

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI
040481 CINTA RAKYAT T.A 2024/2025*****SURVEY OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GRADE V STUDENTS AT
STATE ELEMENTARY SCHOOL 040481 CINTA RAKYAT IN THE 2024/2025
ACADEMIC YEAR*****Ten Eleventa Torus Pane¹, Brema Bangun², Julius Boy Nesra Basgimata Barus³**¹Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Quality Berastagi^{2,3}Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Quality BerastagiEmail : teneleventa30@gmail.com**ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat, yang berjumlah 39 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 040481 Cinta Rakyat didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 10.25% (4 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 48,71% (19 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 41,02% (16 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 040481 Cinta Rakyat berada pada kategori “Baik”.

Kata kunci: Tes kebugaran jasmani indonesia, Siswa kelas V, SDN 040481 Cinta Rakyat.**ABSTRACT**

The purpose of this study is the unknown level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 040481 Cinta Rakyat. This study aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 040481 Cinta Rakyat. This study is a quantitative descriptive study. Data collection using TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) revised edition in 2010 for children aged 10-12 years. The subjects used in this study were fifth grade students of SD Negeri 040481 Cinta Rakyat, totaling 39 students. Data analysis using descriptive statistical analysis techniques with percentages. The results of measuring the level of physical fitness of fifth grade students of SDN 040481 Cinta Rakyat obtained the following results: in the category of "very poor" with a percentage of 00.00% (0 students), the category of "poor" presentation of 10.25% (4 students), the category of "moderate" percentage of 48.71% (19 students), the category of "good" percentage of 41.02% (16 students), and the category of "very good" with a percentage of 00.00% (0 students). From the results of the analysis, it can be concluded that the level of physical fitness of fifth grade students of SDN 040481 Cinta Rakyat is in the "Good" category.

Keywords: Indonesian physical fitness test, fifth grade students, SDN 040481 Cinta Rakyat.**I. PENDAHULUAN**

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan lancar. Siswa akan lebih mudah menerima pelajaran karena mereka tidak akan lelah. Ini akan membuat proses belajar mengajar di sekolah lebih mudah. Siswa dapat melakukan olahraga dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah

berolahraga secara teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengonsumsi makan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak.

Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Saat ini anak-anak cenderung banyak melakukan aktivitas yang tidak mengeluarkan tenaga. Kebanyakan waktu mereka habiskan untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah, kegiatan jam tambahan dari sekolah, mengikuti bimbingan belajar sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan tenaga mereka, hal ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani pada siswa.

Ditambah lagi pada saat ini banyak siswa lebih memilih untuk bermain menggunakan Hand Phone (HP) menggunakan aplikasi game online dari pada bermain dengan teman-temannya di dunia nyata. Hal ini tentunya mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka dan memungkinkan terjadinya obesitas dan kekurangan berat badan (kurus). Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki. Kebugaran jasmani dibutuhkan setiap manusia untuk melakukan aktivitas pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa

yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Sangat penting untuk diingat bahwa kesehatan adalah salah satu komponen paling penting yang memengaruhi kesehatan dan penampilan tubuh seseorang, serta merupakan aset paling berharga bagi manusia. Untuk tetap sehat, Anda harus menjalani gaya hidup yang sehat, dimulai dengan makan makanan yang sehat dan bergizi, mendapatkan cukup tidur dan istirahat, dan berolahraga secara teratur. Kebugaran fisik memiliki banyak manfaat bagi tubuh, seperti mencegah penyakit jantung, pembuluh darah, dan paru-paru, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Bugar secara fisik dapat membuat hidup lebih semangat dan menyenangkan.

Dampak perkembangan zaman yang semakin maju tidak hanya memberikan dampak yang baik, tetapi juga memiliki dampak yang buruk bukan hanya terhadap kehidupan sosial tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan jasmani manusia. Karena ketergantungan manusia terhadap kemajuan zaman yang memudahkan segala sesuatunya, membuat manusia menjadi malas berolahraga bahkan hanya sebatas menggerakkan tubuh mereka. Sehingga berdampak buruk bagi kebugaran jasmani masyarakat itu sendiri yang mengakibatkan organ-organ mengalami kemunduran. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relative jauh dari tempat tinggal dengan kondisi jalan yang sudah rusak membuat banyak orang tua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga orang tua mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Dari hasil observasi di SD Negeri 040481 cinta rakyat, saya melihat siswa SD Negeri 040481 cinta rakyat sangat antusias dalam

mengikuti pembelajaran penjas tetapi disayangkan ketika pembelajaran penjas berlangsung mereka mudah lelah, SD Negeri 040481 cinta rakyat memiliki jam pelajaran penjas yang terbatas yaitu 4 x 35 menit untuk satu minggu sehingga belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa karena tidak pernah dilakukannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas atas SD Negeri 040481 cinta rakyat. Hal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD NEGERI 040481 cinta rakyat.
2. Kurangnya pemahaman tentang kebugaran jasmani.
3. Masih ada siswa yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Rumusan Masalah

Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 040481 cinta rakyat ?

