

Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk

M. Yoga Dwi Risaldi^{1,2}, Reo Prasetyo Herpandika², Budiman Agung Pratama³

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

³Program Studi Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: danurattack@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Siswa, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Keywords:

Student, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Abstrak

Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran mental, sosial, dan emosional masyarakat melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Tujuan dari Pendidikan Jasmani dapat dibagi ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan keterampilan gerak, (3) Pengembangan mental, dan (4) Pengembangan sosial. Peran guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah disebabkan karena mengalami kendala sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan satu sesi. Penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Instrumen pengumpulan data menggunakan instrumen tes kebugaran siswa Indonesia dibagi menjadi tiga fase, fase A untuk kelas I dan II, fase B untuk kelas III dan IV, dan fase C untuk kelas V dan VI. Pada seluruh kategori didapatkan rerata baik sekali berjumlah 32 dengan persentase 11%, sedangkan kategori baik didapatkan rerata berjumlah 103 dengan persentase 34%, kategori sedang didapatkan rerata berjumlah 159 dengan persentase 53%, kategori kurang didapatkan rerata 6 dengan persentase 2%. Dan kategori kurang sekali didapatkan rerata 0 dengan persentase 0%. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan penerapan TKJI pada siswa SD Negeri 1 Siwalan, memiliki kebugaran yang baik dan sedang.

Abstract

Physical Education is an important component of comprehensive education that aims to improve the physical health, mental, social and emotional fitness of the community through sports and other physical activities. The goals of Physical Education can be divided into four categories, namely: (1) Physical development, (2) Movement skill development, (3) Mental development, and (4) Social development. The role of the Physical Education teacher at Siwalan 1 Public Elementary School, Sawahan District, Nganjuk Regency is still not optimal in improving the physical fitness of students at school because they experience problems with facilities and infrastructure to carry out the TKJI test, as well as the complexity of the test implementation procedure which makes the comparison between the number of students and the teacher unequal, so the test cannot be completed in one session. This study uses a quantitative approach with descriptive methods. The data collection instrument using the fitness test instrument for Indonesian students was

divided into three phases, phase A for grades I and II, phase B for grades III and IV, and phase C for grades V and VI. In all categories, the average was very good, amounting to 32 with a percentage of 11%, while the good category obtained an average of 103, with a percentage of 34%, the moderate category obtained an average of 159, with a percentage of 53%, the poor category obtained an average of 6, with a percentage of 2%. And the very less category gets an average of 0 with a percentage of 0%. Based on the results of the study, it can be concluded that the application of TKJI to Siwalan 1 Public Elementary School students has good and moderate fitness.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:
Universitas Nisantara PGRI Kediri
E-mail: danurattack@gmail.com

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani lebih merupakan terjemahan dari *Physiological fitness*. Secara Fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik (Giriwijoyo & Zafar Sidik, 2010). Dalam kehidupan sehari-hari Kebugaran Jasmani dapat menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang mampu meningkatkan karyanya, berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun untuk masa depan (Sudiana, 2014). Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, fitness, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya (Ardika & Pardijono, 2015).

Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran mental, sosial, dan emosional masyarakat melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya (Sukintaka, 2002). Pendidikan Jasmani bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, pemahaman nilai-nilai (termasuk sikap, kesehatan mental, emosional, spiritual, dan sosial), dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Semua ini diarahkan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Mukholid, 2007). Sedangkan Menurut (Herlina & Suherman, 2020) Tujuan dari Pendidikan Jasmani dapat dibagi ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan keterampilan gerak, (3) Pengembangan mental, dan (4) Pengembangan sosial.

Prontenko et al., (2019) menjelaskan bahwa menggunakan indikator antropometri

seperti berat badan, tinggi badan, kapasitas paru-paru, dan kekuatan pergelangan tangan, serta faktor-faktor kardiovaskular seperti denyut jantung, tekanan darah, dan pemulihan detak jantung untuk mengevaluasi tingkat kesehatan fisik siswa. Menurut Andiansyah, (2016), faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani sangatlah beragam dan beraneka ragam. Namun, hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan, kebugaran, dan ketahanan tubuh, yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan aktivitas belajar atau kerja.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga.

Peran guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas Mochammad Jaelani bahwa hampir tidak pernah dan mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, menurut beliau hal ini disebabkan karena mengalami kendala dalam ketersediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu sesi.

METODE

Metode dan Desain

Pendekatan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif dengan

pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Sugiyono, 2017).

Bagian ini menjelaskan mengenai metode dan desain yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Partisipan

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 104 siswa.

Pengambilan sampel ada penelitian menggunakan Purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam. Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Pertimbangannya yaitu:

1. Siswa yang menjadi sampel penelitian harus sehat secara jasmani dan rohani
2. Siswa yang menjadi sampel penelitian adalah kelas I, II, III, IV, V karena kelas VI sudah lulus.
3. Hanya siswa yang bersedia dan mau untuk menjadi sampel penelitian.

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini rinciannya sebagai berikut:

Tabel 1. Data Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah
I	10
II	10
III	10
IV	10
V	10
Total	50

Instrumen

Instrumen pengumpulan data menggunakan instrumen tes kebugaran siswa

Indonesia dibagi menjadi tiga fase, fase A untuk kelas I dan II, fase B untuk kelas III dan IV, dan fase C untuk kelas V dan VI (PPPPTK PENJAS & BK, 2021), sebagai berikut:

1. Fase A kelas I dan II
 - a. Tes fleksibilitas tes kaku
 - b. Tes kelincahan shuttle run memindahkan balok 4 X 10 meter,
 - c. Tes koordinasi tangan dan mata
 - d. Tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki,
 - e. Tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari
2. Fase B kelas III dan IV
 - a. Tes kelentukan *V Sit and Reach*
 - b. Tes daya tahan otot *half up test*
 - c. Tes koordinasi *hand and eye coordination*
 - d. Tes kelincahan *T Test*
 - e. Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku
3. Fase C kelas V dan VI
 - a. Tes koordinasi *child ball*
 - b. Tes ketepatan *tok tok ball*
 - c. Tes shuttle run *4x10m get ball*
 - d. Tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*
 - e. Tes daya tahan *cardiovaskular*: lari 600m

Prosedur

Urutan Prosedur penelitian ini yaitu:

1. Membuat proposal tentang permohonan izin untuk melakukan penelitian yang selanjutnya dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dosen pembimbing.
2. Mengajukan permohonan izin penelitian kepada Dekan yang ditujukan kepada kepala sekolah SD Negeri 1 Berbek Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk.
3. Setelah mendapat persetujuan, peneliti berkonsultasi dengan guru di SD Negeri 1 Berbek Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk dan memberikan penjelasan mengenai penelitian.
4. Menentukan jadwal dan waktu untuk mengambil data.
5. Mempersiapkan instrument penelitian.
6. Pengambilan data.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan

data kasar dan di persentasekan sesuai masing-masing item tes.

Menurut Sudijono, (2012) pengkelompokan pengkategorian dapat dilakukan menjadi 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali acuan 5 batas normal adalah sebagai berikut:

No.	Rentang Norma	Kategori
1	$x > M + 1,8SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,6SD \leq x \leq M + 1,8SD$	Baik
3	$M - 0,6SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Cukup
4	$M - 1,8SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Kurang
5	$x < M - 1,8SD$	Kurang Sekali

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis

deskriptif kuantitatif dengan persentase. Cara menghitung persentase dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} = p \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

- f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- n : *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- p : Angka persentase

Analisis statistik deskriptif yang dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 22 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dari instrumen tes TKSI yang terbagi menjadi tiga fase yaitu fase a, b, dan c, diantaranya tes daya tahan paru, daya tahan otot kekuatan, kelentukan, ketepatan, dan kecepatan di SDN 1 Siwalan. Deskripsi data hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Data Putra Dan Putri Semua Item Tes Fase A

