

Survey of Physical Fitness Levels for Grade 1 and 2 Elementary School Students in Brengkok Village, Brondong District, Lamongan Regency in 2022/2023

Ahmad Nurdin¹, Reo Prasetyo Herpandika², M. Anis Zawawi³.

¹ahmadnurdin050@gmail.com, Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²reoprasetyo@unpkediri.ac.id, Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³zawawi@unpkediri.ac.id, Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Hasil observasi di sekolah dasar kelas 1-2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan sebanyak 119 siswa, guru Pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswanya, dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dan juga ada yang menyampaikan bahwa selama ber tahun-tahun hanya kenal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan tidak ditemukan tes kebugaran lain yang diperlukan oleh siswa. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 Di Setiap Lembaga Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan? 2) Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan?. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik deskripsi metode survey. Sampel penelitian ini adalah Siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan berjumlah 119 siswa dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase A. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan mendapatkan Kategori Baik Sekali 8 siswa (7%), Baik 63 siswa (53%), Sedang 47 siswa (39%), Kurang 1 siswa (1%), Kurang Sekali 0 siswa (0%), sehingga masuk pada kategori Baik.

Kata kunci: Survei, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar.

Abstract

The results of observations in elementary schools grades 1-2 in Brengkok Village, Brondong District, Lamongan Regency, as many as 119 students, Physical Education teachers have never conducted physical fitness tests on their students, due to a lack of facilities and infrastructure and some have said that for years only familiar with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), and found no other fitness tests required by students. The formulation of the problem in this study is: 1) What is the Physical Fitness Level of Class 1 and 2 Students in Every Elementary School Institution in Brengkok Village, Brondong District, Lamongan Regency? 2) How is the Physical Fitness Level of Grade 1 and 2 Elementary School Students in Brengkok Village, Brondong District, Lamongan Regency?. This study uses a quantitative approach with a survey method description technique. The sample of this study were 119 students in grades 1 and 2 of elementary schools in Brengkok Village, Brondong District, Lamongan Regency, using a purposive sampling technique. The instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase A. The results of this study indicated that the level of physical fitness of grade 1 and 2 elementary school students in Brengkok Village, Brondong District, Lamongan Regency received the Very Good Category 8 students (7%), Good 63 students (53%), Moderate 47 students (39%), Less 1 student (1%), Very Less 0 students (0%), so it is in the Good category .

Keywords: Survey, physical fitness, elementary school students.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu faktor penting dalam menjalani kehidupan, maka dari itu setiap manusia dituntut untuk terus belajar. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar siswa aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moral mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh diri sendiri, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (Haryanto, 2003). Sementara secara pragmatis pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses transformasi pengetahuan, keterampilan, dan seperangkat nilai, melainkan juga harus mampu mengembangkan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan perubahan zaman (Wasitohadi, 2014).

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berakar pada nilai-nilai agama, budaya nasional Indonesia dan responsif terhadap tuntutan perubahan zaman. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah guna tercapainya cita-cita dalam bidang pendidikan seperti yang telah dicantumkan dalam pembukaan UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Upaya yang dilakukan tersebut berupa pembaharuan atau inovasi dalam bidang pendidikan. "Pembaharuan atau inovasi pendidikan merupakan suatu perubahan yang baru, yang kualitatif dan berbeda dari sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kemampuan dalam pendidikan" (Rusyanti, 2013: 7). Sedangkan fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang baik demokratis dan bertanggung jawab. Maka dari itu untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut dibutuhkan adanya kesesuaian antara setiap mata pelajaran, tidak terkecuali pendidikan jasmani.

Sebagaimana diketahui pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian yang penting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2018).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata memberikan dampak terhadap perkembangan pendidikan jasmani di negara Indonesia, hal ini dapat dilihat dengan minimnya perhatian publik terhadap pentingnya pendidikan jasmani bagi anak-

anak. Mereka berasumsi bahwa anak-anak harusnya diberikan materi sesuai dengan pelajaran-pelajaran yang diujikan sehingga dapat menjamin pada pendidikan mereka selanjutnya, tanpa memperhatikan untuk dapat menguasai semua itu anak-anak pun harus mempunyai kondisi yang sempurna baik jiwa dan raga.