Tujuan Penelitian

Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 040481 cinta rakyat

II. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek Sutrisno Hadi (Rauf, 2019), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Menurut Burhan Buggin (Imron, 2021), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Subjek Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sd kelas V Tahun Ajaran 2024/2025 SD Negeri 040481 yang berada di kecamatan merdeka Kabupaten karo. Seluruh sampel tersebut terdiri dari siswa Putra dan siswa Putri yang berjumlah 39 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Banyak komponen yang diukur dalam penelitian adalah menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah :

1. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
2. Instrumen ini sudah baku dengan kriteria validitas putra 0,884 putri 0,897 dan nilai reliabilitas 0,911 dan untuk putri 0,942.

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 040481 cinta rakyat, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing terdiri dari 4 orang, setiap kelompok melakukan rangkaian tes secara urut mulai dari :

1. Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini ntuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak diukur raihan, loncat dilakukan 3 kali lompatan di ukur dengan menghitung selisih antara lompatan tertinggi dan tinggi raihan dicatat dalam satu centimeter, untuk mengukur daya ledak atau

- tenaga eksplosif
5. Dan lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pernafasan. Peneliti menyiapkan 8 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil, Untuk lari 40 meter dan 600 meter di tangani petugas yang sama.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap

butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	nilai
5	s.d – 6,3”	51 ^{****} – keatas	23 ^{****} - keatas	46 ^{****} – keatas	s.d – 2 [’] 09 ^{****}	5
4	6,4 ^{****} – 6,9 ^{****}	31 ^{****} – 50 ^{****} ,”	18 – 22	38 – 45	2 [’] 10 ^{****} - -2 [’] 30 ^{****}	4
3	7,0 ^{****} – 7,7 ^{****}	15 ^{****} – 30 ^{****}	12 – 17	31 – 37	2 [’] 31 – 2 [’] 45 ^{****}	3
2	7,8 ^{****} – 8,8 ^{****}	5 ^{****} – 14 ^{****}	4 – 11	24 – 30	2 [’] 46 – 3 [’] 44 ^{****}	2
1	8,9 ^{****} – dst	4 ^{****}	0 – 3	23 dst	3 [’] 45 ^{****} – dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	nilai
5	s.d – 6,7 ^{****}	40 ^{****} – keatas	20 ^{’’} – keatas	42 ^{****} – keatas	S.d – 2 [’] 32 ^{****}	5
4	6,8 ^{****} – 7,5 ^{****}	20 ^{****} – 39 ^{****}	14 – 19	34 – 41	2 [’] 32 ^{****} – 2 [’] 54 ^{****}	4
3	7,6 ^{****} – 8,3 ^{****}	8 ^{****} – 19 ^{****}	7 – 13	28 – 33	2 [’] 55 ^{****} – 3 [’] 28 ^{****}	3
2	8,4 ^{****} – 9,6 ^{****}	2 ^{****} – 7 ^{****}	2 – 6	21 – 27	3 [’] 29 ^{****} – 4 [’] 22 ^{****}	2
1	9,7 ^{****} – dst	1 ^{****}	0 – 1	20 dst	4 [’] 23 ^{****} – dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber Mendiknas (2010 : 25)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kebugaran Jasmani

anak.

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui katagori kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk katagori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung prosentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan SD Negeri 040481 cinta rakyat menggunakan rumus

sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P= Prosentase F= Frekuensi N= Jumlah

III. HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri 040481 cinta rakyat Kelas V kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Hasilnya Adalah sebagai berikut tabel

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 040481 cinta rakyat

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	
2	18 - 21	Baik	16	
3	14 - 17	Sedang	19	48,72%
4	10 - 13	Kurang	4	10,25%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	00,00%
Jumlah			39	100,00%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa data tingkat kesegaran jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 10.25% (4 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 48,72%

(19 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 41.02% (16 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Hasil data tes lari 40 meter siswa kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d – 6,7” (Pi) s.d – 6,3” (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	6,8” – 7,5” (Pi) 6,4” – 6,9” (Pa)	Baik	15	38,46%
3	7,6” – 8,3” (Pi) 7,0” – 7,7” (Pa)	Sedang	20	51,28%
4	8,4” – 9,6” (Pi) 7,8” – 8,8” (Pa)	Kurang	4	10,26%
5	9,7” – dst (Pi) 8,9” – dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			39	100.00%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data lari 40 meter Siswa Kelas V SD Negeri 040481 cinta rakyat berada pada

kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 10.26% (4

Siswa), kategori “Sedang” sebesar 51,28% (20siswa), kategori “baik”presentase sebesar 38,46% (15 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase

