

Student Fitness Survey Of SDN Darungan 03 Phase C

Survei Kebugaran Siswa SDN Darungan 03 Fase C

Muhamad Fahrian Jaya Cipta¹, Topo Yono², Ahmad Sulaiman³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Ahmad Sulaiman

✉ ahmad.sulaiman@unmuhjember.ac.id

History:

Submitted: 17-11-2024

Revised: 20-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

Physical fitness; student; fitness test.

Kata Kunci:

Kebugaran jasmani; siswa; tes kebugaran.

How to Cite:

Cipta, M. F. J., Yono, T., Sulaiman, A. (2024). Survei Kebugaran Siswa SDN Darungan 03 Fase C. Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 01-15.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2492>

Abstract

Physical fitness is a person's ability or ability to complete a physical task without experiencing excessive fatigue and having the ability to do other work. Carrying out sports activities has many goals, including maintaining and improving the health and fitness of the sports person's body. Physical fitness is a physical condition that includes a person's ability to carry out daily physical activities efficiently and without too much fatigue. Physical fitness involves various aspects, including muscle strength, cardiorespiratory endurance, flexibility, balance, and coordination. This study aims to determine the level of fitness of students in grades V and VI of SDN Darungan 03, Tanggul District, Jember Regency in 2024 using a series of Indonesian Student Fitness Tests phase C. This type of research is a study using a quantitative descriptive method. The approach used in this study is a survey, with the results of the Child Ball Test obtained 4 students classified as Very Good with a presentation of 29%, 6 students classified as Good with a percentage of 43%, 2 students classified as Moderate with a percentage of 14%, and 2 students classified as less with a percentage of 14%, the Tok-Tok Ball Test obtained 5 students classified as Very Good with a presentation of 36%, 7 students classified as Good with a percentage of 50%, and 2 students classified as Moderate with a percentage of 14%. The Move The Ball Test obtained 5 students classified as Very Good with a presentation of 14%, 7 students classified as Good with a percentage of 50%, and 2 students classified as Moderate with a percentage of 36%. The Shuttle Run 8 x 10m Test obtained, 10 students classified as Good with a percentage of 71%, and 4 students classified as Moderate with a percentage of 29%. The 600m Run Test obtained, 2 students classified as Very Good with a percentage of 14%, and 12 students classified as Good with a percentage of 86%.

Abstrak

Kondisi jasmani yang bugar didefinisikan dengan seseorang yang mampu atau sanggup aktivitas harian dan tidak mengalami rasa capek yang berlebihan. Tujuan berolahraga yaitu memelihara dan atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencakup kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien dan tanpa terlalu banyak kelelahan. Kebugaran jasmani melibatkan berbagai aspek, termasuk kekuatan



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2492>

otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa kelas ,V dan VI SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C. Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode defkriptif kuantitatif .Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, Dengan hasil dari Tes Child Ball Test diperoleh 4 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 29%, 6 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 43%, 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%, dan 2 siswa berklasifikasi kurang dengan presentase 14%, Tes Tok-Tok Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 36%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%. Tes Move The Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 14,%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 36%. Tes Shuttle Run 8 x 10m Test diperoleh, 10 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 71%, dan 4 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 29%. Tes 600m Run Test diperoleh, 2 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 14%, dan 12 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 86%.

A. Pendahuluan

Dalam penerapan pola hidup yang sehat sebenarnya dapat kita mulai dari pembiasaan hidup sehat yang dapat di capai melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Sehingga peningkatan kualitas fisik yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan dan kebugaran jasmani juga harus dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Menurut (Dwiningrum & Nuruhidin, 2022) Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan di dalam pola hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Di samping makanan dan olahraga yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup seseorang, misalnya suka merokok, minum minuman keras, dll

Kebugaran jasmani mempunyai kaitan dengan kegiatan manusia untuk melakukan pekerjaan dan bergerak dalam kegiatan sehari. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap manusia dalam kegiatan sehari-hari tentu berbeda beda. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhan fisiknya sangat individual. Menurut (Sinuraya & Barus, 2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Di Indonesia pembiasaan kebugaran jasmani untuk pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah dengan jenjang pendidikannya. Kementerian Pendidikan Pemuda dan Olahraga sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara social kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, kaitannya dengan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek dan subjeknya adalah anak-anak dan lingkungannya. Masyarakat sekolah diharapkan melakukan usaha-usaha pembinaan kebugaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungannya sehingga berkembang dikalangan masyarakat umum. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan di kurikulum Indonesia yang mencakup semua unsur, namun ada persoalan klasik yang masih terus mendera apabila solusi yang tepat tidak segera dilakukan demi meningkatkan kualitas dan