Pada kenyataannya bahwa memiliki kondisi tubuh yang baik tidak terlepas dari tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Sudoso, 2017). Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh siswa, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan lebih mudah dalam menjalankan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka siswa akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Mikdar, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya..

Menurut (Tri Agus Prasetyo et al., n.d.) Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. Dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) ini diharapkan dapat menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi 4.0. Sesuai dengan pernyataan dari sumber-sumber yang telah peneliti rangkum, maka peneliti dapat menemukan permasalahan bahwa pentingnya mengetahui dan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran dan juga pentingnya menjaga kebugaran kondisi tubuh serta mengetahui apakah siswa memiliki kebugaran yang baik atau kurang baik dengan menggunakan instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan mengacu pada norma-norma penilaian yang ada pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Yang mana akan mensukseskan kegiatan belajar mengajar terutama pada pembelajaran Pendidikan jasmani.

Hasil yang diperoleh dari observasi awal tersebut yaitu jumlah seluruh siswa

sekolah dasar kelas 1-2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan sebanyak 119 siswa, serta hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan guru pendidik dari beberapa lembaga sekolah tersebut dapat disimpulkan bahwa guru Pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswanya, dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dan juga ada yang menyampaikan bahwa selama bertahun-tahun hanya kenal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan tidak ditemukan tes kebugaran lain yang diperlukan oleh siswa.

Maka dari itu, peneliti ini berencana untuk melakukan survei tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan norma-norma yang berlaku pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase A meliputi fleksibilitas tes kaku, kelincahan shuttle run memindahkan balok 4x10 m, tes koordinasi lambung dan tangkap bola, tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki sambil menyangga benda, daya tahan kardiovaskuler jalan dan lari pada siswa sekolah dasar kelas 1-2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian yang berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Tahun 2022/2023”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun pendekatan yang digunakan adalah deskriptif, teknik penelitian survey. Penelitian ini dilaksanakan di empat Sekolah Dasar Pada Kelas 1-2 Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. Penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan dilaksanakan pada bulan Mei 2023. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sejumlah 119 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase A untuk sekolah dasar kelas 1 dan 2. Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan data deskriptif.

Tabel 1. Kategori Nilai TKSI Kriteria 5

No	Rentang Nilai	Kategori
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

Sumber: Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2021:24

Selanjutnya data yang sudah dicocokkan dengan norma nilai kategori Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tersebut dianalisis menggunakan cara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Tujuannya untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan tahun 2022-2023 dan menjawab rumusan masalah penelitian. Rumus yang digunakan sebagai berikut :

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

f : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL

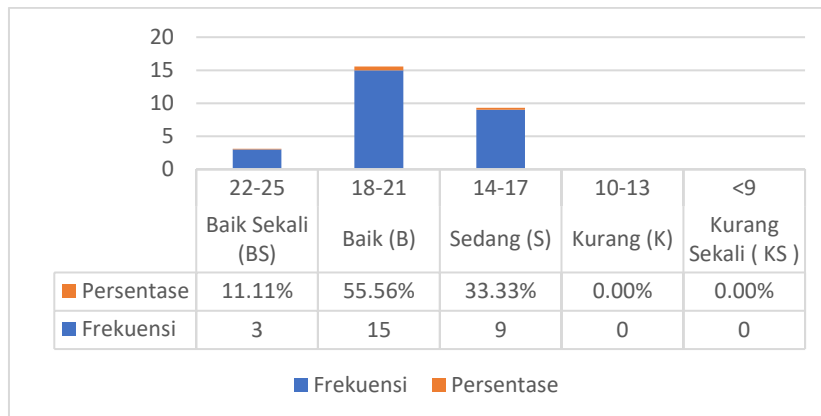
Pengambilan data tingkat kebugaran jasmani dilakukan pada seluruh siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan pada tanggal 10 Mei 2023 untuk kelas 1 dan 2 di SD Negeri 1 Brengkok, tanggal 11 Mei 2023 untuk kelas 1 dan 2 di MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok, tanggal 12 Mei 2023 untuk kelas 1 dan 2 di SD Negeri 2 Brengkok, dan tanggal 22 Mei 2023 untuk kelas 1 dan 2 di MI Muhammadiyah 13 Brengkok. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Brengkok

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 1 Brengkok

Kategori	Rentan Nilai/Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	22-25	3	11%
Baik (B)	18-21	15	56%
Sedang (S)	14-17	9	33%
Kurang (K)	10-13	0	0%
Kurang Sekali (KS)	<9	0	0%
Jumlah		27	100%

Berdasarkan tabel 4.82 diatas hasil dari Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 1 Brengkok menghasilkan Kategori Baik Sekali 3 siswa (11%), Baik 15 siswa (56%), Sedang 9 siswa (33%), Kurang 0 siswa (0%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 1 Brengkok

Berdasarkan Diagram 4.81 Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 1 Brengkok mendapatkan Kategori Baik Sekali 3 siswa (11%), Baik 15 siswa (56%), Sedang 9 siswa (33%), Kurang 0 siswa (0%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).

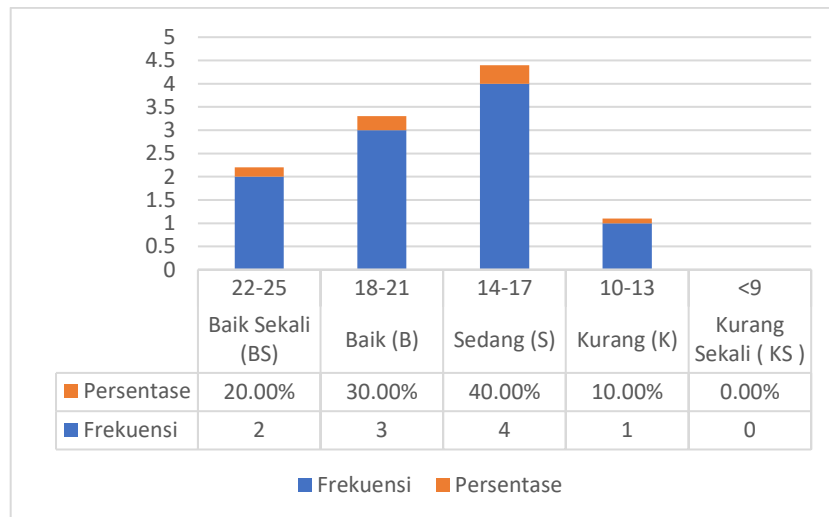
Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Brengkok

Bentuk distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Brengkok Tahun 2022/2023 dapat dilihat dan disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Brengkok

Kategori	Rentan Nilai/Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	22-25	2	20%
Baik (B)	18-21	3	30%
Sedang (S)	14-17	4	40%
Kurang (K)	10-13	1	10%
Kurang Sekali (KS)	<9	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 4.84 diatas hasil dari Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Brengkok menghasilkan Kategori Baik Sekali 2 siswa (20%), Baik 3 siswa (30%), Sedang 4 siswa (40%), Kurang 1 siswa (10%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Brengkok

Berdasarkan Diagram 4.82 Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 1 Brengkok mendapatkan Kategori Baik Sekali 2 siswa (20%), Baik 3 siswa (30%), Sedang 4 siswa (40%), Kurang 1 siswa (10%), Kurang Sekali 0 siswa (0%)

