

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI NAINIFO 1 KABUPATEN KUPANG

Yeri Yusti Tamelab^{1*}, Anderias J. F. Lumba², Jimmy Ch. Atty³

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

Email: yeritamelab98@gmail.com

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainifo 1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainifo 1 Kecamatan Amfoang Barat Laut.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJ (Tes Kebugaran Jasmani) untuk anak umur 10 – 12 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa- siswi di SD Negeri Nainifo 1 Kecamatan Amfoang Barat Laut. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian diperoleh klasifikasi tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra di SD Negeri Nainifo 1 didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan skor sebesar 0,84%, kategori “kurang” skor sebesar 0,72%, kategori “sedang” skor sebesar 0,172%, dan kategori “baik” skor sebesar 0,2%, sedangkan pada tingkatan kebugaran jasmani siswa putri di SD Negeri Nainifo 1 didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan skor sebesar 0,08%, kategori “kurang” skor sebesar 0,64%, kategori “sedang” skor sebesar 0,42%, dan kategori “baik” skor sebesar 0,2%.

Simpulan dalam penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SD Negeri Nainifo 1 dalam kategori baik. Saran peneliti untuk guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah supaya meningkatkan dan melaksanakan program-program yang berorientasi pada upaya pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar*

ABSTRACT

STUDENTS' PHYSICAL FITNESS LEVELS AT NAINIFO 1 STATE PRIMARY SCHOOL, KUPANG DISTRICT

Yeri Yusti Tamelab^{1*}, Anderias J. F. Lumba², Jimmy Ch. Atty³

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

Email: yeritamelab98@gmail.com

The problem in this research is that the level of physical fitness of students at SD Negeri Nainifo 1 is not yet known. This research aims to find out how good the level of physical fitness of students at SD Negeri Nainifo 1, Amfoang Barat Utara District.

This research includes quantitative descriptive research. Data collection uses TKJ (Physical Fitness Test) for children aged 10 – 12 years. The population used in this research were students at SD Negeri Nainifo 1, Amfoang Barat Utara District. The sampling technique uses descriptive statistical analysis techniques. The results of the research obtained a classification of the level of physical fitness for male students at SD Negeri Nainifo 1. The following results were obtained: in the "very poor" category with a score of 0,84%, in the "poor" category a score of 0,72%, in the "medium" category a score of 0,172%, and the "good" category score was 0,2%, while in improving the physical fitness of female students at SD Negeri Nainifo 1 the following results were obtained: in the "very poor" category with a score of 0,08%, in the "poor" category the score was 0,64%, the "medium" category has a score of 0,42%, and the "good" category has a score of 0,2%.

The conclusion of this research is that the physical fitness level of students at SD Negeri Nainifo 1 is in the good category. The researcher's suggestions for physical education teachers and schools are to improve and implement programs that are oriented towards fostering and improving students' physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Students, Elementary School