Gender	Item tes	Kategori				
		BS	B	S	K	KS
Putra	Kelentukan	0	3	7	0	0
	kelincahan	0	3	7	0	0
	koordinasi	0	3	7	0	0
	Keseimbangan	0	4	6	0	0
	Daya Tahan	1	3	6	0	0
Total		1	16	33	0	0
Persentase%		2%	32%	66%	0	0
Putri	Kelentukan	0	3	7	0	0
	Kelincahan	0	4	6	0	0
	Koordinasi	0	5	5	0	0
	Keseimbangan	0	2	8	0	0
	Daya Tahan	0	4	6	0	0
Total		0	18	32	0	0
Persentase%		0	36%	64%	0	0

a. Fase A

a) Hasil penelitian tes kelentukan yang diikuti 20 siswa dan siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 6 dengan persentase 30%, kategori sedang 14 dengan persentase 70%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

b) Hasil penelitian tes kelincahan yang diikuti 20 siswa dan siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 7 dengan persentase 35%, kategori sedang 13 dengan persentase 65%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

- c) Hasil penelitian tes koordinasi yang diikuti 20 siswa dan siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 8 dengan persentase 40%, kategori sedang 12 dengan persentase 60%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- d) Hasil penelitian tes keseimbangan yang diikuti 20 siswa dan siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 6 dengan persentase 30%, kategori sedang 14 dengan persentase 70%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- e) Hasil penelitian tes daya tahan yang diikuti 20 siswa dan siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 1 dengan persentase 5%, kategori baik 7 dengan persentase 35%, kategori sedang 12 dengan persentase 60%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- f) Hasil penelitian secara keseluruhan item tes di fase A yang diikuti 25 siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 1 dengan persentase 2%, kategori baik 16 dengan persentase 32%, kategori sedang 33 dengan persentase 66%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- g) Hasil penelitian secara keseluruhan item tes di fase A yang diikuti 25 siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 18 dengan persentase 36%, kategori sedang 32 dengan persentase 64%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Putra Dan Putri Semua Item Tes Fase B

Gender	Item Tes	Kategori				
		BS	B	S	K	KS
Putra	Kelentukan	0	4	6	0	0
	kelincahan	2	4	4	0	0
	koordinasi	3	4	3	0	0
	Daya Tahan Paru	1	6	3	0	0
	Daya Tahan Otot	2	4	4	0	0
Total		8	22	20	0	0
Persentase		16%	4%	0%	0	0
Putri	Kelentukan	1	4	5	0	0
	kelincahan	0	2	8	0	0
	koordinasi	1	3	6	0	0
	Daya Tahan Paru	0	3	7	0	0
	Daya Tahan Otot	0	6	4	0	0
Total		2	18	30	0	0
Persentase		4%	36%	60%	0	0

b. Fase B

- a) Hasil penelitian tes kelentukan yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 1 dengan persentase 5%, kategori baik 9 dengan persentase 45%, kategori sedang 10 dengan persentase 50%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- b) Hasil penelitian tes kelincahan yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 2 dengan persentase 10%, kategori baik 5 dengan persentase 25%, kategori sedang 13 dengan persentase 65%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%.

- persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- c) Hasil penelitian tes koordinasi yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 4 dengan persentase 20%, kategori baik 7 dengan persentase 35%, kategori sedang 9 dengan persentase 45%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- d) Hasil penelitian tes daya tahan paru yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 1 dengan persentase 5%, kategori baik 9 dengan persentase 45%, kategori sedang 10 dengan persentase 50%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- e) Hasil penelitian tes daya tahan otot yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 2 dengan persentase 10%, kategori baik 11 dengan persentase 55%, kategori sedang 7 dengan persentase 35%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- f) Hasil penelitian secara keseluruhan item tes di fase B yang diikuti 25 siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 8 dengan persentase 16%, kategori baik 22 dengan persentase 44%, kategori sedang 20 dengan persentase 40%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- g) Hasil penelitian secara keseluruhan item tes di fase B yang diikuti 25 siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 2 dengan persentase 4%, kategori baik 18 dengan persentase 36%, kategori sedang 30 dengan persentase 60%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

