

SURVEY KONDISI FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD BABALANLOR

Irfan Aditya Tantra^{1*}, Idah Tresnowati², Gilang Nuari Panggraita³, Mega Widya Putri⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, dst Submitted: tanggal-bulan-tahun;

Accepted: tanggal-bulan-tahun; Published: tanggal-bulan-tahun

*Email Korespondensi irfanaditya870@gmail.com

No HP: +62 812-25618771

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik kelas V SD Babalanlor Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Babalanlor Kabupaten Pekalongan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik tes dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan adalah *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *Bleep Test* untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui estimasi kapasitas aerobik atau Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) peserta didik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase sehingga dapat diketahui kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan norma *Multistage Fitness Test*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi fisik peserta didik kelas V SD Babalanlor Kabupaten Pekalongan sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta pembinaan aktivitas fisik di sekolah.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Kebugaran Jasmani, VO_2Max , *Multistage Fitness Test* (MFT), *Bleep Test*.

ABSTRACT

This study aimed to determine the physical fitness level of fifth-grade students at SD Babalanlor, Pekalongan Regency. This research employed a quantitative descriptive method using a survey approach to provide an overview of the students' physical fitness level. The population of this study consisted of all fifth-grade students at SD Babalanlor, Pekalongan Regency, and the sampling technique used was total sampling. Data were collected through physical testing and documentation. The research instrument used was the Multistage Fitness Test (MFT) or Bleep Test to measure students' physical fitness by estimating their maximum oxygen uptake (VO_2Max). The collected data were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages to classify the students' physical fitness levels based on the Multistage Fitness Test norms. The findings of this study are expected to provide information regarding the physical fitness level of fifth-grade students at SD Babalanlor, Pekalongan Regency, which can serve as a basis for evaluating and developing Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning programs, as well as physical activity development programs in schools.

Keywords: Physical Fitness, Physical Condition, VO_2Max , *Multistage Fitness Test* (MFT), *Bleep Test*.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi). Olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh

terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun secara rohaniyah (Ekrima, 2019).

Peserta didik merupakan individu yang berperan sebagai subjek sekaligus objek dalam proses pendidikan, karena tidak hanya menerima pembelajaran tetapi juga aktif terlibat dalam kegiatan belajar untuk mengembangkan dirinya. Setiap peserta didik memiliki berbagai potensi yang meliputi aspek intelektual, spiritual, sosial, dan emosional yang perlu dibina dan diarahkan secara seimbang melalui proses pendidikan yang terencana dan berkelanjutan. Melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan, serta pembinaan yang sistematis, potensi tersebut diharapkan dapat berkembang secara optimal sehingga peserta didik mampu mencapai kematangan pribadi, memiliki karakter yang baik, serta mampu beradaptasi dan berperan secara positif dalam lingkungan masyarakat maupun kehidupan sehari-hari (Darwis, Muhajir, 2024).

Peserta didik adalah manusia yang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga masih membutuhkan bimbingan dan arahan pendidikan guna membentuk karakter serta mengembangkan potensi dirinya (Harahap, 2016).

Peserta didik dapat dipahami sebagai individu yang memiliki hak untuk memperoleh pendidikan dan pembinaan sesuai dengan tahap perkembangannya agar kemampuan pengetahuan, sikap, keterampilan, serta nilai moral dapat berkembang secara optimal (Rahmawati et al., 2024).

Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah. Banyak peserta didik yang lebih sering melakukan aktivitas sedentari seperti bermain gadget, menonton televisi, dan bermain permainan digital dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada anak (Chaput et al., 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada anak usia sekolah dasar, kebugaran jasmani sangat penting karena mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan kesehatan secara keseluruhan. Anak yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung memiliki stamina yang memadai untuk mengikuti kegiatan di sekolah, bermain dengan teman sebaya, serta mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh energi (Pradana, KrisdPradana, K. A., 2023).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Kondisi ini mencerminkan tingkat efisiensi fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, peredaran darah, otot, dan persendian dalam menjalankan aktivitas secara optimal. Kebugaran jasmani bukan hanya sekadar bebas dari penyakit, melainkan juga mencakup kemampuan tubuh dalam bekerja secara efektif, efisien, dan produktif dalam jangka waktu tertentu. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugas-tugas fisik dengan lebih mudah, cepat pulih setelah melakukan

aktivitas berat, dan memiliki ketahanan tubuh yang tinggi terhadap stres maupun kelelahan (Collins et al., 2021).

Kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar merupakan kondisi fisik yang memungkinkan anak melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan lainnya (Penjas et al., 2023).

Kebugaran jasmani siswa SD dapat diartikan sebagai tingkat kesiapan fisik yang berperan dalam menunjang kesehatan tubuh, perkembangan kemampuan gerak, serta mendukung siswa agar mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal (Herry et al., 2026).

Pertumbuhan dan perkembangan anak perlu mendapat perhatian serius karena mereka merupakan aset penting dan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, pembinaan dan latihan olahraga sejak usia dini, serta perhatian terhadap kesehatan fisik, sangat diperlukan agar anak sekolah, terutama di tingkat SD, memiliki kondisi tubuh yang mendukung berbagai aktivitas. Saat ini, banyak siswa lebih fokus pada pembelajaran akademik sehingga waktu untuk berolahraga menjadi terbatas. Kecenderungan ini membuat siswa lebih ingin bersantai setelah belajar, sehingga aktivitas fisik sering terabaikan. Pelajaran PJOK di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa sekaligus menilai tingkat kebugaran jasmani mereka. Namun, anak-anak SD saat ini cenderung lebih tertarik bermain game online dari pada mengikuti kegiatan fisik (Ma & Setyawan, 2025).

Rendahnya aktivitas fisik dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan gerak siswa. Selain itu, kebugaran jasmani yang rendah juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar, tingkat kelelahan, serta partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, diperlukan evaluasi terhadap kondisi fisik peserta didik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan aktivitas fisik yang tepat di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Sd Babalanlor, aktivitas fisik peserta didik masih belum optimal. Sebagian siswa menunjukkan tingkat keaktifan gerak yang rendah dan lebih banyak melakukan aktivitas pasif di luar jam pelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya evaluasi kondisi fisik peserta didik guna mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa secara nyata di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Survey Kondisi Fisik Peserta Didik Kelas V Sd Babalanlor” supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani kelas V SD Babalanlor.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi atau fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat. Fenomena yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SD Babalanlor. Pendekatan penelitian bersifat kuantitatif. Dalam penelitian ini penulis melakukan survey tingkat

kondisi fisik dengan menggunakan penelitian kuantitatif jenis penelitian deskriptif, serta penelitian ini menggunakan bentuk one-shoot test study dimana pada penelitian ini mengambil data hanya satu kali pengambilan atau test.dengan teknik probability sampling yang berdasar pada Total Sampling. Pengambilan data dengan melakukan survey melalui test MFT (*Multistage Fitness Test*) atau *Bleep Test* peserta didik Kelas V Sd Babalanlor.

Populasi merupakan daerah generalisasi yang terdiri atas subyek yang memiliki mutu serta ciri tertentu yang diresmikan oleh peneliti untuk dipelajari setelah itu ditarik kesimpulan. Siswa Kelas V Sd Babalanlor.

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan yang terdapat pada subjek penelitian. Objek penelitian dapat berupa individu, benda, maupun peristiwa yang datanya dikumpulkan dari subjek penelitian untuk menggambarkan kondisi atau nilai tertentu pada setiap subjek. Penelitian ini menggunakan variabel tunggal atau variabel yang berdiri sendiri. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik peserta didik SD Babalanlor.

3.4.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang di lakukan penleliti untuk mendapatkan informasi kuantitatif dari responden sesuai dengan ruang lingkup penelitiannya. Dengan begitu peneliti dapat mengumpulkan data menggunakan jenis test, angket serta metode dokumentasi. Tes digunakan untuk mengukur ada atau tidaknya kemampuan yang di miliki oleh objek yang diteliti. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode tes MFT "*Bleep Test*" untuk mengukur VO^2Max siswa Kelas V Sd Babalanlor.

Informasi statistik dianalisis dengan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Untuk mengenali tingkat VO^2Max dilakukan dengan metode dari data agresif dikonfirmasi ke Tabel 1 yang di uji dengan MFT (*Multistage Fitness Test*) "*Bleep Test*".