00.00% (0 siswa). Data hasil tes gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Siswa SD Negeri 040481 Cinta Rakyat

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	40” keatas” (Pi) 51” keatas (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2		Baik	20	51,28%
3	08” – 19” (Pi) 15” – 30” (Pa)	Sedang	19	48,72%
4	02” – 07” (Pi) 05” – 14” (Pa)	Kurang	0	00.00%
5	0” – 0.1” (Pi) 04” dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00
Jumlah			39	100.00%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa data gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa),kategori “ kurang “ presentase sebesar 00.00% (0 Siswa), kategori

“Sedang” sebesar 48,72% (19 siswa), kategori “baik”presentase sebesar 51,28% (20 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa). Hasil data loncat tegak siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi loncat Tegak Siswa SD Negeri 040481

Poin	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	42 ke atas (Pi) 46 ke atas(Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	34 - 41(Pi) 38 - 45 (Pa)	Baik	21	53,86%
3	28- 33 (Pi) 31 - 37 (Pa)	Sedang	14	35,89%
4	21 - 27 (Pi) 24 - 30 (Pa)	Kurang	4	10,25%
5	20 dst (Pi) 23 dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			39	100.00%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa data loncat tegak Siswa Kelas V SD Negeri 040481 berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang “

presentase sebesar 10,25% (4 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 35,89% (14 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 53,86% (21 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa).

Tabel 7. Frekuensi Lari 600m Siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	s.d – 2 ³² ” (Pi) s.d – 2 ⁰⁹ ” (Pa)	Baik Sekali	0	00,00%
2	2 ³³ ” – 2 ⁵⁴ ” (Pi) 2 ¹⁰ ” – 2 ³⁰ ” (Pa)	Baik	16	41,02%
3	2 ⁵⁵ ” – 3 ²⁸ ” (Pi) 2 ³¹ ” – 2 ⁴⁵ ” (Pa)	Sedang	16	41,00%
4	3 ²⁹ ” – 4 ²² ” (Pi) 2 ⁴⁶ ” – 3 ⁴⁴ ” (Pa)	Kurang	7	17,96%
5	4 ²³ ” – dst (Pi) 3,45” – dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00,00%
Jumlah			39	100,00%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa data lari 600 M Siswa Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00,00% (0 siswa), kategori “kurang “ presentase sebesar 17,94%% (7 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 41,02% (16 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 41,02% (16 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 4.00% (1 siswa)

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2024/2025 SD Negeri 040481 Cinta Rakyat. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2024/2025 SD Negeri 040481 Cinta Rakyat. berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00,00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 10,25% (4 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 48,75% (19 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 41,00% (16 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00,00% (0 siswa).. Kebugaran Jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini

tidak terlepas dari berbagai factor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) Umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, (6) berolahraga Djoko Pekik Irianto. (Yanuar et al., 2020).

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya. manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan berlatih. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik. jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi siswa akan mengalami penurunan.

Kesehatan membantu belajar, menurut Slameto (Damayanti, 2022). Sehat berarti tubuh sehat secara keseluruhan dan setiap bagiannya. Kesehatan adalah keadaan di mana seseorang atau sesuatu merasa sehat. Kesehatan seseorang memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar. Jika kesehatan seseorang terganggu, proses belajarnya akan terganggu dan dia juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, udah pusing, ngantuk, dan kekurangan darah atau gangguan atau kelainan fungsi alat

inderanya dan tubuhnya. Oleh karena itu, fisiologis adalah salah satu jenis pendukung belajar, menurut Oemar Hamalik (Fahri & Qusyairi, 2019). Bagian tubuh siswa yang belajar sangat memengaruhi proses belajar. Jika tubuh lelah dan tidak fokus, Anda tidak akan dapat menyelesaikan kegiatan belajar dengan baik.

Dengan mempertimbangkan pendapat di atas tentang hal-hal yang mendukung belajar, dapat disimpulkan bahwa seorang siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik supaya mereka dapat mengikuti proses belajar dengan baik. Kesegaran jasmani adalah ketika seseorang dapat menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa lelah dan tetap menikmati waktu luang mereka.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tingkat kesegaran jasmani siswa berusia 10-12 tahun di Kelas V SD Negeri 040481 Cinta Rakyat berada pada kategori "kurang sekali" dengan presentasi 00,00% (0 siswa), kategori "kurang" presentasi sebesar 10,25% (4 siswa), kategori "sedang" presentasi sebesar 48,75% (19 siswa), kategori "baik" presentasi sebesar 41,00% (16 siswa), dan kategori "baik sekali" presentasi sebesar 00,00% (0 siswa).

