

ABSTRAK

TES KEBUGAGARAN JASMANI SISWA KALAS V DI SD GMIT KUANILO 1 KOTA KUPANG

Arnol D. Loe^{1*}, Lukas M. Boleng², Alventur Baun³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. dobintoloe@gmail.com

Latar belakang: Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut (1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjasorkes dengan materi tes kebugaran, (2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang efektif untuk memotivasi siswa, (3) rendahnya siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang.

Metode penelitian: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, tes, dan dokumentasi.

Hasil Analisis Data Penelitian: Data dalam penelitian ini berupa tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 30 meter (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang sebagai berikut. Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD GMIT Kuanino 1 Kelas V kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Simpulan: Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 68,00% (8 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (4 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

Kata kunci: Tes, kebugaran jasmani siswa.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS TEST FOR KALAS V STUDENTS AT SD GMIT KUANILO 1 KUPANG CITY

Arnol D. Loe^{1*}, Luke M. Boleng², Alventur Baun³

^{1,2,3} Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. dobintoloe@gmail.com

Background: Based on the results of researchers' observations while teaching in class V of SD GMIT Kuanino 1 Kupang City, several problems were found in learning. The problems are as follows (1) lack of motivation of students in learning health assessment with fitness test materials, (2) the learning methods applied by teachers are still not effective for motivating students, (3) low students in carrying out football control techniques.

Research objective: The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Test of Class V Students at SD GMIT Kuanino 1 Kupang City. .

Research methods: This research method uses qualitative descriptive methods that are used as a way or procedure to collect data by means of observation, tests, and documentation.

Research Data Analysis Results : The data in this study is in the form of an Indonesian physical freshness test for children aged 10-12 years, this test consists of 5 (five) types of tests, namely: (1) 40-meter run (2) elbow hanging test , (3) 30-second sitting bed, (4) jumping upright ,(5) 600 meters run .description of TKJI test results of grade V students of SD GMIT Kuanino 1 Kupang City as follows. Indonesian Physical Freshness Level Students of SD GMIT Kuanino 1 Class V are then classified based on the norms of the Indonesian Physical Freshness test.

Conclusion: From the results of data analysis , description, testing of research results , and discussion, conclusions can be drawn , namely the Level of Physical Freshness Aged 10-12 Years of Class V Students SD GMIT Kuanino 1 Kupang City. is in the "less once" category with a percentage of 00.00% (0 students), the "less" presentation category of 8.00% (2 students), the "medium" category percentage of 68.00% (8 students), the "good" percentage category of 24.00% (4 students), and the "good" percentage category 24.00% (4 students), and "Very good" category with a percentage of 00.00% (0 students).

Keywords: *Physical fitness, test learning.*