

**Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN centong
Kecamatan gondang kabupaten mojokerto pada era *new normal***

*Physical fitness level of fifth grade students at Centong Elementary School, Gondang District,
Mojokerto Regency in the new normal era*

Puguh Satya Hasmara¹, Ilmu Ma'arif,²

¹*Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada era new normal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode survey dengan bertujuan mendeskripsikan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 34 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Instrumen yang digunakan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item tes yakni tes lari 40 meter, tes gantung siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan yang terakhir tes ketahanan lari 600 meter. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Centong masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai kumulatif yang diperoleh siswa adalah 16.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Covid-19, Era *New Normal*.

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of students in the new normal era. This research is a quantitative research survey method with the aim of describing. The subjects in this study were grade V students of SDN Centong, Gondang District, Mojokerto Regency, totaling 34 students. Data analysis techniques use descriptive statistics using percentages. The instrument used uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which consists of 5 test items, namely the 40-meter running test, the elbow hanging test, the 30-second seating bed test, the upright jump test, and finally the 600-meter running endurance test. The result of this study is that the physical fitness level of grade 5 students of SDN Centong is included in the moderate category with the average compulsive score obtained by students is 16.

Keywords: Physical Fitness, Covid-19, The New Normal Era.

<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v19i1.62467>

PENDAHULUAN

Peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sangat penting yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung selama mereka belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara menyeluruh. Pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir secara kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan. Dari beberapa contoh tujuan tersebut, tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani menurut Hidayat, dkk (2010) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Artinya seseorang masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Sedangkan

menurut Griwijoyo (2013) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari. Jadi kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki tenaga untuk mengisi waktu luang dan aktivitas kegiatan yang sifatnya mendadak.

Ada bermacam – macam tes kebugaran jasmani salah satunya adalah tes kebugaran jasmani untuk remaja usia 12 – 15 tahun. Menurut Sepdanius, dkk (2019) Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia. Tes ini dibuat dengan melihat kondisi orang-orang Indonesia dengan Negara lain tidak sama. komponen yang terdapat di dalam Tes pada penelitian yakni :

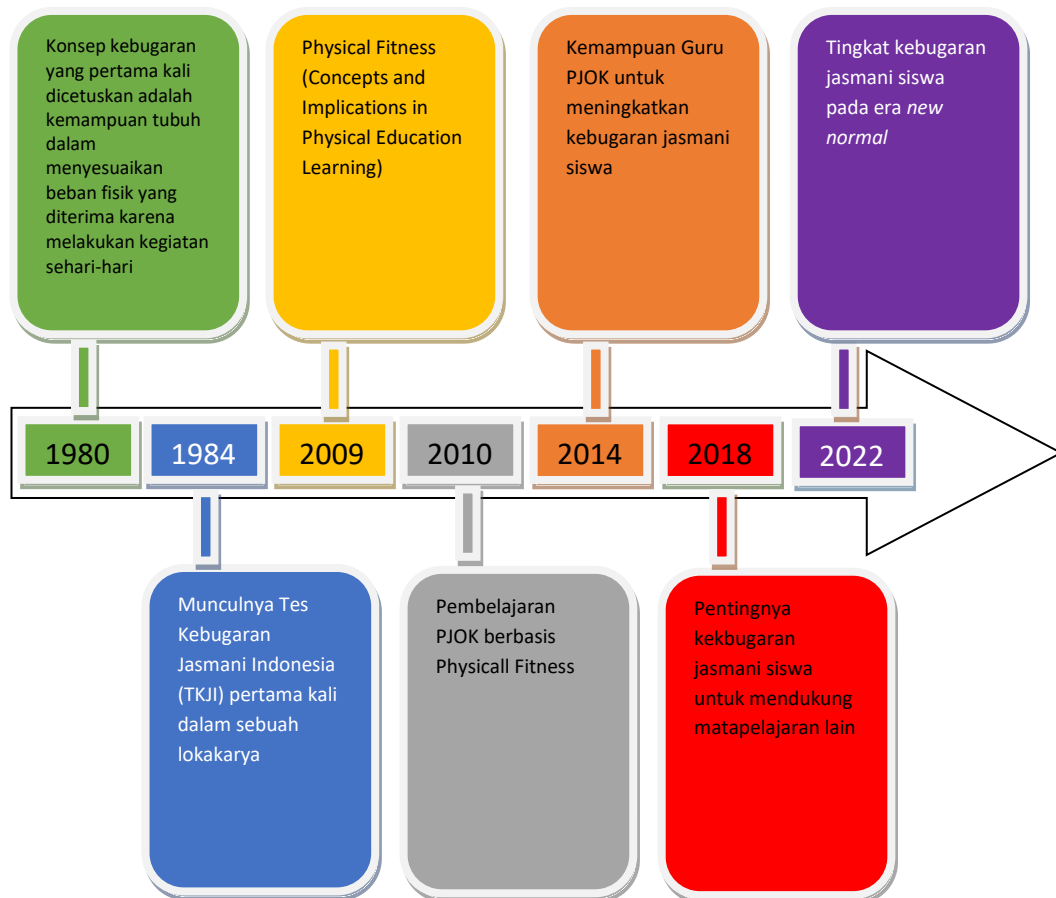
- 1) Tes Lari 40 Meter Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
 - a. Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Peluit, Alat tulis, Stopwatch.
 - b. Pelaksanaan tes lari 40 meter adalah sebagai berikut :
 - a) Sikap permulaan siswa berdiri dibelakang garis start.
 - b) Gerakan : ada aba-aba “ Siap “ siswa mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, Pada aba-aba “ Ya “ siswa lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 40 meter
 - c) Pengukuran waktu dilakukan saat mulai sampai pelari tepat melintas garis finis.
 - c. Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik, Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
- 2) Tes angkat tubuh (pi 30, pa 60) tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan.
 - a. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: Stopwatch, Alat tulis
 - b. Pelaksanaan angkat tubuh:
 - a) Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
 - b) Gerakan Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.
 - c. Pencatat hasil: Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna, Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik,

