

ABSTRAK

Danang Firmansyah, 2024. “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pembimbing 1 Dr. M.Riski Adi Wijaya, S.Pd., M.Pd. Pembimbing 2 Gilang Nuari Panggraita, M.Pd

Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang berkualitas. Proses pendidikan yang berkualitas merupakan komponen penting untuk membangun dan mewujudkan kehidupan bangsa yang maju, sejahtera, dan sehat secara fisik dan mental. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) dalam segala bidang sehingga dapat bersaing dengan yang lain dengan tujuan utama pendidikan.

Penelitian bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. populasi di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan dari kelas 1 sampai kelas 6 berjumlah 761 peserta didik dan hanya diambil pada kelas atas khususnya kelas 6. sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria sampel yaitu peserta didik kelas 6 SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan. Variabel penelitian ini menggunakan satu variabel atau variabel tunggal yakni kebugaran jasmani. Metode pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran adapun tes pengukuran yang peneliti lakukan 1. *Child ball test* 2. *Tok tok ball test* 3. *Move the ball test* 4. *Shuttle run 8x10m test* 5. *600 M run test*.

Sebanyak 16,3% memiliki tingkat kebugaran kategori baik sekali dengan jumlah peserta didik 20 anak, sebanyak 53,7% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik dengan jumlah peserta didik 66 anak, sebanyak 25,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang dengan jumlah peserta didik 31 anak, sebanyak 4,9% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang dengan jumlah peserta didik 6 anak dan sebanyak 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali dengan jumlah peserta didik 0 anak.

Peserta didik terbanyak atau frekuensi terbanyak dalam interval 18-21 yaitu sebanyak 66 anak, maka tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Muhammadiyah Se-kota Pekalongan yaitu termasuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani