



**Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) Siswa Sd Di Kecamatan
Simpang Oku Selatan**

Ade Alfaraby ✉¹

¹Universitas PGRI Palembang, Palembang, Indonesia
Correspondence: E-mail: aalfaraby4868@gmail.com

ABSTRACTS

Masalah dalam penelitian ini di latar belakang belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan Simpang OKU Selatan pasca pandemic covid. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Ada pun sampel yang diambil dalam populasi tersebut ialah SDN 2 Simpang kelas VI.A 31 siswa, SDN 2 Simpang kelas VI.B 22 siswa dan SDN 5 Simpang kelas VI.B 26 siswa. Penelitian ini menggunakan tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 tahun dan metode pada penelitian in menggunakan metode survei Berdasar dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebugaran siswa SDN 2 Simpang 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dengan kategori baik, 4 siswa (11,90%) dengan kategori sedang, 8 siswa (25,80%) dengan kategori kurang, 19 siswa (61,30%) dengan kategori kurang sekali, kebugaran siswa SDN 3 simpang 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dengan kategori baik, 2 siswa (10,52%) dengan kategori sedang, 4 siswa (21,06%) dengan kategori kurang, 13 siswa (68,42%) dengan kategori kurang sekali, SDN 5 Simpang 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dengan kategori baik, 3 siswa (11,54%) dengan kategori sedang, 7 siswa (26,92%) dengan kategori kurang, 16 siswa (61,54%) dengan kategori kurang sekali.

How to Cite:

Aflaraby, A. (2023) Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) Siswa Sd Di Kecamatan Simpang Oku Selatan. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2), 71-82

ARTICLE INFO

Article History:

Dikumpulkan 3 Aug 2023

Direvisi 20 Aug 2023

Diterima 12 Sep 2023

Online 1 Nov 2023

Kata Kunci:

Tingkat kebugaran
jasmani, pandemi covid,

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. 2020).

Pendidikan jasmani di SD kepada siswa akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kebugaran siswa dan merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga siswa dapat mengerjakan tugas sekolah maupun kegiatan lainnya dengan baik. merupakan proses pendidikan karena itu pula, tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada keterampilan gerak saja, pengetahuan tentang hidup sehat, olahraga, kebersihan juga termasuk dalam proses pendidikan jasmani.

Proses pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sangat mempengaruhi perkembangan siswa dan untuk mengetahui kemampuan, ketrampilan atau bakat siswa dibidang olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, seperti penguasaan guru terhadap materi pembelajaran, minat siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, fasilitas, alat-alat olahraga dan ruang. Manfaat Kebugaran Jasmani bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017), "ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi : (a) makan, (b) istirahat, (c) olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Karena makan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh. Kemudian setelah kita melakukan kegiatan yang melelahkan sangat perlu untuk istirahat. Istirahat disini bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi yang bugar. Sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Selain makan dan istirahat olahraga atau aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting. Dengan berolahraga kita dapat

mendapatkan kesegaran jasmani, asalkan latihan dilaksanakan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh".

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan diperoleh bahwa kondisi fisik seluruh siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Berdasarkan latar belakang di tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) Siswa SD di Kecamatan Simpang OKU Selatan".

TEORI

"Kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti". (Widiastuti, 2015:13). "kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor usia, jenis kelamin, faktor keturunan atau hereditas, dan apola makan dan jenis makanan". (Sutarto, S. 2019). Hanief & Sugito (2015), kebugaran jasmani merupakan ketangguhan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) pada pembebasan fisik yang diberikan (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa merasakan kelelahan yang sangat besar.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, agar dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Tidak menimbulkan kelelahan yang signifikan, maksudnya ialah setelah seseorang melakukan aktivitas, maka masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan senggangnya dan serta keperluan harian lainnya yang mendadak. Muara dari kebugaran jasmani yang baik ini adalah dapat meningkatkan etos kerja dan kualitas pekerjaan yang dihasilkan. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani

seseorang dilakukan dengan pengukuran komponen kebugaran jasmani (Maulana et al., 2021).

Amirzan, A., Kasih, I., & Marpaung, D. R. (2020) kriteria kebugaran jasmani sebenarnya ditentukan oleh dua komponen yaitu komponen kesehatan yang memiliki pengaruh sangat besar dalam kebugaran jasmani yaitu daya tahan , daya tahan dan kekuatan otot, struktur tubuh dan fleksibilitas dan komponen keterampilan yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah otot, kelincahan, kecepatan, bentuk tubuh dan ketebalan otot. Kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen yang penting untuk mendukung terwujudnya kebugaran jasmani diinginkan. Mengetahui komponen kebugaran jasmani sangat penting, karena dapat menentukan buruk baiknya kebugaran jasmani seseorang. (Manullang, 2022:130)

1) Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu :

- a. Golongan yang berdasarkan pekerjaan. Misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa.
- b. Golongan yang berdasarkan keadaan. Misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi.
- c. Golongan yang berdasarkan umur. Misalnya bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh (Latar, I. M., & Tomaso, J. J. 2020)

2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017), "ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi : (a) makan, (b) istirahat, (c) olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Karena makan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh. Kemudian setelah kita melakukan kegiatan yang melelahkan sangat perlu untuk istirahat. Istirahat disini bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi yang bugar. Sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Selain makan dan istirahat olahraga atau aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting. Dengan berolahraga kita dapat mendapatkan kesegaran jasmani, asalkan latihan dilaksanakan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh".

3) Karakteristik Siswa SD

Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, mengontrol emosi, mampu berpisah dengan orang tua dan mulai belajar tentang konsep nilai, misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasan anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan aktivitas, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Menurut Mulyani yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 22-27) karakteristik anak SD sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
2. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya, anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak
4. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kaitannya dengan pendidikan anak usia SD, guru perlu mengetahui sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat sehingga dapat meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak dan harapan orang tua pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

METHOD

"Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu" (Sugiyono, 2016:03). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian dengan memberikan tes kepada siswa, sehingga didapatkan hasil kebugaran jasmani dan dilakukan analisis. Kartikasari, A. D. (2020) berpendapat bahwa "variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Yang terdiri dari variable tunggal yaitu Analisis kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan.

Sampel

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti sangat luas (Sugiyono, 2012: 94). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pada tabel di bawah ini

Tabel 2. Sampel Penelitian

| No | Sekolah | Kelas | Jumlah | | Jumlah |
|----|---------------|-------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Putra | Putri | |
| 1 | SDN 2 Simpang | VI.B | 14 | 17 | 31 |
| 2 | SDN 3 Simpang | VI.A | 10 | 9 | 19 |
| 3 | SDN 5 Simpang | VI.B | 13 | 13 | 26 |
| | Jumlah | | 37 | 39 | 76 |

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terlebih dahulu memberitahukan kepada siswa agar siswa mempersiapkan diri seperti sarapan terlebih dahulu agar kondisi badan dalam keadaan prima. Tim penilai berjumlah 5 orang yang berada di tiap pos agar penilaian berjalan dengan lancar. Pelaksanaan tes dilakukan secara bersambung, artinya siswa yang telah dites tahapan pertama melanjutkan pada tahapan berikutnya.

Siswa yang berjumlah 47 dibagi sesuai dengan jenis kelamin, yaitu siswa putra berjumlah 14 dan putri berjumlah 33 anak. Saat melakukan tes siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu tiap kelompok anak terdiri atas 3 anak, sehingga terdapat 5 kelompok siswa putra dan 11 kelompok siswa putri. Sesudah dibentuk kelompok-kelompok melakukan tes, maka segera berpindah ke pos berikutnya dan sekelompok sebelumnya menyusul.

Analisis Data

Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah – langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

I. Hasil Kasar

Presensi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing – masing butir tes tidak sama.

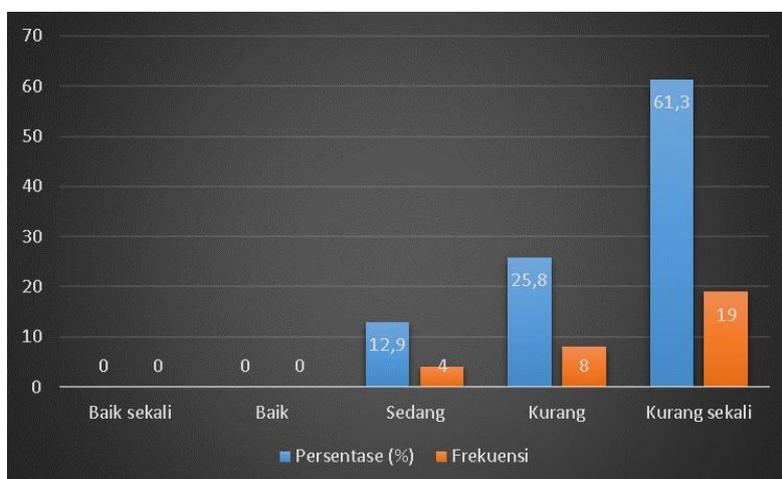
II. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 1 dan 2). Hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai – nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak dengan menggunakan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui bahwa jumlah hasil Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan nilai tertinggi adalah 16 dengan kategori sedang dan nilai terendah adalah 7 kategori kurang sekali.