- 3) Baring duduk 30 detik tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - a. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: Stopwatch, Alat tulis, matras, tempat yang datar dan bersih.
 - b. Pelaksanaan baring duduk:
 - a) Sikap permulaan Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90' , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Kemudian siswa yang lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - b) Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c. Pencatatan hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan angkat tubuh yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, Siswa yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini tetap diberi nilai sesuai kemampuannya.
- 4) Loncat tegak tes ini bertujuan untuk mengukur power.
 - a. Alat dan fasilitas yang digunakan yaitu: papan balok, Alat tulis,
 - b. Pelaksanaan loncat tegak:
 - a) Sikap permulaan Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - b) Gerakan Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang . Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
 - c. Pencatatan hasil: Catat raihan tegak, Ketiga raihan loncatan dicatat, Raihan loncatan dikurangi raihan tegak, Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi
- 5) Tes lari jarak sedang (putra 600 m, putri 600 m)tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung.
 - a. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: lintasan lari 600 meter untuk putra, putri 600 meter, Stopwatch, peluit, alat tulis.
 - b. Pelaksanaan tes lari 600 meter
 - a) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start.

b) Gerakan Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 600 meter untuk putra, 600 meter untuk putri.

c) Pencatatan hasil: Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis, Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter untuk putra, 600 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap siswa apalagi dalam masa pandemi seperti ini, mengacu pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Oktaviani (2021) diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi dan prestasi akademik yang dimiliki peserta didik serta berpengaruh terhadap mental anak. Kebugaran sendiri telah mengalami berbagai penelitian mulai dari konsep dasar yang mengarah pada kebugaran, kemudian munculnya kebugaran pertama kali, kemudian kebugaran mulai masuk ke Indonesia berupa konsep dan komponennya, sampai dengan bagaimana mengukur kebugaran melalui TKJI di Indonesia. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar *State of The Art* kebugaran di bawah ini.



Gambar 1. *State of The Art* TKJI

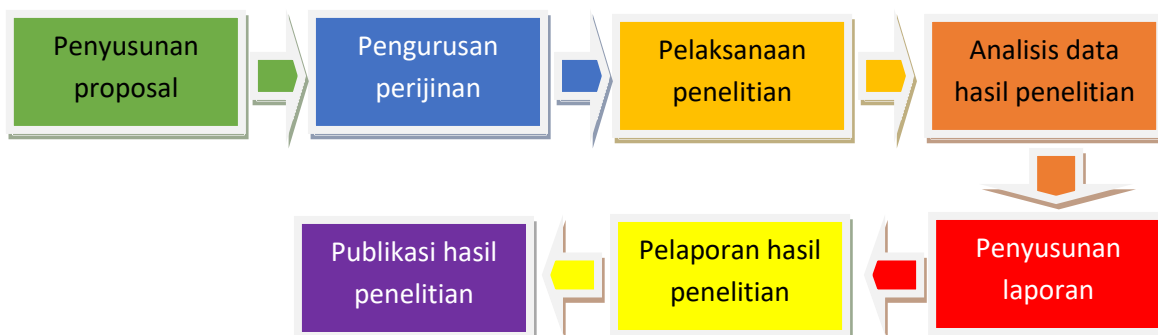
Mengacu pada penelitian diatas dalam kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat materi pembelajaran berupa teori dan praktek sehingga siswa diajarkan melakukan aktivitas gerak yang dapat menjaga kebugaran tubuh, oleh sebab itu kebugaran jasmani dapat mengukur tingkat aktivitas gerak, Seperti halnya kebanyakan siswa sekarang, kurangnya melakukan aktivitas yang pada awalnya pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat materi pembelajaran berupa aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik, namun adanya pandemi virus covid 19 ini sangat berdampak kepada aktivitas kebugaran jasmani dimana siswa saat ini sangat kurang dalam memperhatikan kondisi fisik mereka, hal ini dikarenakan siswa lupa bahwa pentingnya untuk menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya. Salah satu faktor yang menyebabkan kebugaran jasmani berkurang antara lain faktor dorongan motivasi dari dalam diri para siswa, pengaruh yang kuat dari gadget, konsumsi makanan yang kurang teratur serta kurangnya tidur atau istirahat yang cukup jadi faktor yang ditimbulkan dari pandemi covid 19 ini.