Tabel 5. Hasil Analisis Data Putra Dan Putri Semua Item Tes Fase C

Gender	Item Tes	Kategori				
		BS	B	S	K	KS
Putra	Ketepatan	7	3	0	0	0
	kelincahan	4	4	2	0	0
	koordinasi	3	2	5	0	0
	Daya Tahan Paru	0	1	7	2	0
	Daya Tahan Otot Perut	1	3	6	0	0
Total		15	13	20	2	0
Persentase		30%	26%	40%	4%	0
Putri	Ketepatan	2	7	1	0	0
	kelincahan	2	4	4	0	0
	koordinasi	2	1	6	1	0
	Daya Tahan Paru	0	2	5	3	0
	Daya Tahan Otot Perut	0	2	8	0	0
Total		6	16	24	4	0
Persentase		12%	32%	48%	8%	0

- c. Fase C
- a) Hasil penelitian tes ketepatan yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 9 dengan persentase 45%, kategori baik 10 dengan persentase 50%, kategori sedang 1 dengan persentase 5%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- b) Hasil penelitian tes kelincahan yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 6 dengan persentase 30%, kategori baik 8 dengan persentase 40%, kategori sedang 6 dengan persentase 30%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- c) Hasil penelitian tes koordinasi yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 5

- dengan persentase 25%, kategori baik 3 dengan persentase 15%, kategori sedang 11 dengan persentase 55%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- d) Hasil penelitian tes daya tahan paru yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 0 dengan persentase 0%, kategori baik 3 dengan persentase 15%, kategori sedang 12 dengan persentase 60%, kategori kurang 5 dengan memiliki persentase 25%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- e) Hasil penelitian tes daya tahan otot perut yang diikuti 20 siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 1 dengan persentase 5%, kategori baik 5 dengan persentase 25%, kategori sedang 14 dengan persentase 70%, kategori kurang 0 dengan memiliki persentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- f) Hasil penelitian secara keseluruhan item tes di fase C yang diikuti 25 siswa SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan diperoleh hasil nilai dengan kategori kategori baik sekali 15 dengan persentase 30%, kategori baik 13 dengan persentase 26%, kategori sedang 20 dengan persentase 40%, kategori kurang 2 dengan memiliki persentase 4%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.
- g) Hasil penelitian secara keseluruhan item tes di fase C yang diikuti 25 siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan

diperoleh hasil nilai dengan kategori baik sekali 6 dengan persentase 12%, kategori baik 16 dengan persentase 32%, kategori sedang 24 dengan persentase 48%, kategori kurang 4 dengan memiliki persentase 8%, dan kategori kurang sekali 0 memiliki persentase 0%.

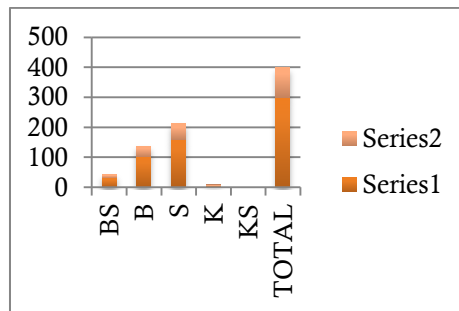
PEMBAHASAN

Setelah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan untuk mengetahui kebugaran jasmani yang diperoleh nilai persentase untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kebugaran jasmani siswa, Hasil penelitian siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan yang diteliti dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) yang di bagi menjadi 3 fase, diantaranya, Fase A, fase B, dan fase C. Dengan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Pada seluruh kategori didapatkan rerata baik sekali berjumlah 32 dengan persentase 11%, sedangkan kategori baik didapatkan rerata berjumlah 103 dengan persentase 34%, katagori sedang didapatkan rerata berjumlah 159 dengan persentase 53%, kategori kurang didapatkan rerata 6 dengan persentase 2%. Dan kategori kurang sekali didapatkan rerata 0 dengan persentase 0%. Berikut adalah tabel dan diagram kategori yang diperoleh dan persentase dari masing-masing kategori yang didapatkan.