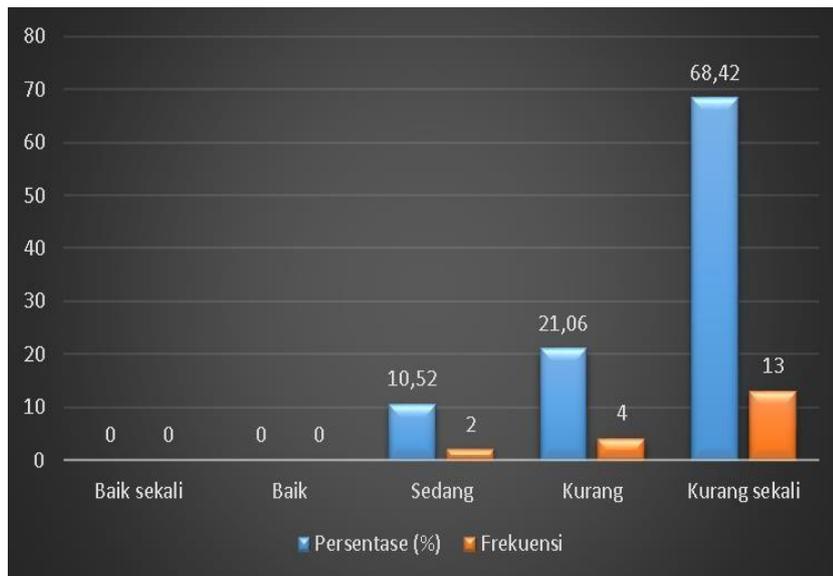
Lebih jelasnya gambaran persentase Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan dapat dilihat pada diagram dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan
Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa pada interval kurang dari 22- 25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 4 siswa (12,90%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 8 siswa (25,80%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 19 siswa (61,30%) dengan kategori Kurang Sekali.

Deskripsi Data Penelitian SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan

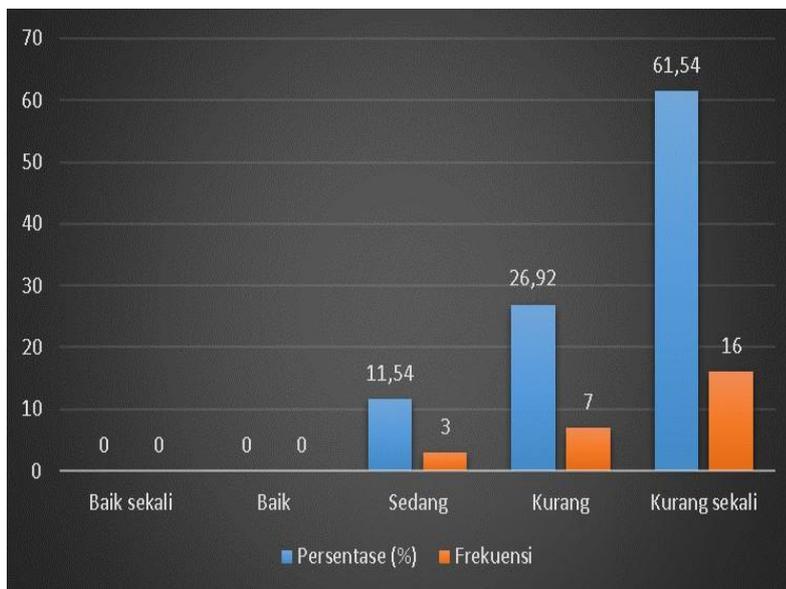
Data penelitian SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Adapun hasil tes tersebut secara keseluruhan dapat diketahui bahwa jumlah hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan nilai tertinggi adalah 14 dengan kategori sedang dan nilai terendah adalah 7 kategori kurang sekali.