Aktivitas sehari-hari siswa adalah salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran mereka. Energi, kekuatan otot, pertumbuhan tubuh, dan kebiasaan hidup yang sehat seperti tidur yang cukup dipengaruhi oleh pola makan dan gizi yang seimbang.

Saran

1. Bagi guru olahraga harap memperhatikan factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat melaksanakan olahraga .
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kebugaran jasmani dan mengatur pola makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik .
3. Dan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti

selanjut nya hendaknya mengembangkan dan menyempurkan penelitian ini.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, & Setianingsih, E. (2020). Analysis of Clean Living Behavior and Physical Fitness Status in the Era of the Covid-19 Pandemic, PGSD Lecturer. *Sports Window*, 5(2), 131–140.
- Aryadi, D. (2017). Perbandingan Sistem Penjas Dan Olahraga “Sistem Pendidikan Jasmani Di Perancis.” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
<http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Asdar, M. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pada Club Atletik Fik Unm. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 1–16.
- Damayanti, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. *SNPE FKIP Universitas Muhammadiyah Metro*, 1(1), 99–108.
- DANANG ARI SANTOSO. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora*, April , 1 (ISSN 2503-2976), 1.
- Fahri, L. M., & Qusyairi, L. A. H. (2019). Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran. *Palapa*, 7(1), 149–166. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.194>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.
- Griselda, R., & Berlianti, B. (2023). Penerapan Metode Casework dalam

- Meneliti Perkembangan Berhitung Siswa/i di Sekolah Dasar Negeri 060894 Medan Baru. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 398–403. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i3.2577>
- Hayyah, N. (2020). *Makalah Kebugaran Jasmani Nuurin Hayyah* (pp. 6–11)
- Imron, M. (2021). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA) Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)*, 3(1), 252–254.
- Irfandi, & Zikrurrahmat. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani (the Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 3(2), 8–16.
- Kurniawan, H. (2016). *Analisis Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Vi Di Sekolah Dasar Negeri 112/I Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari*. 6(2), 1–23.
- Muhyiddin, F. A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Dan Xi Teknik Otomotif Smk Al-Balad Jati Tahun Ajaran Teknik Otomotif Smk Al-Balad Jati Tahun Ajaran. *Jurnal Media Akademik*, 2(6).
- Mukodi, M. S. I., & Hajarrah, S. (2014). *Seminar Ekspos Penelitian Stkip Pgri Pacitan 2014*. <http://lppm.stkippacitan.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/Prosiding-Luaran-Penelitian.pdf>
- Nugraheni, S. W. (2013). Kata Kunci: Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.
- Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Bobby Hemi. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Pribis, P., Burtnack, C. A., Mckenzie, S. O., & Thayer, J. (2015). Pengaruh Penggunaan Air Conditioner Terhadap Gangguan Kesehatan Yangberdampak Terhadap Kebugaran Pelajar. *Nutrients*, 2(10), 1075–1085.
- Puspodari, Moh. Nur Kholis, Septyaning Lusianti, Setyo Harmono, Dhedy Yulianawan, & Yanuar Rizky. (2020). Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 7–12. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.917>
- Rauf, A. (2019). Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di MAN 1 Makassar. *Dectoral Disertation, Universitas Negeri Makassar*, 1(2), 29–41. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/15072>
- Rektor, K., Pgri, U., Universitas, R., & Yogyakarta, P. (2025). *Universitas pgri* (Issue 0274).
- Sagita, D. O. (2009). NORMA KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GUGUS III DEWANTORO KECAMATAN PITURUH PURWOREJO. In *Экономика Региона* (Vol. 19, Issue 19).
- Studi, P., Keolahragaan, I., Keolahragaan, F. I., & Makassar, U. N. (2016). *Il a ra*. VII(1).
- Sulistyo, W. D., Saputra, B. G. E., Tritaufika, D., Wahid, G. A., Permatasari, H. I., Jehaut M, Y. I., & Istighfariani, Z. (2019). Sosialisasi dan Implementasi Kegiatan Nata

- Raga Encourage Healthy Life Style di SMP Negeri 2 Pakisaji. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 340–349. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v2i2.5638>
- Yanuar, K., Arvan Junaidi, I., & Rizhardi, R. (2020). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iii Sd Negeri 204 Kecamatan Kertapati Kota Palembang. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(3), 306. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v18i3.4561>
- Yuliadi, A. (2017). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar NEGERI 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo* (Vol. 11, Issue 1).
- Yuniar, F. (2019). Efek Olahraga Malam Hari Ditinjau dari Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Futsal SMA Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Kabupaten Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 5(2), 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/12603/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/12603/1/artikel.pdf>
- Zainudin, D. (2019). Bunga Rampai Keolahragaan Indonesia Dalam Perspektif Normal Baru. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI