



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas Di Kecamatan Kelua Kabupaten Tabalong Kalimantan Selatan

Rahmad Fitriadi¹, Edwin Wahyu Dirgantoro², Lazuardy Akbar Fauzan³

^{1,2,3}Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

E-mail: fitriadirahmad8@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-05-13 Revised: 2025-06-23 Published: 2025-07-11 Keywords: <i>Physical Fitness; TKJI; Elementary Students.</i>	The aim of this research is to analyze the level of physical fitness of students at SDN Pasar Panas using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), a standard instrument for measuring aspects of endurance, strength, speed and agility. The type of research is quantitative descriptive. The population in this study were all 25 students at SDN Pasar Panas. Because the population in this study did not exceed 30 people, samples were taken using the Saturated Sampling technique. In collecting data, the technique used by researchers is testing and measuring the variables in the research. Based on the results of the Physical Fitness Test carried out using the TKJI instrument, in the 6-9 year age group, the physical fitness level was 64% (medium), 18% (good), and 18% other (poor). In the 10-12 year age group, only 14% were (very good), while for the others 43% were (good), 29% (medium), and only 14% were (poor). Furthermore, in the 13-15 year age group, 42% (medium), 29% (good), and 29% others (poor). So it can be concluded that the physical fitness levels of Pasar Panas Elementary School students vary. So, teachers at schools can provide different interventions for these fitness conditions. However, the overall physical fitness level of Pasar Panas Elementary School students has an average score of 16 and is classified as (medium).
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-05-13 Direvisi: 2025-06-23 Dipublikasi: 2025-07-11 Kata kunci: <i>Kebugaran Jasmani; TKJI; Siswa SD.</i>	Penelitian ini tujuannya adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN Pasar Panas menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sebuah instrumen standar untuk mengukur aspek daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Pasar Panas yang berjumlah 25 orang. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini tidak lebih dari 30 orang, maka pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Jenuh. Dalam melakukan pengambilan data, teknik yang digunakan peneliti adalah dengan tes dan pengukuran terhadap variabel yang ada dalam penelitian. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan dengan instrument TKJI, pada kelompok usia 6-9 tahun, tingkat kebugaran jasmani sebesar 64% (sedang), 18% (baik), dan 18% lainnya (kurang). Pada kelompok usia 10-12 tahun, hanya 14% saja yang (baik sekali), adapun yang lainnya 43% (baik), 29% (sedang), dan hanya 14% juga yang (kurang). Selanjutnya, pada kelompok usia 13-15 tahun, 42% (sedang), 29% (baik), dan 29% lainnya (kurang). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas berbeda-beda. Maka, guru di sekolah dapat memberikan intervensi yang berbeda-beda pula terhadap kondisi kebugaran tersebut. Akan tetapi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas secara keseluruhan memiliki nilai rata-rata 16 dan masuk dalam klasifikasi (sedang).

I. PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, perhatian terhadap gaya hidup sehat dan aktif semakin meningkat, terutama di kalangan anak usia sekolah. Hal ini tidak lepas dari meningkatnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Sekolah, sebagai institusi formal yang membentuk karakter dan kompetensi siswa, memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembiasaan hidup sehat. Salah satu bentuk nyata

dari tanggung jawab tersebut adalah melalui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya menjadi sarana untuk mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan hidup aktif, sehat, dan produktif sejak usia dini. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang terstruktur, di mana aktivitas fisik dijadikan sebagai media utama untuk mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, pengetahuan tentang gaya hidup sehat, serta sikap positif terhadap

sportivitas dan aktivitas fisik. Dalam konteks ini, Pendidikan Jasmani tidak hanya mengajarkan gerakan secara langsung, tetapi juga memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup peserta didik melalui pengalaman belajar yang menyeluruh (Dirgantoro, 2022).

Kebugaran jasmani memiliki peran krusial dalam menunjang proses tumbuh kembang serta optimalisasi potensi diri anak-anak pada jenjang sekolah dasar, karena melalui kondisi fisik yang prima, anak lebih siap menghadapi berbagai tantangan perkembangan, baik secara fisik maupun mental. Kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik menjadikan anak lebih mampu menjalankan aktivitas harian secara aktif, baik dalam lingkungan sekolah seperti mengikuti pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler, maupun di luar sekolah seperti membantu orang tua dan bersosialisasi dengan teman sebaya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik umumnya tercermin dalam kemampuan anak untuk terlibat aktif dalam berbagai bentuk kegiatan seperti bermain, melakukan aktivitas olahraga secara rutin, serta menunjukkan konsentrasi dan daya tahan saat belajar di kelas (Hayati dkk., 2023). Dalam konteks pendidikan, upaya untuk menumbuhkan dan meningkatkan kebugaran jasmani menjadi bagian integral dari tujuan pendidikan nasional, yaitu membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Hal yang sama berlaku pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di lingkungan sekolah sebagai bagian integral dari kurikulum pembelajaran. Melalui berbagai bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah, pendidikan jasmani bertujuan untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara holistik, termasuk pembentukan pola hidup sehat dan peningkatan kualitas kesejahteraan fisik maupun mental peserta didik. (Widiyono, 2024).

Kebugaran jasmani memiliki sifat yang dapat berubah-ubah sesuai dengan pengaruh dari dalam maupun pengaruh dari luar (Pradana, KrisdPradana, K. A., 2023). Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani seseorang memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tidak sama, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perbedaan usia dan rutinitas harian yang dijalani. Sebagai contoh, anak-anak yang aktif bermain dan bergerak secara alami tentu memiliki pola aktivitas fisik yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa yang bekerja dan lebih banyak melakukan aktivitas dalam

posisi statis atau duduk dalam jangka waktu lama. (Prasasti, 2024).

Akan tetapi, tingkat kebugaran jasmani siswa saat ini menghadapi tantangan serius akibat perubahan gaya hidup modern. Salah satu hal yang menyebabkan hal ini adalah kecanduan kita pada teknologi, khususnya telepon (Salehen dkk., 2024). Meningkatnya penggunaan perangkat elektronik, menurunnya intensitas aktivitas fisik, serta pola makan yang kurang seimbang menjadi faktor-faktor utama yang menyebabkan penurunan kondisi kebugaran anak-anak. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak dalam jangka panjang, termasuk meningkatnya risiko penyakit degeneratif sejak usia dini. Selain itu, penting untuk diingat bahwa tubuh manusia dirancang untuk bergerak dan aktif. Melalui latihan fisik teratur, baik itu melalui olahraga, kegiatan kebugaran, atau aktivitas fisik lainnya, tubuh kita dapat mempertahankan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal. Terlebih lagi, kebugaran jasmani juga memainkan peran vital dalam pencegahan cedera, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan umur panjang (Putranto & Efendi, 2024).

Di tingkat sekolah dasar, pendidikan jasmani memegang peranan strategis dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan siswa. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang terencana dan terstruktur, siswa diharapkan dapat mengembangkan komponen-komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Anak-anak pada usia SD sangat membutuhkan kebugaran jasmani untuk perkembangan mereka, karena masa pertumbuhan dan perkembangan mereka yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani (Widiyono, 2024).

Meskipun pentingnya kebugaran jasmani telah banyak disuarakan dalam berbagai kebijakan pendidikan, implementasi di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Akan tetapi, nyatanya banyak sekolah terutama yang berlokasi di daerah paling pelosok sangat membutuhkan sarana pembelajaran yang mencukupi (Fauzan, Lazuardy Akbar, 2021). Sehingga sekolah tersebut belum sepenuhnya mampu menyediakan program pendidikan jasmani yang optimal karena keterbatasan sumber daya, baik dari segi tenaga pengajar yang kompeten maupun fasilitas penunjang kegiatan fisik. Tidak jarang pula pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani masih bersifat

formalitas belaka, tanpa perencanaan latihan yang terstruktur dan berorientasi pada peningkatan kebugaran siswa. Akibatnya, potensi siswa untuk berkembang secara fisik tidak dapat dimaksimalkan. Oleh karena itu, evaluasi terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa secara berkala menjadi sangat penting, tidak hanya sebagai alat pemetaan kemampuan fisik siswa, tetapi juga sebagai dasar perbaikan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah.

SDN Pasar Panas, yang terletak di Kecamatan Kelua, Kabupaten Tabalong, Provinsi Kalimantan Selatan, merupakan salah satu sekolah dasar yang menerapkan pendidikan jasmani sebagai bagian dari kurikulum nasional. Hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SDN Pasar Panas, memberikan peneliti beberapa temuan, yaitu siswa SDN Pasar Panas tergolong anak-anak yang aktif dalam berolahraga. Mereka senang melakukan olahraga futsal dan permainan kecil. Akan tetapi, sarana dan pra-sarana olahraga di sekolah tersebut belum memadai. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah ini belum diteliti secara mendalam. Faktor-faktor seperti pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, lingkungan sosial, serta dukungan dari keluarga dan sekolah dapat memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Memahami kondisi kebugaran jasmani siswa penting bagi pihak sekolah untuk mengambil langkah-langkah efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, dalam rangka memperoleh gambaran nyata tentang kondisi kebugaran jasmani siswa, diperlukan suatu instrumen pengukuran yang sahih dan andal. Salah satu instrumen yang banyak digunakan di Indonesia adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI dirancang khusus untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah melalui serangkaian tes yang mencakup unsur daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kecepatan, serta kelincahan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN Pasar Panas dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sebuah instrumen standar untuk mengukur aspek daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik siswa serta menjadi dasar rekomendasi bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak mereka. Dengan demikian, upaya peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan guna

mendukung perkembangan anak yang lebih sehat dan produktif.

II. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian diskriptif kuantitatif merupakan penggunaan tahap-tahap pendekatan kuantitatif untuk memberikan jawaban terhadap suatu permasalahan dan mendapatkan informasi lebih luas mengenai suatu fenomena (Siroj., dkk, 2024). Metode penelitiannya menggunakan Sensus. Menurut Sugiyono (2013) Metode Sensus (sampling total) merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi menjadi sampel.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Pasar Panas yang berjumlah 25 orang. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini kurang dari 30 orang, pengambilan sampel memakai teknik Sampling Jenuh. Menurut Sugiyono (2013), Sampling Jenuh merupakan teknik pemilihan sampel apabila seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Sampling jenuh ini biasa digunakan apabila jumlah anggota populasi relatif kecil, tidak lebih dari 30 orang. Istilah lainnya adalah sensus, dimana seluruh anggota populasi menjadi sampel.

3. Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk memperoleh data adalah melalui pelaksanaan tes dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang ditetapkan. Mengingat fokus penelitian berkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani peserta didik, maka digunakanlah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai alat ukur utama. TKJI merupakan salah satu instrumen standar nasional yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat kebugaran fisik individu secara sistematis dan obyektif. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada keandalannya yang telah diakui secara luas dan penggunaannya yang telah terstandar di seluruh wilayah Indonesia. Tes ini secara khusus dirancang untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan rentang usia yang relevan dengan tahapan perkembangan fisik seseorang. Adapun TKJI dikelompokkan ke dalam empat kategori usia, yaitu 6–9 tahun,

10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun, serta dirancang berbeda antara peserta laki-laki dan perempuan sesuai dengan karakteristik fisiologis masing-masing kelompok. (Bayu, Indra Wahyu, 2021).

4. Teknik Analisa Data

Setiap peserta yang telah menyelesaikan butir-butir dalam tes akan menghasilkan data awal yang disebut sebagai skor mentah, karena masih menggunakan satuan pengukuran yang bervariasi seperti detik untuk waktu, jumlah pengulangan untuk gerakan, dan satuan panjang untuk tinggi lompatan atau lari. Skor mentah ini belum bisa langsung digunakan sebagai indikator akhir, sehingga diperlukan proses konversi ke dalam satuan nilai yang seragam melalui acuan tabel penilaian. Setelah seluruh skor dari lima item dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diubah menjadi nilai setara, langkah berikutnya adalah menjumlahkan kelima nilai tersebut. Total nilai hasil penjumlahan itulah yang kemudian dijadikan acuan utama dalam menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam melakukan kegiatan penelitian, peneliti menggunakan tabel berikut sebagai acuan dalam pembagian kelompok rentang usia di setiap kelas:

Tabel 1. Rentang Usia Masing-Masing Kelas

Kelas	Rentang Usia
1 (satu)	6-9 tahun
2 (dua)	6-9 tahun
3 (tiga)	6-9 tahun
4 (empat)	10-12 tahun
5 (lima)	10-12 tahun
6 (enam)	13-15 tahun

Setelah melakukan penelitian, peneliti memperoleh informasi mengenai gambaran nyata tentang kondisi Kebugaran Jasmani siswa SDN Pasar Panas terlihat dalam tabel hasil Tes Kebugaran Jasmani berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas Usia 6-9 Tahun

Jlh Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Jlh Siswa	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	2 orang	18%
14-17	Sedang (S)	7 orang	64%
10-13	Kurang (K)	2 orang	18%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas Usia 10-12 Tahun

Jlh Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Jlh Siswa	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	1 orang	14%
18-21	Baik (B)	3 orang	43%
14-17	Sedang (S)	2 orang	29%
10-13	Kurang (K)	1 orang	14%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas Usia 13-15 Tahun

Jlh Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Jlh Siswa	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	2 orang	29%
14-17	Sedang (S)	3 orang	42%
10-13	Kurang (K)	2 orang	29%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0

Berdasarkan data tersebut, setiap kelompok usia memiliki hasil Tingkat Kebugaran Jasmani yang berbeda-beda. Pada kelompok usia 6-9 tahun yang berjumlah 11 orang, sebesar 64% (7 orang) masuk dalam klasifikasi (sedang), 18% (2 orang) masuk dalam klasifikasi (baik), sedangkan 18% lainnya yang juga berjumlah 2 orang masuk dalam klasifikasi (kurang). Pada kelompok usia 10-12 tahun dengan jumlah 7 orang, hanya 14% (1 orang) saja yang masuk dalam klasifikasi (baik sekali), adapun yang lainnya 43% (3 orang) masuk dalam klasifikasi (Baik), 29% (2 orang) masuk dalam klasifikasi (sedang), dan hanya 14% (1 orang) juga yang masuk dalam klasifikasi (kurang). Selanjutnya, pada kelompok usia 13-15 tahun dengan jumlah 7 orang, 42% (3 orang) masuk dalam klasifikasi (Sedang), 29% (2 orang) masuk dalam klasifikasi (baik), dan 29% (2 orang) lainnya masuk dalam klasifikasi (kurang). Dari

hal tersebut, peneliti mendapatkan data bahwa pada setiap kelompok usia, terdapat siswa yang memiliki Klasifikasi Kebugaran Jasmani (kurang), namun tidak sampai (kurang Sekali). Adapun rata-rata keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN Pasar Panas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas Usia 10-12 Tahun

Kelompok Usia	Jlh Nilai	Jlh Siswa	Jlh Nilai Rata-rata	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
6-9 tahun	170	11 orang	15	Sedang
10-12 tahun	125	7 orang	18	Baik
13-15 tahun	110	7 orang	16	Sedang
Total Keseluruhan	405	25 orang	16	Sedang

Dari tabel tersebut, diperoleh rata-rata keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN Pasar Panas mendapatkan nilai 16 yang kemudian masuk dalam Klasifikasi Kebugaran Jasmani (sedang).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, didapatkan sebanyak 5 orang anak yang masuk dalam klasifikasi (kurang). Adapun penyebab mengapa 5 orang tersebut masuk dalam klasifikasi 'kurang', masing-masing karena:

1. Berkebutuhan khusus (2 orang)
2. Kelebihan berat badan (1 orang)
3. Ketahanan kemampuan fisik yang kurang (2 orang)

Ketiga kondisi tersebut dapat berpengaruh besar terhadap hasil dari Tes Kebugaran Jasmani setiap siswa. Karena pada anak berkebutuhan khusus, dari segi fisik mereka terlihat kurang, sehingga ketika tes berlangsung, banyak siswa yang merasakan kelelahan dan menjadi sering istirahat untuk pengambilan tes selanjutnya (Maulana dkk., 2023). Kemudian, untuk anak yang kelebihan berat badan, ia memiliki kendala dalam melakukan pergerakan saat tes, sehingga saat tes tersebut ia memerlukan durasi yang lebih lama dan mendapatkan hasil yang kurang optimal. Seseorang dianggap bugar jika sanggup melakukan segala kegiatan sehari-hari tanpa ada kendala berarti yang dialami dan bisa segera melakukan tugas berikutnya

(Rahayu dkk., 2023). Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan fisik seseorang yang dapat melakukan aktivitas dengan beban tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Fildzah & Kurniawan, 2023). Akan tetapi, pada siswa yang memiliki ketahanan fisik yang kurang, mereka mengalami kelelahan yang berarti, sehingga tidak optimal dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani. Padahal, kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting untuk menjaga kesehatan tubuh seseorang (Yakup Nahuway, Lazuardy Akbar Fauzan, 2025).

Selain itu, kurangnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah ini turut memberikan andil pada hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa yang rata-rata masih tergolong 'sedang'. Satu dari sekian kendala yang masih belum bisa diatas dan terus dihadapi adalah pada financial sekolah dan juga faktor lainnya yang menjadikan sekolah dengan kondisi yang masih jauh pada hal memadai (Rahul dkk., 2021).