Gambar 2. Diagram Hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan
Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang berjumlah 19 siswa yaitu pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 2 siswa (10,52%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 4 siswa (21,06%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 13 siswa (68,42%) dengan kategori Kurang Sekali.

Deskripsi Data Penelitian SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan

Data penelitian SD Negeri 5 Simpangan OKU Selatan ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Adapun hasil tes tersebut secara keseluruhan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan yang berjumlah 26 siswa yaitu pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 3 siswa (11,54%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 7 siswa (26,92%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 16 siswa (61,54%) dengan kategori Kurang Sekali.

Pembahasan

Berdasarkan analisa hasil yang telah di bahas menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Adapun hasil tes tersebut yaitu:

1. Berdasarkan analisa hasil kesegaran jasmani dari 31 siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 4 siswa (12,90%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada

interval 10 – 13 sebanyak 8 siswa (25,80%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 19 siswa (61,30%) dengan kategori Kurang Sekali.

2. Berdasarkan analisa hasil kebugaran jasmani dari 19 siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 – 17 sebanyak 2 siswa (10,52%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 4 siswa (21,06%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 13 siswa (68,42%) dengan kategori Kurang Sekali.
3. Berdasarkan analisa hasil kebugaran jasmani dari 26 siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 3 siswa (11,54%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 7 siswa (26,92%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 16 siswa (61,54%) dengan kategori Kurang Sekali.

Jadi hasil dari tes kebugaran jasmani siswa SD di SD Negeri 2, SD Negeri dan SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan menunjukkan bahwa hasil dari ketiga Sekolah tersebut masuk ke dalam kategori sangat kurang oleh karna itu hasil dari sekripsi ini dapat menjadi acuan pihak sekolah untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa nya karna jika kebugaran siswa bagus dapat berdampak kepada kegiatan sehari-hari siswa seperti meningkatkan prestasi, meningkatkan semangat dan meningkatkan fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, disimpulkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada sekolah yang terdapat di Kecamatan Simpang Oku Selatan yaitu:

Berdasarkan analisa hasil kebugaran jasmani dari 31 siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik., 4 siswa (12,90%) dengan kategori Sedang, 8 siswa (25,80%) dengan kategori Kurang, dan 19 siswa (61,30%) dengan kategori Kurang Sekali. Berdasarkan analisa hasil kebugaran jasmani dari 19 siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, 0 siswa (0%) dengan kategori Baik, 2 siswa (10,52%) dengan kategori Sedang, 4 siswa

(21,06%) dengan kategori Kurang, dan 13 siswa (68,42%) dengan kategori Kurang Sekali. Berdasarkan analisa hasil kebugaran jasmani dari 26 siswa SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, 0 siswa (0%) dengan kategori Baik, 3 siswa (11,54%) dengan kategori Sedang, 7 siswa (26,92%) dengan kategori Kurang, dan 16 siswa (61,54%) dengan kategori Kurang Sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirzan, A., Kasih, I., & Marpaung, D. R. (2020). Pengembangan prototipe bicycle static dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Serambi Ilmu*, 21(2), 251-272.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh circuit training dan interval training dalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86-95.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60-73.
- Hendra, Amianto. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Guzila Pada Siswa Kelas III SD Negeri Luwung 02 Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.
- Kartikasari, A. D. (2020). Pengaruh model contextual teaching and learning terhadap hasil belajar siswa mapel ipa materi perubahan wujud benda. *SITAH: Journal of Primary Education*, 1(1), 57-66.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolabasket mahasiswa program studi penjas kesrek angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Manullang, Jujur, Gunawan., Handayani, W, & Riyoko, E. (2022) Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas VII SMP PGRI 7 Palembang. Volume 10 Nomor 2, Maret 2022, pp: 129-136 E-ISSN: 2597-677X; P-ISSN: 2337-7674.
- Maulana, R., Syafei, M. M., & Resita, C. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kerja Sama Siswa Dalam Pendidikan Jasmani di SMP Islam Bani Ahmad Cilamaya. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(April), 135-141. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/5332>
- Nur, Khamdan. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan jasmani* Vol 1 No. 2 Juli 2014.
- Salasa, A. N. (2021). Efektivitas Metode Modelling the Way Dalam Pembelajaran PAIBP Di Sd Negeri Se-Kecamatan Gajah Kabupaten Demak (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia)).

Ade Alfaraby

- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas viii smp PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sutarto, S. (2019). Lingkungan Pendidikan Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(02), 287-308.