mutu peserta didik. Menurut (Syafuruddin & ANWAR, 2024). Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan di kurikulum Indonesia yang mencakup semua unsur, namun ada persoalan klasik yang masih terus mendera apabila solusi yang tepat tidak segera dilakukan demi meningkatkan kualitas dan mutu peserta didik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada hakekatnya dalam belajar keterampilan gerak, di mana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik dan permainan/olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai sikap/perilaku. Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Semua aktifitas jasmani ini bermuara pada aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Tentu saja tanpa meninggalkan aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Penerapan pola hidup sehat merupakan aspek yang sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Menurut (Reyfo Afdinda, Endarman Saputra, 2021) Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Aktivitas siswa di sekolah yang semakin padat tentunya menuntut siswa memiliki kondisi fisik yang prima agar hasil belajar dapat diraih secara optimal.

B. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan metode, metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani siswa Indonesia (TKSI) fase C kelas V dan VI sd meliputi : tes child ball , tok tok ball, shuttle run 4x10 m get ball, move the ball, dan lari 600 m yang dapat berupa alat ukur , sampel 30 orang

1. Child Ball Test

Child Ball Test yang dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding yang berjarak 2 m, dengan ketinggian minimal 2 m menggunakan 1 tangan dan menangkap 2 tangan selama 30 detik. Nilai validitas instrumen tes Child Ball sebesar 0.511 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$

dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).

Norma Child Ball test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 8	≥ 7	5	Baik Sekali
6 - 7	5 - 6	4	Baik
3 - 5	3 - 4	3	Sedang
1 - 2	1 - 2	2	Kurang
0	0	1	Kurang Sekali

2. Tok tok ball test

Tok tok ball test yang dilakukan dengan cara melempar 10 bola tenis dari bawah menggunakan satu tangan ke keranjang berdiameter 30 cm dari jarak 3 meter.

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes Tok Tok Ball sebesar 0.376 (vali), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.524 (reliabilitas sedang).

Norma Tok-Tok Ball Tes

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 8	≥ 7	5	Baik Sekali
6 - 7	5 - 6	4	Baik
3 - 5	3 - 4	3	Sedang
1 - 2	1 - 2	2	Kurang
0	0	1	Kurang Sekali

3. Move the ball test

Move the ball test yang dilakukan dengan cara memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik.

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen Move The Ball sebesar 0.472 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.508 (reliabilitas sedang).

Norma Move The Ball Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 16	5	Baik Sekali
14 – 16	13 – 15	4	Baik
12 – 13	10 - 12	3	Sedang
10 – 11	8 - 9	2	Kurang
≤ 9	≤ 7	1	Kurang Sekali

4. Shuttle run

Shuttle run 8x10 m test lari bolak balik menempuh jarak 8 X 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola, dilakukan secepat-cepatnya

Validitas dan reliabilitas Validitas dan reliabilitas tes:

Nilai validitas instrumen Shuttle Run 8 x 10 meter sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan alpha = 0.05 nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang)

Norma Shuttle run 8x10 m Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 23.18	≤ 24.58	5	Baik Sekali
23.19 - 27.19	24.59 - 28.29	4	Baik
27.20 - 30.18	28.30 - 31.02	3	Sedang
30.19 - 34.20	31.03 - 35.75	2	Kurang
≥ 34.21	≥ 35.76	1	Kurang Sekali

5. 600 m run test

600 m run test yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 600 m.

Nilai validitas instrumen tes Lari 600 meter sebesar 0.545 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.490 (reliabilitas sedang)

Norma 600m Run Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 02.52.00	≤ 03.54.00	5	Baik Sekali

02.53.00- 04.57.00	03.55.00- 04.79.00	4	Baik
04.58.00- 05.27.00	04.80.00- 06.04.00	3	Sedang
05.28.00- 06.63.00	06.05.00- 07.30.00	2	Kurang
≥ 06.64.00	≥ 07.31.00	1	Kurang Sekali

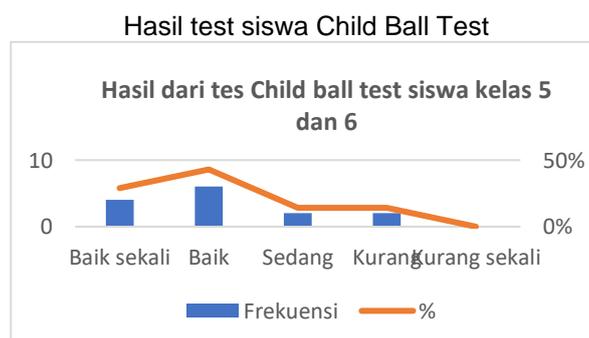
C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Child Ball Tes

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa siswi SDN Darungan 03 kelas 5 dan kelas 6 ,Berdasarkan norma tes Chil ball test:

