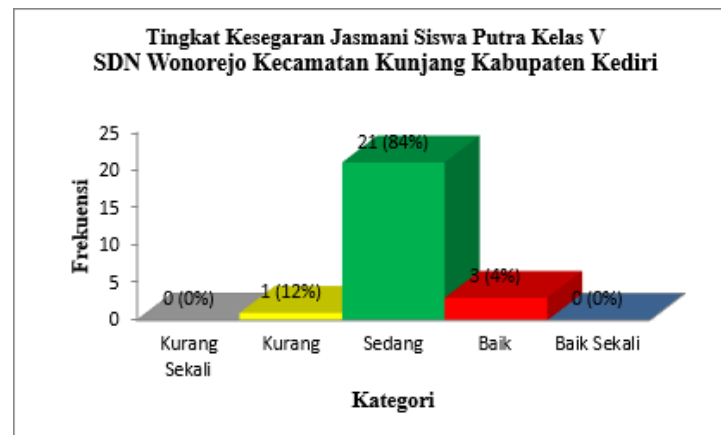
Hasil analisis data menunjukkan nilai maksimal 19 dan minimal 13. Rata – rata dengan nilai 15,6 dengan std 1,61. Median dengan nilai 15 dan modus 15. Berikutnya bersumber dari tabel di atas data bisa dikelompokkan menjadi lima elemen: kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Dibawah ini merupakan perhitungan angka dengan kondisi fisik siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	3	12%
3	14 – 17	Sedang	21	84%
4	10 – 13	Kurang	1	4%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Bersumber dari poin 2 memperlihatkan sebanyak 0 orang terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 3 orang terdaftar pada sepesifikasi baik, 21 orang terdaftar pada sepesifikasi cukup, 1 orang terdaftar pada sepesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada sepesifikasi kurang sekali.

Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada spesifikasi cukup. Bila divisualisasikan menggunakan histogram, hasilnya bisa dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 2 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

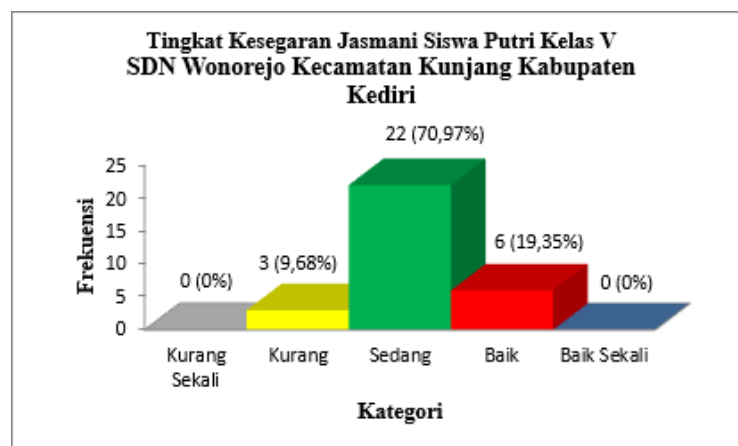
Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri

Hasil analisis data menunjukkan nilai maksimal 18 dan minimal 13. Rata – rata dengan nilai 15,58 dengan std 1,65. Median dengan nilai 15 dan modus 15. Berikutnya bersumber dari tabel di atas data bisa dikelompokkan menjadi lima elemen: kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Dibawah ini merupakan perhitungan angka dengan kondisi fisik siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	6	19,35%
3	14 – 17	Sedang	22	70,97%
4	10 – 13	Kurang	3	9,68%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			31	100%

Bersumber pada poin 3 memperlihatkan sebanyak 0 orang terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 6 orang terdaftar pada spesifikasi baik, 22 orang terdaftar pada spesifikasi cukup, 3 orang terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada spesifikasi cukup. Bila divisualisasikan menggunakan histogram, hasilnya bisa dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 3 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri

Pembahasan

Dari pengolahan data, didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri yakni 4 anak (7,14%) masuk dalam spesifikasi baik sekali, 7 anak (12,50%) masuk dalam spesifikasi baik, 41 anak (73,12%) masuk dalam spesifikasi cukup, 4 peserta (7,14%) masuk dalam spesifikasi kurang, dan 0 peserta (0%) masuk dalam spesifikasi sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori baik yaitu 41 anak (73,12%). Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada spesifikasi cukup. Dari olah data yang kedua memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 3 terdaftar pada spesifikasi baik, 21 terdaftar pada spesifikasi cukup, 1 terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada spesifikasi cukup. Dari olah data yang ketiga memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 6 terdaftar pada spesifikasi baik, 22 terdaftar pada spesifikasi cukup, 3 terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada spesifikasi cukup.

Salah satu elemen tubuh yang berfungsi sebagai pengukur apakah tubuh dalam kondisi bugar atau tidak adalah dari segi tingkatannya. Harapannya kesejahteraan fisik yang baik bisa membantu anak menjalani kegiatannya sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah. Hasil menunjukkan bahwa kebugaran anak kelas atas di SDN Wonorejo masih masuk dalam spesifikasi cukup. Hal ini diperkuat dengan masalah yang diamati oleh peneliti. Hasil riset menunjukkan ketidaksesuaian antara kenyataan dan harapan. Kebanyakan anak yang berangkat ke sekolah berjalan dan tidak memiliki tingkat kesegaran yang positif. Saat kondisi di lapangan anak – anak berperilaku kurang fit selama materi. Anak – anak sering ngantuk dan merasa capek selama metode pembelajaran berlangsung. Periset berpendapat bahwa komponen yang mendukung kebugaran fisik anak tidak hanya dilihat dari kegiatannya tetapi setelahnya dan mencakup semuanya. Dalam kehidupan sehari-hari anak yang berjalan kaki mungkin kurang berolahraga. Guna mendukung kesuksesan proses pembelajaran dalam satu hari di sekolah, latihan fisik diperlukan. Harapannya kebugaran ini bisa membantu anak – anak belajar lebih baik dan semangat dalam melakukan materi. Hasil penelitian akan dipergunakan sebagai bahan evaluasi untuk pendidik, terutama guru.

SIMPULAN

Dari pengolahan data, didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri yakni 4 anak (7,14%) orang terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 7 anak (12,50%) orang terdaftar pada sepesifikasi baik, 41 anak (73,12%) masuk dalam sepesifikasi cukup, 4 peserta (7,14%) masuk dalam sepesifikasi kurang, dan 0 peserta (0%) masuk dalam sepesifikasi sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori baik yaitu 41 anak (73,12%). Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada sepesifikasi cukup

Dari olah data yang kedua memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 3 terdaftar pada sepesifikasi baik, 21 terdaftar pada dalam sepesifikasi cukup, 1 terdaftar pada sepesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada sepesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada sepesifikasi cukup.

Dari olah data yang ketiga memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 6 terdaftar pada sepesifikasi baik, 22 terdaftar pada sepesifikasi cukup, 3 terdaftar pada sepesifikasi kurang, dan 0 terdaftar pada sepesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Wonorejo Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri masuk pada sepesifikasi cukup

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Puskesjasrek.
- Endang Rini Sukanti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
- Husdarta. (2000). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, D. P. (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: UPI.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurhasan, & Dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Perss.
- Paturusi, A. (2012). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: PT. Asri Mahasatya.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket
Correlation Between Nutrition Status , Physical Activity and Fitness Level among Basketball Players in Student ' s Basketball Club.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 3(1), 9–13.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>
- Rosdiani, D. (2013). Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Keugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yustisiawan, A. O. (2014). Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Futsal Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Maestro Futsal Academy. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.