Tabel 3. 1 Norma Pengklasifikasian *Multistage Fitness Test*
(Nilai dalam ml/kg/menit)

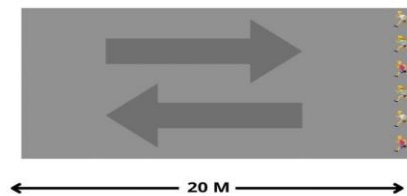
Kategori	Kelompok Umur
	10-13 Tahun
Jelek	< 35,0
Dibawah Rata-Rata	35,0 – 39,9
Rata-Rata	40,5 – 45,1
Diatas Rata-Rata	45,2 – 50,9
Excellent	51,0 – 55,9
Superior	>55,9

Sumber : (Dr. Johansyah Lubis, M.pd. Hendro Wardoyo, 2013)

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data Dan Penilaian

Instrument penelitian yaitu suatu alat yang di gunakan untuk mengukur keadaan yang di amati. Pada penelitian ini metode yang di gunakan adalah *one-shoot-model* yaitu pengambilan data dilakukan hanya satu kali. Instrument yang di gunakan pada penelitian ini adalah tes MFT "*Bleep Test*" yang dilakukan oleh siswa Kelas V Sd Babalanlor.

Multistage Fitness Test merupakan tata cara uji yang sangat mudah untuk digunakan. Perihal ini diakibatkan sebab pada saat penerapan uji *MFT* tidak membutuhkan lintasan lari yang sangat panjang yakni hanya sekitar 20 meter. Tidak hanya itu, hasil uji yang berbentuk tingkatan *VO²Max* bisa langsung dilihat pada tabel hasil *MFT* tanpa perlu melaksanakan perhitungan terlebih dulu.



Gambar 3. 1. Lintasan lari MFT “Bleep Test”

Sumber : (Podanius, 2019).

Tes *MFT* “Bleep Test” merupakan tes yang sudah baku yang dijadikan sebagai tes pengukuran kesegaran kardiorespirasi, dengan begitu tes ini memberikan kesempatan pada peserta untuk melakukan lari selama mungkin sampai peserta tidak dapat mengejar bunyi “*bleep*” pada rekaman atau sudah tidak dapat bertahan melanjutkan tes.

Adapun langkah-langkah melakukan tes sebagai berikut.

1. Sarana Prasarana.

- a. Pemutar kaset atau pengeras suara
- b. Lintasan sejauh 20 meter pada permukaan yang datar
- c. Formulir
- d. Kun/ marker (penanda)

2. Pelaksanaan

- a. Di pasangkan kun/ marker sebagai penanda pada jarak 20 meter dengan lebar 1 – 1,5 meter
- b. Peserta yang sudah bersiap dan melakukan pemanasan di bariskan mengikuti dengan urutan penanda dengan salah satu kaki masuk ke bagian pembatas
- c. Putar suara atau music “*bleep*” dan peserta dapat melakukan lari bolak balik mengikuti suara “*bleep*” dengan interval teratur
- d. Peserta tes berusaha lari sampai ujung berlawanan tepat dengan bunyi “*Bleep*” dan kembali lagi ke ujung semula sehingga tepat pada bunyi berikutnya peserta telah sampai pada garis. Demikian seterusnya peserta akan lari bolak-balik 20 meter dengan kecepatan tertentu untuk satu tahap.
- e. Setelah menyelesaikan satu tahap peserta harus lari lebih cepat sesuai dengan frekuensi “*Bleep*” yang semakin cepat pula.
- f. Lari bolak-balik akan dilakukan sampai peserta tes lelah yang di tunjukkan dengan ketidakmampuan mengikuti irama “*Bleep*” yang telah ditentukan sebanyak tiga kali

g. Petugas pencatat, mencatat kemampuan maksimal peserta yang di tunjukkan dengan tahap balikan terakhir. Pencatatan dilakukan dengan formulir pencatatan lari multi tahap.

h. Setelah melakukan tes peserta perlu melakukan pendinginan dengan cara berjalan dan meregangkan otot.

Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya bisa jadi mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasilnya cukup sesuai, peserta tes harus mengerahkan tenaga maksimal sewaktu menjalani tes ini dan oleh karena itu peserta tes harus berusaha mencapai tahap setinggi mungkin sebelum menghentikan tes. Pada form perhitungan MFT "*Bleep Test*" yang terdapat pada buku tes dan pengukuran olahraga (Podanius, 2019).

