

ABSTRAK

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI SUNSHA

Adimus Messakh^{*}, Dr.James Klemen Lika M.Pd², Dr.Robert Tetikay M.Pd³
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
Email. adimusmessakh3@gmail.com

Latar belakang: Berdasarkan hasil observasi serta wawancara awal yang di laksanakan kepada guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Sunsha Kabupaten Rote Ndao di dapatkan informasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang dilihat dari partipasi siswa dalam pembelajaran kurang sehingga siswa terlihat cepat lelah, akan tetapi guru PJOK belum melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKSI.

Tujuan penelitian: Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sunsha

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena dapat menguraikan data yang di peroleh sedangkan Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dimana dapat memberikan gambaran mengenai tes kebugaran siswa indonesia.

Hasil dan pembahasan: Hasil *Child Ball Test* menunjukkan mayoritas siswa (67,67%) dan siswi (90,90%) berada pada kategori *Kurang Sekali*, Pada *Tok-Tok Ball Test*, hasilnya lebih baik: sebagian besar siswa dan siswi berada pada kategori *Baik Sekali*, *Baik*, dan *Sedang*, *Move the Ball Test* mengungkap koordinasi gerakan kaki siswa cukup memadai, sedangkan siswi sebagian besar masih berada pada kategori *Kurang* dan *Kurang Sekali*, sehingga perlu peningkatan latihan motorik kasar. *Shuttle Run 4×10m Test* menunjukkan kelincahan siswa dan siswi masih perlu ditingkatkan karena cukup banyak yang berada pada kategori *Kurang*. Sementara itu, *600 Meter Run Test* menunjukkan daya tahan kardiovaskular yang baik pada siswa (55,55%, Baik Sekali) dan sangat baik pada siswi (90,90%, Baik Sekali), mencerminkan kapasitas jantung dan paru-paru yang optimal.

Simpulan: Hasil dari tes *child ball tes* menunjukan siswa (66,67%) dan siswi (90,90%.) berada pada kategori **kurang sekali**. Untuk *tok-tok ball tes* mayoritas siswa dan siswi berada pada kategori **baik sekali**, **baik**, dan **sedang**, menunjukkan bahwa anak-anak relatif mampu mengarahkan gerakan dengan fokus dan akurasi. Hasil *Move the Ball Test* menegaskan bahwa koordinasi gerak kaki siswa cukup memadai (sebagian besar Sedang), sedangkan siswi lebih banyak berada pada kategori **kurang** dan **kurang sekali**. Hasil *Shuttle Run 4×10m*, terlihat bahwa masih banyak siswa (44,44%) dan siswi (36,36%) yang berada pada kategori **kurang**. *600 Meter Run Test*, daya tahan jantung-paru siswa dan siswi berada pada kategori **baik** hingga **baik sekali**.

Kata kunci: pendidikan jasmani, kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani siswa indonesia (TKSI)