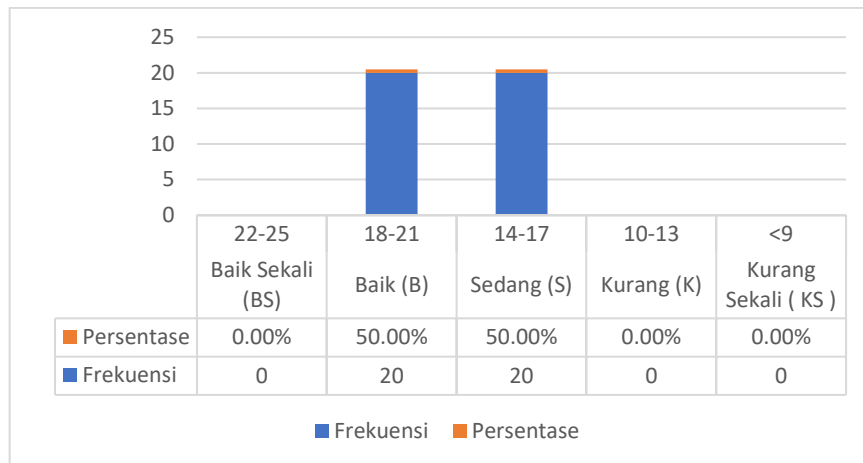
Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa MI Muhammadiyah 13 Brengkok

Bentuk distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok Tahun 2022/2023 dapat dilihat dan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok

Kategori	Rentan Nilai/Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
Baik (B)	18-21	20	50%
Sedang (S)	14-17	20	50%
Kurang (K)	10-13	0	0%
Kurang Sekali (KS)	<9	0	0%
Jumlah		40	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil dari Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok menghasilkan Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 20 siswa (50%), Sedang 20 siswa (50%), Kurang 0 siswa (0%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok

Berdasarkan Diagram 4.83 Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok mendapatkan Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 20 siswa (50%), Sedang 20 siswa (20%), Kurang 0 siswa (0%), Kurang Sekali 0 siswa (0%)

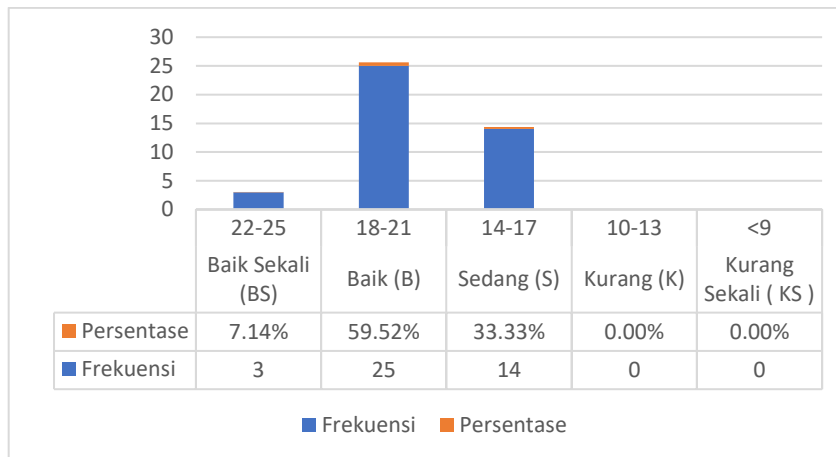
Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok

Bentuk distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok Tahun 2022/2023 dapat dilihat dan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok

Kategori	Rentan Nilai/Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	22-25	3	7%
Baik (B)	18-21	25	60%
Sedang (S)	14-17	14	33%
Kurang (K)	10-13	0	0%
Kurang Sekali (KS)	<9	0	0%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan tabel 5. diatas hasil dari Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok menghasilkan Kategori Baik Sekali 3 siswa (7%), Baik 25 siswa (60%), Sedang 14 siswa (33%), Kurang 0 siswa (0%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok

Berdasarkan Diagram 4.84 Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok mendapatkan Kategori Baik Sekali 3 siswa (7%), Baik 25 siswa (60%), Sedang 14 siswa (33%), Kurang 0 siswa (0%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).