Tabel 3. 1 FORM PERHITUNGAN MFT

NAMA	:
USIA	:
JENIS KELAMIN	:

Tingkatan ke.....	Balikan ke.....
----------------------	--------------------

1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

KEMAMPUAN MAKSIMAL :	
TINGKATAN	:
BALIKAN	:
VO2MAX	:

Sumber : (Podanius, 2019)

3.5 Teknik Analisis Data.

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang sesuai dengan hasil yang ada tentang profil *VO2Max* siswa Kelas V SD Babalanlor. Setelah melakukan pengumpulan data melalui hasil *Test MFT "Bleep Test"* *VO2Max* siswa Kelas V SD Babalanlor, maka hasilnya dapat dilakukan analisis data. Data yang di peroleh pada tes dan pengukuran melalui metode *MFT "Bleep test"* di sesuaikan dengan norma yang terdapat pada buku tes dan pengukuran.

Untuk menentukan kategori secara keseluruhan maka dapat dilihat pada hasil perhitungan beberapa jumlah siswa, tes yang termasuk dalam kategori jelek, dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata, *excellent*, *superior*. Penyajiannya di lakukan melalui pengelompokan data ke dalam beberapa kategori. Hasil dari pengelompokan kategori pendistribusian di gambarkan melalui diagram presentase, dari hasil persentase tersebut dapat ditarik kesimpulan secara umum berdasarkan hasil persentase yang di dapat. Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

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

Keterangan:

- **P** = Persentase (%)
- **F** = Frekuensi (jumlah siswa pada setiap kategori)
- **N** = Jumlah seluruh sampel/responden
- **100%** = Bilangan tetap untuk mengubah menjadi persen

HASIL dan PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Dihitung dari hasil survei, kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor adalah sebagai berikut:

Subjek penelitian berjumlah 25 peserta didik dalam satu kelas. Data mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor diperoleh dari multistage test. Data mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor tersedia berupa kemampuan peserta didik dalam berlari bolak balik dengan jarak 20 meter dengan kode yang telah ditentukan dari musik yang dimainkan. Data tersebut kemudian diinterpretasikan dengan mengubahnya menjadi skor kebugaran jasmani standar tes kebugaran jasmani *Multistage Fitness*

Test, disusun dalam distribusi frekuensi, dan diklasifikasikan ke dalam enam kategori sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan pada bab sebelumnya, yaitu: *very poor*, *poor*, *fair*, *good*, *excellent*, dan *superior*.

Berdasarkan norma baku yang dipakai sebagai acuan, selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang selanjutnya dimaknai dengan kategorinya masing-masing. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor yang diperoleh.

Berikut tingkat kebugaran jasmani siswa peserta didik kelas V SD Babalanlor yang diperoleh:

Berdasarkan peserta didik, diperoleh hasil penelitian dengan nilai maksimum sebesar 53,7, dan nilai minimum sebesar 32,9. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMK Muhammadiyah Bligo berdasarkan peserta didik putra yang diperoleh.

Tabel 4.1 Kategori Peserta Didik

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 35,0	<i>Very poor</i>	24	96%
2	35,0 - 38,3	<i>Poor</i>	0	0%
3	38,4 - 45,1	<i>Fair</i>	1	4%
4	45,2 - 50,9	<i>Good</i>	0	0%
5	51,0 - 55,9	<i>Excellent</i>	0	0%
6	> 55,9	<i>Superior</i>	0	0%
Jumlah			25	100,00%

Perhitungan Persentase

1. Kategori Very Poor

$$P = \frac{24}{25} \times 100\% = 96\%$$

2. Kategori Poor

$$P = \frac{0}{25} \times 100\% = 0\%$$

3. Kategori Fair

$$P = \frac{1}{25} \times 100\% = 4\%$$

4. Kategori Good

$$P = \frac{0}{25} \times 100\% = 0\%$$

5. Kategori Excellent

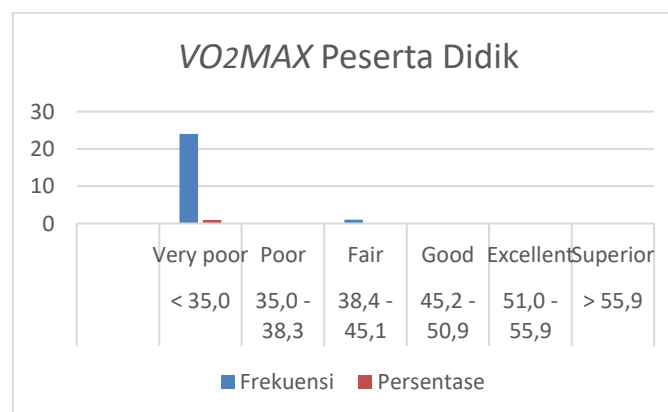
$$P = \frac{0}{25} \times 100\% = 0\%$$

6. Kategori Superior

$$P = \frac{0}{25} \times 100\% = 0\%$$

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor 24 siswa (96%) pada kategori *very poor*, tidak ada siswa (0%) pada kategori *poor*, 1 siswa (4%) pada kategori *fair*, masing-masing 0 siswa (0%) pada kategori *good*, *excellent*, dan *superior*. Frekuensi terbanyak pada kategori *very poor*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor berdasar peserta didik sebagian besar mempunyai kategori *very poor* atau sangat kurang baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut sajian gambar histogram tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor berdasar peserta didik.