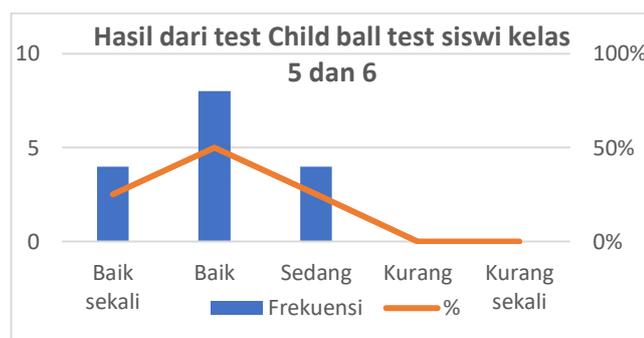
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	≥ 17	Baik sekali	4	29%
2	14–16	Baik	6	43%
3	11–13	Sedang	2	14%
4	8–10	Kurang	2	14%
5	≤ 7	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			14	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Child Ball Test diperoleh 4 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 29%, 6 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 43%, 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%, dan 2 siswa berklasifikasi kurang dengan presentase 14%.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	≥ 14	Baik sekali	4	25%
2	11–13	Baik	8	50%
3	8 –10	Sedang	4	25%
4	5 – 7	Kurang	0	%
5	≤ 4	Kurang sekali	0	%
Jumlah			16	100%

Hasil test siswi child ball test

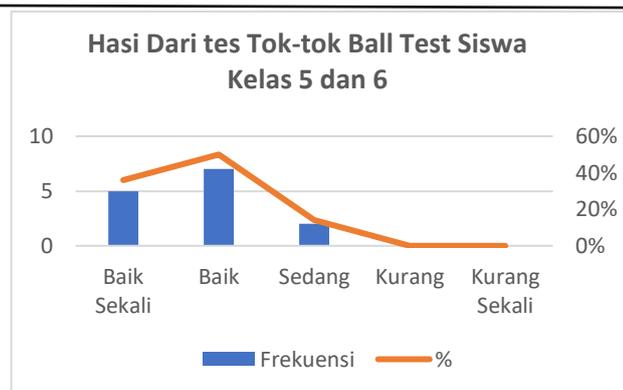


Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Child Ball Test diperoleh 4 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 25%, 8 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 4 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 25%

Tok Tok Ball Test

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN Darungan 03 kelas 5 dan kelas 6, Berdasarkan norma tes Tok-Tok Ball Tes :

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	≥ 8	Baik Sekali	5	36%
2	6 – 7	Baik	7	50%
3	3 – 5	Sedang	2	14%
4	1 – 2	Kurang	0	0%
5	0	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			14	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Tok-Tok Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 36%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	≥ 7	Baik sekali	5	31%
2	5 – 6	Baik	8	50%
3	3 – 4	Sedang	3	19%
4	1 – 2	Kurang	0	0%
5	0	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			16	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Tok-Tok Ball Test diperoleh 5 siswi berklasifikasi Baik

sekali dengan presentasi 31,%, 8 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 3 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase

Move The Ball Tes

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN Darungan 03 kelas 5 dan kelas 6,

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	≥ 17	Baik Sekali	2	14%
2	14 – 16	Baik	7	50%
3	12 – 13	Sedang	5	36%
4	10 – 11	Kurang	0	0%
5	≤ 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			14	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Move The Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 14,%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 36%.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	≥ 16	Baik sekali	3	19%
2	13 – 15	Baik	9	56%
3	10 – 12	Sedang	3	19%
4	8 – 9	Kurang	1	6%
5	≤ 7	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			16	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Move The Ball Test diperoleh 3 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 19%, 8 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 56%, 3 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 19% dan 1 siswi berklasifikasi Kurang dengan presentase 6, %

Shuttle Run 8 x 10m test

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN Darungan 03 kelas 5 dan kelas 6, Berdasarkan norma Shuttle Run 8 x 10m test.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	≤ 23.18	Baik Sekali	0	0%
2	23.19 - 27.19	Baik	10	71%
3	27.20 - 30.18	Sedang	4	29%
4	30.19 - 34.20	Kurang	0	0%
5	≥ 34.21	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			14	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes

Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Shuttle Run 8 x 10m Test diperoleh, 10 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 71%, dan 4 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 29%.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	≤ 02.52.00	Baik Sekali	2	14%
2	02.53.00-04.57.00	Baik	12	86%
3	04.58.00-05.27.00	Sedang	0	0%
4	05.28.00-06.63.00	Kurang	0	0%
5	≥ 06.64.00	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			14	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes Shuttle Run 8 x 10m Test diperoleh 1 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 6%, 11 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 69%, dan 4 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 25%