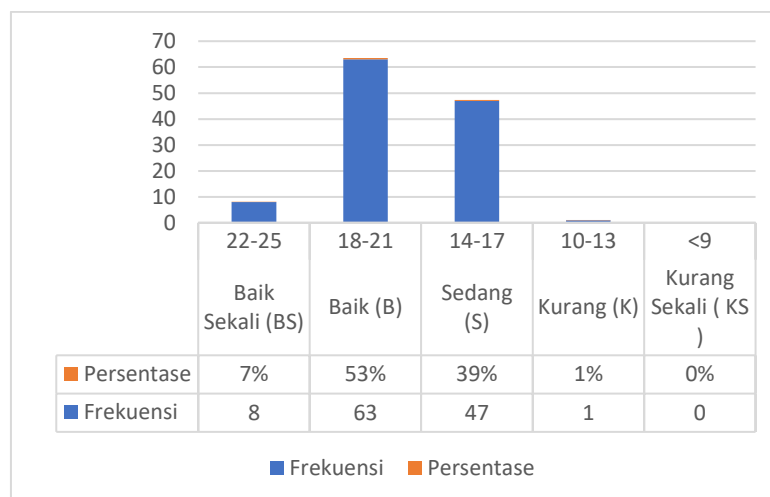
Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar se Kecamatan Brengkok

Bentuk distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Tahun 2022/2023 dapat dilihat dan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Keseluruhan Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan

Kategori	Rentan Nilai/Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	22-25	8	7%
Baik (B)	18-21	63	53%
Sedang (S)	14-17	47	39%
Kurang (K)	10-13	1	1%
Kurang Sekali (KS)	<9	0	0%
Jumlah		119	100%

Berdasarkan tabel 6. diatas Hasil Keseluruhan Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan menghasilkan menghasilkan Kategori Baik Sekali 8 siswa (7%), Baik 63 siswa (53%), Sedang 47 siswa (39%), Kurang 1 siswa (1%), Kurang Sekali 0 siswa (0%).



Gambar 5. Hasil Keseluruhan Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan

Berdasarkan Hasil 5. Keseluruhan Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan mendapatkan Kategori Baik Sekali 8 siswa (7%), Baik 63 siswa (53%), Sedang 47 siswa (39%), Kurang 1 siswa (1%), Kurang Sekali 0 siswa (0%)

PEMBAHASAN

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 di setiap masing-masing lembaga sekolah dasar se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan bahwa mayoritas adalah baik dan sedang. Dengan demikian bahwa hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa yang dimiliki oleh siswa kategori baik dan sedang. Individu dikatakan sehat dan bugar apabila mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami lelah dan hambatan yang berarti, setelahnya masih bisa menikmati waktu luang dengan baik (Aprilia & Januarto, 2022). Hakikat kebugaran jasmani penting dan diperlukan khususnya untuk siswa sekolah dasar. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan lebih maksimal dalam melaksanakan segala bentuk aktivitas khususnya di lingkungan sekolah seperti tidak cepat mengalami kelelahan, tidak mengantuk di kelas, semangat dalam mengikuti pembelajaran, maksimal dalam hasil belajar dan berprestasi. Sesuai dengan pendapat ahli (Sukintaka, 2014) pendidikan yang tidak bisa terpisahkan dari pendidikan total, yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan pengembangan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan aktivitas jasmani.

Dalam penelitian yang selaras dilakukan oleh (Aprilia & Januarto, 2022) dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa" menyatakan bahwa kebugaran jasmani erat kaitannya dengan prestasi belajar. Hal tersebut membuktikan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih maksimal dalam prestasi belajarnya. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan membentuk watak (Bangun, 2016).

Penelitian ini dilakukan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar di Desa Brengkok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori baik. Kondisi ini dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik yang dimiliki oleh siswa, dan mereka cenderung lebih senang beraktivitas yang menyenangkan, termasuk berolahraga. Anak-anak usia sekolah (6-12 tahun) memiliki karakteristik yang terbagi dalam empat aspek: fisik atau jasmani, emosi, sosial, dan intelektual. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang penting untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menumbuhkan sikap positif, dan mendorong gaya hidup sehat. Penelitian ini melibatkan 119 siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar di Desa Brengkok. Mereka berada dalam kelompok usia 7-8 tahun, masa dimana anak-anak cenderung mencari tahu tentang hal-hal baru dan memiliki motivasi tinggi untuk mencoba hal-hal tersebut. Aktivitas yang sering dilakukan baik di dalam maupun di luar sekolah berdampak pada tingkat kebugaran jasmani anak-anak tersebut, dan hasilnya menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa dominan berada pada kategori baik.