Gambar 3. Histogram *VO2Max* Peserta didik

4.2 Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor. Diukur menggunakan hasil *Multistage Fitness Test* (MFT). Berdasarkan hasil survei, kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor sebagian besar masuk dalam

kategori poor atau buruk. Setelah dirinci ternyata baik peserta didik putra maupun putri juga diperoleh hasil sebagian besar dalam kategori fair atau cukup baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor sebagian besar termasuk dalam kategori “Sangat Kurang Baik”.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor sebagian besar berada pada kategori Sangat Kurang Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik masih rendah sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dari guru pendidikan jasmani, pihak sekolah, maupun orang tua. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, rendahnya intensitas latihan, pola hidup yang kurang aktif, serta kurangnya partisipasi peserta didik dalam kegiatan olahraga secara teratur.

Berdasarkan temuan tersebut, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Babalanlor diharapkan dapat menyusun dan melaksanakan program pembelajaran serta latihan kebugaran jasmani yang lebih terencana, teratur, dan berkesinambungan. Selain itu, perlu adanya dorongan kepada peserta didik untuk meningkatkan aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah melalui kegiatan olahraga yang sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat meningkat dari kategori Sangat Kurang Baik menuju kategori yang lebih baik pada pengukuran berikutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor secara rinci sebanyak 24 siswa (96%) pada kategori *very poor*, tidak ada siswa (0%) pada kategori *poor*, 1 siswa (4%) pada kategori *fair*, masing-masing 0 siswa (0%) pada kategori *good*, *excellent*, dan *superior*. Frekuensi terbanyak pada kategori *very poor*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Babalanlor berdasar peserta didik sebagian besar mempunyai kategori *very poor* atau sangat kurang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt. atas rahmat, karunia, dan ridha-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala SD Babalanlor Kabupaten Pekalongan beserta guru dan seluruh peserta didik kelas V yang telah memberikan izin, bantuan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaput, J., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). *2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5 – 17 years : summary of the evidence*. 1–9.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021).

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PEGIAT OLAHRAGA DI PONTIANAK KOTA. 167–186.

Darwis, Muhajir, zaitun R. (2024). *Peserta Didik dalam Pendidikan Islam.*

Ekrima, A. (2019). Sport Center Di Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 13–33. [http://kemenpora.go.id/img_upload/files/Permenpora Nomor 9 Tahun 2015 tentang Kedudukan%2C Fungsi%2C Tugas%2C dan Susunan Organisasi Badan Olahraga Profesional Indonesia %28bn315-2015%29.pdf](http://kemenpora.go.id/img_upload/files/Permenpora_Nomor_9_Tahun_2015_tentang_Kedudukan%2C_Fungsi%2C_Tugas%2C_dan_Susunan_Organisasi_Badan_Olahraga_Profesional_Indonesia_%28bn315-2015%29.pdf)

Harahap, M. (2016). *Esensi Peserta Didik dalam Perspektif Pendidikan Islam.* 1(113), 140–155.

Herry, I. P., Andika, W., Lanang, I. G., Pratama, A., Mataram, U., & Ganesha, U. P. (2026). *Isu dan Tantangan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Era Pembelajaran Modern : Literature Review.* 10, 1422–1428.

Ma, I., & Setyawan, R. (2025). *Pengaruh Program Aktivitas Fisik dengan Pendekatan Pola Bermain terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.* 6(2), 390–394.

Penjas, J. M., Wahid, N., & Kurniawan, A. W. (2023). *Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar.* 4(April), 270–281.

Podanius, E. (2019). *tes dan pengukuran.*

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.

Rahmawati, L., Lestari, I., Wismanto, W., Mardianto, K., & Yuliandari, S. (2024). *Analisis tentang Konsep Peserta Didik dalam Pendidikan Islam. MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin,* 2, 732–741. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i2.268>

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927

<https://journal.unsika.ac.id/index.php/joker>

DOI: <https://doi.org/10.35706>