600 Run Test

Berikut tabel dan grafik data hasil pengukuran tingkat kebugaran siswa-siswi SDN Darungan 03 kelas 5 dan kelas 6, Berdasarkan norma 600m Run test:

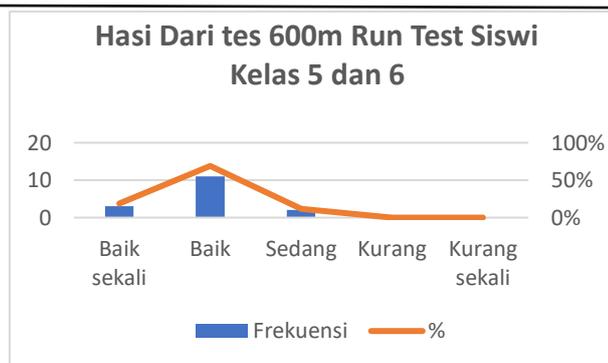
No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	≤ 24.58	Baik sekali	1	6%

2	24.59 - 28.29	Baik	11	69%
3	28.30 - 31.02	Sedang	4	25%
4	31.03 - 35.75	Kurang	0	0%
5	≥ 35.76	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			16	100%



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes 600m Run Test diperoleh, 2 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 14%, dan 12 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 86%.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	≤ 03.54.00	Baik sekali	3	19 %
2	03.55.00- 04.79.00	Baik	11	69 %
3	04.80.00- 06.04.00	Sedang	2	12 %
4	06.05.00- 07.30.00	Kurang	0	0%
5	≥ 07.31.00	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			16	100 %



Berdasarkan tabel dan grafik diatas, menampilkan bahwa data dari Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) siswa SDN Darungan 03 Tanggul – Jember berdasarkan norma tes 600m Run Test diperoleh 3 siswi berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 19%, 11 siswi berklasifikasi Baik dengan presentase 69%, dan 2 siswi berklasifikasi Sedang dengan presentase 12%. Untuk menjaga dan atau meningkatkan kebugaran siswa, pihak sekolah perlu mendorong para siswa agar aktif secara fisik melalui ekstrakurikuler olahraga di sekolah (Sulaiman dkk., 2024).

2. Pembahasan

Kondisi jasmani yang bugar didefinisikan dengan seseorang yang mampu atau sanggup aktivitas harian dan tidak mengalami rasa capek yang berlebihan. Tujuan berolahraga yaitu memelihara dan atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencakup kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien dan tanpa terlalu banyak kelelahan. Kebugaran jasmani melibatkan berbagai aspek, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa kelas ,V dan VI SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C. Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode defkriptif kuantitatif .Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, Dengan hasil dari Tes Child Ball Test diperoleh 4 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 29%, 6 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 43%, 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 14,%, dan 2 siswa berklasifikasi kurang dengan presentase 14%, Tes Tok-Tok Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 36%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi

Sedang dengan presentase 14,%. Tes Move The Ball Test diperoleh 5 siswa berklasifikasi Baik sekali dengan presentasi 14,%, 7 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 50%, dan 2 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 36%. Tes Shuttle Run 8 x 10m Test diperoleh, 10 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 71%, dan 4 siswa berklasifikasi Sedang dengan presentase 29%. Tes 600m Run Test diperoleh, 2 siswa berklasifikasi Baik Sekali dengan presentase 14%, dan 12 siswa berklasifikasi Baik dengan presentase 86%.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat dinyatakan dengan hasil tingkat kebugaran siswa kelas 5 dan kelas 6 siswa dan siswi SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember Berkategori Baik.

Daftar Pustaka

- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi peran pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani di atlet futsal porprov tanggamus. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat ungu (abdi ke ungu)*, 4(3), 175–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.758>
- Reyfo Afdinda, Endarman Saputra, D. I. 3. (2021). Kontribusi Pola Hidup Sehat Dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Reyfo. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 136–142. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok%0AKONTRIBUSI>
- Sinuraya, J. frihasan, & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmnai mahasiswa pendidikan olahraga. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 4(1), 2013–2015.
- Sulaiman, A. (2020). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember. *Sparta*, 2(2), 36–38.
- Sulaiman, A., Munandar, K., Maulana Ishaq, H., Markus Firdaus, C., Nofal, A., Intan Nurul Hidayah, P., Andre Bagus Sajiwo, G., Dwi Kurniawan, N., Laily Septi Nikmatin, D., & Esa Darmawan Hariyanto, D. (2024). Indeks Massa Tubuh dan Kapasitas Aerobik Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 20–24. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i1.1507>
- Syafruddin, M. A., & ANWAR, N. I. A. (2024). Sinergi Pendidikan Jasmani Dan Teknologi Multimedia Di Era Digital. 12, 123–136. <https://doi.org/10.35706/judika.v12i1.9238>