Mengingat begitu pentingnya kebugaran jasmani di era pandemi seperti ini. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga peneliti mengambil penelitian ini dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto pada Era New Normal Tahun Pelajaran 2021/2022”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada era new normal. Subyek dalam penelitian adalah siswa kelas 5 SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 34 siswa.

Tahapan atau alur dalam penelitian ini adalah 1) penyusunan proposal 2) pengurusan perijinan ke berbagai pihak yang terlibat 3) melakukan penelitian 4) analisis hasil penelitian 5) penyusunan laporan hasil penelitian 6) pelaporan hasil penelitian 7) publikasi hasil penelitian



Gambar 2. Alur penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Menurut Sepdanius, dkk (2019) Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia. Tes ini dibuat dengan melihat kondisi orang Indonesia dengan Negara lain tidak sama. komponen yang terdapat di dalam Tes pada penelitian yakni :

Tabel 1. Nilai kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun putra

Nilai	Kategori	Lari 40m	Gantung Siku	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600m
5	Baik Sekali	s.d-6.3"	51"-dst	23-dst	46-dst	s.d-2'19"
4	Baik	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"
3	Sedang	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	Kurang	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"
1	Kurang Sekali	8.9"-dst	s.d-4"	0-3	s.d-23	3'45"-dst

(Depdiknas, 2010)

Tabel 2. Nilai kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun putri

Nilai	Kategori	Lari 40m	Gantung Siku	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600m
5	Baik Sekali	s.d-6.7"	40"-dst	20-dst	42-dst	s.d-2'32"
4	Baik	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"
3	Sedang	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"
2	Kurang	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"
1	Kurang Sekali	9.7"-dst	s.d-1"	0-1	s.d-20	4'23"-dst

(Depdiknas, 2010)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani

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

(Depdiknas, 2010)

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani dasar masing-masing peserta tes maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus presentase. Untuk itu, rumus yang digunakan dalam teknik analisis data tersebut menggunakan rumus persentase menurut Sugiyono (2017: 39) sebagai berikut :

$$M = (F/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

n = jumlah responden

HASIL

Lari 40 meter

Berdasarkan hasil tes Lari 40 meter yang telah dilakukan oleh seluruh siswa kelas 5 SDN Centong baik putra maupun putri yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil tes lari 40 meter

Kategori	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik Sekali	5	1	3%
Baik	4	5	15%
Sedang	3	23	67%
Kurang	2	5	15%
Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah		34	100%

Dari Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 3%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 5 siswa jika dalam prosentase sebesar 15%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 23 siswa jika dalam prosentase sebesar 67%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 5 siswa jika dalam prosentase sebesar 15%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

Gantung Siku

Berdasarkan hasil tes Gantung Siku yang telah dilakukan oleh seluruh siswa kelas 5 SDN Centong baik putra maupun putri yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil tes gantung siku

Kategori	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik Sekali	5	1	3%
Baik	4	3	9%
Sedang	3	21	62%
Kurang	2	9	26%
Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah		34	100%

Dari Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 3%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 3 siswa jika dalam prosentase sebesar 9%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 21 siswa jika dalam prosentase sebesar 62%. Masuk kategori kurang atau

memperoleh nilai 2 ada 9 siswa jika dalam prosentase sebesar 26%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

Baring Duduk 30 detik

Berdasarkan hasil tes Baring Duduk 30 detik yang telah dilakukan oleh seluruh siswa kelas 5 SDN Centong baik putra maupun putri yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil tes baring duduk 30 detik

Kategori	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik Sekali	1	0	0%
Baik	2	11	32%
Sedang	3	19	56%
Kurang	4	4	12%
Kurang Sekali	5	0	0%
Jumlah		34	100%