Tabel 6. Analisis Data Total Keseluruhan Siswa dan Siswi Fase A, B, dan C

Fase	Kategori	Jumlah	Persentase
A B C	Baik Sekali	32	11%
	Baik	103	34%
	Sedang	159	53%
	Kurang	6	2%
	Kurang Sekali	0	0%
	Total	300	100%



Gambar 1. Diagram analisis data total keseluruhan siswa dan siswi fase A, B, dan C

Penerapan adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi. Kebugaran jasmani adalah keadaan kesiapan tubuh sesuai dengan energy yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuan sebagai pendukung aktivitas menjalankan kegiatan sehari-hari terutama pembelajaran penjas yang ada dilingkup sekolah. Kebugaran jasmani yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap siswa dan siswi yang ada di Indonesia, termasuk siswa dan siswi SD Negeri 1 Siwalan. Sama seperti siswa dan siswi manapun, yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik diantaranya seperti kelentukan otot punggung, kecepatan, kekuatan, daya tahan jantung dan paru, dan kekuatan otot.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan penerapan TKJI pada siswa SD Negeri 1 Siwalan, memiliki kebugaran yang baik dan sedang. Sedangkan Hasil ini merupakan dari pemberian pembelajaran penjas yang diberikan oleh guru mata pelajaran pada setiap proses pembelajaran. Hasil kebugaran jasmani merupakan hasil dari melakukan aktivitas jasmani yang berasal dari program pembelajaran dan selanjutnya setiap waktu perlu di lakukan tes kebugaran jasmani. Seperti yang diungkapkan Trisnata et al., (2020) mengatakan, pada pembelajaran penjas siswa dan siswi harus didukung atau diberikan motivasi selama proses pembelajaran berlangsung. Dari pembelajaran yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kebugaran jasmani dari pembelajaran yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan guru melalui tes kebugaran jasmani siswa dan siswi.

Penerapan yang dilakukan peneliti yang dilihat dari awal memperlihatkan siswa dan siswi melakukan proses pembelajaran

selama 1 hari selama satu minggu dengan pembelajaran yang berbentuk aktivitas jasmani sehingga berkontribusi pada hasil kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa. Pembelajaran yang efektif yang rutin, dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kesegaran tubuh, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kebugaran jasmani disetiap siswa. Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Siwalan yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat.

Prinsip pembelajaran yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik dan kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telah terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik (Darmawan, 2017). Keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktifitas sehari-hari (Kerr et al., 2012).

Semakin baik aktivitas jasmani yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, terencana. Krottee & Bucher, (2007) menjelaskan melalui aktivitas fisik tujuan yang akan dicapai meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif. Jadi jelas tujuan penjas sendiri salahsatunya yaitu untuk mencapai kebugaran fisik.

Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis

kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dan siswi yang ada di Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa pandangan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa secara umum kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas sehari-hari secara efisien tanpa merasa terlalu lelah sehingga masih dapat menikmati waktu senggang. Terdapat beberapa komponen kesegaran jasmani, seperti kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan kesehatan yang baik.

REFERENSI

- Andiansyah, B. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Pgsd Penjaskes*, 7(1).
- Ardika, W. M., & Pardijono. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 581–585.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(1), 143–154.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Zafar Sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Herlina, & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Kemendikbud. (2023). *No Title*. Tksi Kemendikbud.
- Kerr Et All. (2012). Physical Education Contributes To Total Physical Activity Levels And Predominantly In Higher Intensity Physical Activity. *European Physical Education Review*, 1–13.
- Krotee, L. ., & Bucher, A. . (2007). *Management Of Physical Education And Sport: Thirteenth Edition*. The Mcgraw-Hill Companies.
- Mukholid, A. (2007). *Pengembangan Kurikulum Teori Dan Praktek*. Pt. Rosda Karya.
- Pppptk Penjas, & Bk. (2021). *Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia*.
- Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V., P., T., & Bloschchynskyi, I. (2019). Students' Health And Its Interrelation With Physical Fitness Level. *Sport Mont*, 17(3), 41–46.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional Fmipa Undiksh*, 4(1), 389–398.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Pt. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatisugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Pp. 13–19).F. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sukintaka. (2002). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bekti, R. A. (2020).). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).