KESIMPULAN

Berdasar pada hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Brengkok: Dalam penelitian ini, siswa kelas 1 dan 2 di SD Negeri 1 Brengkok memiliki rata-rata nilai kebugaran jasmani

- sebesar 18, dengan frekuensi terbanyak adalah 15 siswa dengan rentang nilai 18-21, mencakup presentase 60%. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa 27 siswa berada pada kategori "Baik" dalam kebugaran jasmani di SD Negeri 1 Brengkok untuk Tahun 2022/2023.
2. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Brengkok: Siswa kelas 1 dan 2 di SD Negeri 2 Brengkok juga memiliki rata-rata nilai kebugaran jasmani sebesar 18, tetapi frekuensi terbanyak adalah 4 siswa dengan rentang nilai 14-17, mencakup presentase 40%. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa 10 siswa berada pada kategori "Sedang" dalam kebugaran jasmani di SD Negeri 2 Brengkok untuk Tahun 2022/2023.
 3. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa MI Muhammadiyah 13 Brengkok: Siswa kelas 1 dan 2 di MI Muhammadiyah 13 Brengkok memiliki rata-rata nilai kebugaran jasmani sebesar 18. Frekuensi terbanyak adalah 20 siswa dengan kategori "Baik" dan 20 siswa dengan kategori "Sedang", dengan rentang nilai 18-21 dan 14-17, masing-masing memiliki presentase 50%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa 40 siswa berada pada kategori "Baik dan Sedang" dalam kebugaran jasmani di MI Muhammadiyah 13 Brengkok untuk Tahun 2022/2023.
 4. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok: Siswa kelas 1 dan 2 di MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok memiliki rata-rata nilai kebugaran jasmani sebesar 19. Frekuensi terbanyak adalah 25 siswa dengan rentang nilai 18-21, mencakup presentase 60%. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa 42 siswa berada pada kategori "Baik" dalam kebugaran jasmani di MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok untuk Tahun 2022/2023.
 5. Hasil Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Seluruh Sekolah Dasar di Desa Brengkok, Kabupaten Lamongan tahun 2022/2023 memiliki rata-rata nilai kebugaran sebesar 18. Frekuensi terbanyak adalah 63 siswa dengan rentang nilai 18-21, mencakup presentase 53%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa 119 siswa berada pada kategori "Baik" dalam kebugaran jasmani di sekolah dasar se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan untuk Tahun 2022/2023.

REFERENSI

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018 / 2019*. 2(1), 68–73.
- Anam S, M., & Dwiyo, W. D. (2019). Teori Belajar Behavioristik Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Universitas Negeri Malang*, 2.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan/ Volume VI No*, 157.
- Depdiknas. (2018). Tujuan Penjas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu*

- Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79.
- Haryanto. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Demographic Research*, 49(0), 1-33 : 29 pag texts + end notes, appendix, referen.
- Mikdar. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154.
- Nurhasan. (2017). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri Plandaan Jombang MI*. Miftahul Laili Ramadhana Junaidi Budi Prihanto. 467–471.
- Sudoso. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Muzahid, M. (2016). *Pengaruh Tingkat Pendidikan, Kualitas Pelatihan, dan Lama Pengalaman Kerja terhadap Kualitas Laporan Keuangan SKPD (Mukhlisul Muzahid)*. 179–196.
- Sary. (2015). Pengaruh Sarana Dan Prasarana Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sd Negeri Kec. Tiga Binanga Tahun Ajaran 2018/2019. *Universitas Quality*, 4(80), 4.
- Slameto. (2015). *Penerapan Model Pembelajaran AIR (Auditory Intellectually Repetition) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Mata pelajaran Ekonomi Siswa kelas X IPS 2 di SMA Negeri 14 Pekanbaru*. 10–40.
- Widodo, D. C. (2019). Modul Belajar Mandiri Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK. *Modul Pengembangan Keprofesian*, 19–40.