Dari Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 siswa yang tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 11 siswa jika dalam prosentase sebesar 32%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 19 siswa jika dalam prosentase sebesar 56%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 4 siswa jika dalam prosentase sebesar 12%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

Loncat Tegak

Berdasarkan hasil tes Loncat Tegak yang telah dilakukan oleh seluruh siswa kelas 5 SDN Centong baik putra maupun putri yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil tes loncat tegak

Kategori	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik Sekali	1	1	3%
Baik	2	8	24%
Sedang	3	24	70%
Kurang	4	1	3%
Kurang Sekali	5	0	0%
Jumlah		34	100%

Dari Tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 3%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 8 siswa jika dalam prosentase sebesar 24%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 24 siswa jika dalam prosentase sebesar 70%. Masuk kategori kurang atau

memperoleh nilai 2 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 3%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

Lari 600 meter

Berdasarkan hasil tes Loncat Tegak yang telah dilakukan oleh seluruh siswa kelas 5 SDN Centong baik putra maupun putri yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil tes lari 600 meter

Kategori	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik Sekali	1	0	0%
Baik	2	12	35%
Sedang	3	18	53%
Kurang	4	4	12%
Kurang Sekali	5	0	0%
Jumlah		34	100%

Dari Tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 siswa tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 12 siswa jika dalam prosentase sebesar 35%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 18 siswa jika dalam prosentase sebesar 53%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 4 siswa jika dalam prosentase sebesar 12%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

Setelah diketahui hasil per item tes maka dapat diketahui hasil keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswaseperti pada table 9 di bawah ini.

Tabel 9. Tingkat kebugaran jasmani siswa

Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah	Prosentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	7	20%
14-17	Sedang	23	68%
10-13	Kurang	4	12%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		34	100%

Dari Tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 siswa tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai komulatif antara 22-25. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai komulatif antara 18-21 ada 7 siswa jika dalam prosentase sebesar 20%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai komulatif antara 14-17 ada 23 siswa jika dalam prosentase sebesar 68%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai komulatif antara 10-13 ada 4 siswa jika dalam prosentase sebesar 12%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai komulatif antara 5-9. Untuk tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Centong masuk dalam kategori sedang karena rata-rata siswa memiliki nilai komulatif sebesar 16.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa Kelas V SDN Centong dengan menggunakan 5 item tes untuk kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil dilihat dari setiap item tes sebagai berikut : tes lari 40 meter, tes gantung siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter didapatkan hasil rata-rata nilai kumulatif siswa adalah 16 dengan kategori sedang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa salah satunya faktor lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani. Lingkungan padat penduduk yang tidak memiliki cukup ruang terbuka untuk warganya cenderung berpengaruh buruk terhadap kebugaran jasmani warganya, karena tidak ada tempat warga untuk melakukan aktivitas jasmani seperti bermain maupun berolahraga. Selain itu lingkungan yang memiliki karakteristik individu yang memiliki mental sosial yang rendah juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena kecenderungan warganya lebih memilih berdiam diri di rumah dan memainkan gadgetnya masing-masing. Lingkungan yang memiliki ruang terbuka dan warganya memiliki sikap sosial yang baik cenderung menghasilkan warga yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa Sekolah Dasar sehingga dapat dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik, Kebugaran jasmani sangat penting fungsinya bagi usia Sekolah Dasar (SD) dikarenakan segala aspek perkembangan tubuh, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan Sekolah, Kebugaran mengacu pada kondisi fisiologis yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari atau yang memberikan dasar bagi kinerja sebuah aktivitas (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006), Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung anak dalam melakukan aktivitas gerak. Dengan kondisi tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas pembelajaran, sehingga siswa akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran, Ketika kebugaran jasmani dalam keadaan kurang akan berdampak pada kondisi fisik anak. Sehingga kebugaran sangat diperlukan setiap orang karena keadaan tubuh yang sangat erat kaitannya dengan kebugaran yang dimiliki serta dapat menjaga kondisi kebugaran untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

yang diselenggarakan di Sekolah Dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar.

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Centong masuk dalam kategori sedang karena rata-rata siswa memiliki nilai kumulatif sebesar 16.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan terimakasih kepada lembaga STKIP PGRI Jombang yang telah memberikan dana melalui P3M sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Griwijoyo, Y. S. S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Y., Bumi, S.C., Alamsyah, R. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Oktaviani, N. A., Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (Online), 9 (1): 7-18, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622/33322>. Di unduh 6 Mei 2021.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). *Review Health benefits of physical activity : the evidence*.
- Winarno, M. E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Universitas Negeri Malang*.