Hasil penelitian ini telah memberikan gambaran nyata bagaimana ternyata kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN Pasar Panas berbeda-beda. Tingkat kebugaran fisik setiap individu bervariasi, tergantung sejauh mana mereka terlibat dalam aktivitas fisik. Partisipasi dalam kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan stamina dan kondisi tubuh dapat dilakukan untuk mencapai peningkatan kebugaran jasmani (Pratama dkk, 2025). Selain itu, pola hidup yang sehat juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan memiliki dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga (Wahyu Dirgantoro & Akbar Fauzan, 2021). Dalam aktivitas olahraga, siswa memerlukan sarana dan prasarana sebagai penunjangnya. Ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa (Valentino dan Iskandar, 2020). Bagi siswa, kebugaran jasmani dapat membantu mereka untuk peningkatan prestasi belajar. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan proses belajar karena penyerapan materi pelajaran yang diberikan bisa dilakukan dengan cepat dan baik (Heldawati & Dirgantoro, 2022).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan data hasil dan pembahasan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas berbeda-beda. Akan tetapi, secara keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Pasar Panas memiliki nilai rata-rata 16 dan masuk dalam Klasifikasi Kebugaran Jasmani 'Sedang'.

B. Saran

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan agar Guru Olahraga di sekolah ini dapat lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa-siswanya dengan membuat program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN Pasar Panas. Selain itu, pihak sekolah dapat pula bekerja sama dengan orang tua serta mitra lainnya seperti Puskesmas untuk memberikan sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa Sekolah Dasar.

DAFTAR RUJUKAN

- Bayu, Indra Wahyu, et. al. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. 6, 10-12.
- Dirgantoro, E. W. (2022). (2022). Peran Pjok Terhadap Peserta Aktivitas Fisik Peserta Didik Smp Negeri 3 Martapura. STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(1), 38-45. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i1.1542>
- Fauzan, Lazuardy Akbar, dkk (2021). (2021). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Yang Digunakan Dalam Pembelajaran Dan Prestasi Di Sma Negeri Kabupaten Banjar. STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2(2), 135-140. <https://doi.org/10.20527/mpj.v2i2.917>
- Fildzah, F. M. P., & Kurniawan, A. W. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pasuruan. Jurnal Master Penjas & Olahraga, 4(1), 290-297. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.81>
- Hayati, N., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2023). Analisis kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari aktivitas fisik di luar jam sekolah di kabupaten hulu sungai utara. 4(3), 241-246.
- Heldawati, R., & Dirgantoro, I. dan E. W. (2022). Stabilitas : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI OLARAGA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 2 MARTAPURA KABUPATEN BANJAR. JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, 3(1), 46-53.
- Maulana, Y. I., Nuari Panggraita, G., & Tresnowati, I. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan. BABASAL Sport Education Journal, 4(1), 20-30.
- Pradana, KrisdPradana, K. A., D. (2023). (2023). Jurnal Kepelatihan Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. Jurnal Kepelatihan Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. 15(1), 1-9.A, 15(1), 1-9.
- Prasasti, A. R. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta. 24(2), 126-135. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/download/4094/520522384/>
- Pusat Pengembangan Kualitas jasmani, K. P. N. (2010). Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar.
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. 2009-2013.
- Rahayu, V. E., Dirgantoro, E. W., & Rahmadi, R. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aspek Intensitas Latihan Pada Peserta Didik Smp Negeri 7 Banjarmasin Tahun Ajaran 2021/2022. STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 4(2), 119-127. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i2.1942>
- Rahul, M., Dirgantoro, E. W., & Amiruddin, A. (2021). Survei Sarana Dan Prasarana Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Marabahan. STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2(3), 123-128. <https://doi.org/10.20527/mpj.v2i3.1059>

- Salehen, M., Arifin, R., & Akbar, L. (2024). Analisis Tingkat Volume Oksigen (Vo2Max) Peserta Didik Mengikuti Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Martapura. 10(2), 370–378. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3716>
- Siroj, R. A., & Et.al. (2024). Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 11279. 7, 11279–11289.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Valentino, R. F., & Iskandar. (2020). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Master Penjas & Olahraga, 1(2), 8–17.
- Wahyu Dirgantoro, E. dan, & Akbar Fauzan, L. (2021). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(3), 211–218. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/index>
- Widiyono, I. P. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. 06(04), 18238–18247.
- Yakup Nahuway, Lazuardy Akbar Fauzan, E. W. D. (2025). ANALISIS KEBUGARAN JASMANIMASYARAKAT DAYAK MERATUS. 11(Burhaein 2017), 1–23.
- Yoga Nanda Pratama. (2025). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 1 tamanrejo kecamatan sukorejo kabupaten kendal. 11(1), 239–250.