

## SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA UPT SDN 227 GRESIK

Jovi Restu Wijaya\*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

\*jovi.18078@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang berguna mengenai masalah yang diteliti dengan melibatkan siswa secara aktif sebagai subjek penelitian. Diharapkan penelitian ini akan menghasilkan hasil yang dapat membantu meningkatkan mutu pembelajaran di lembaga tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan penelitian adalah siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik yang berjumlah 15 orang. Untuk memperoleh data penelitian, peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada guru-guru di UPT SDN 227 Kementerian Pemuda dan Olahraga untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di sekolah tempat penelitian dilakukan. Kemudian memberikan alat ukur berupa pacer test kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik dapat dikatakan bahwa UPT SDN 227 Gresik memiliki tingkat kebugaran jasmani tertinggi pada kategori “rendah”, dengan jumlah 47% dari 15 siswa berada pada kelompok tersebut. Berdasarkan kategori tes pacer, kita dapat mengatakan bahwa anak-anak berada dalam kondisi yang lebih baik apabila mereka memperoleh skor yang lebih tinggi pada ujian pacer dan dalam kondisi yang lebih buruk apabila mereka memperoleh skor yang lebih rendah.

**Kata Kunci:** Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

### Abstract

*The objective of this study is to acquire helpful information on the issue being looked at by having students take part as research subjects. The initiative should produce results that will help the school improve the quality of its teaching. This paper includes a quantitative method. The study's population was made up of 15 pupils in class V at UPT SDN 227 Gresik. Researchers looked at and talked to teachers at the Ministry of Youth and Sports UPT SDN 227 Gresik to find out what problems were going on at the school where the study took place. Then give the students who were picked for the study a pacing test to use as a test tool. The study's results show that UPT SDN 227 Gresik has the most physically fit pupils in the "low" category, with 47% of the 15 students in class V being fit. Based on the numerous aspects of the pacer exam, we may say that kids are in better shape when their pacer test scores are higher and worse when their pacer test scores are lower.*

**Keywords:** survey, Physical Fitness, Elementary School Students

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Ada berbagai komponen yang di dalam kebugaran jasmani, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan. (Yuliana & Sugiharto, 2019). Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting, terutama bagi siswa,

karena dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dalam belajar dan mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah (Irmansyah, dkk., 2020). Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang efektif, berbagai kegiatan pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menekankan perlunya keterampilan belajar fisik dan psikologis yang sehat. Pentingnya pendidikan jasmani dalam partisipasi siswa menunjukkan bahwa

siswa perlu diajar oleh guru secara jelas dan lugas di dalam kelas. Selama proses pendidikan jasmani, guru dapat membimbing dan menginstruksikan siswa untuk membantu mereka mengatasi hambatan yang ada dan mencapai hasil yang diinginkan, termasuk menguasai teknik dasar permainan (Pratama, dkk., 2025).

Orang yang berolahraga biasanya lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih kecil kemungkinannya terkena penyakit jangka panjang seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung dibandingkan orang yang tidak banyak bergerak. Olahraga juga membantu otak Anda bekerja lebih baik dan menurunkan tingkat kecemasan Anda, tetapi hanya untuk waktu yang singkat. Selain itu, olahraga yang sering membuat Anda lebih mudah melakukan tugas sehari-hari dan mengurangi keluhan seperti nyeri dan kelelahan. Orang yang bugar biasanya merasa lebih mudah untuk menangani pekerjaan rumah, menaiki tangga, dan memindahkan barang-barang berat. Setiap orang, tanpa memandang usia, ras, atau etnis mereka, dapat merasakan manfaat dari kebugaran fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (Erliana & Hartoto, 2019) menunjukkan bahwa hanya 14% tingkat kebugaran siswa disebabkan oleh olahraga. Genetika, usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, nutrisi, kadar hemoglobin, masalah kesehatan, kebiasaan merokok, dan kualitas tidur semuanya memengaruhi 86% lainnya. Inilah mengapa sangat penting untuk memastikan bahwa siswa sekolah dasar mendapatkan cukup olahraga sehingga mereka dapat tetap sehat semaksimal mungkin.

Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia menunjukkan hasil yang memprihatinkan. Banyak siswa mengalami masalah kebugaran, seperti obesitas dan kurangnya aktivitas fisik (Djumrah, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang aktif berolahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga (Lutfiyani, dkk., 2024). Hal ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di Indonesia, termasuk kurangnya fasilitas olahraga dan meningkatnya pola hidup sedentari.

Di wilayah Gresik, khususnya di UPT SDN 227 Gresik, kondisi kebugaran jasmani siswa juga menjadi perhatian. Berdasarkan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, diketahui bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam berolahraga, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademik mereka. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang bagaimana anak-anak berprestasi, sangat penting untuk menyelesaikan survei kebugaran jasmani di sekolah ini. Salah satu hal tersulit dalam mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di UPT SDN 227 Gresik bahwa para siswa tidak dalam kondisi yang baik. Siswa harus dalam kondisi yang baik sehingga mereka dapat memperhatikan dan mengikuti ceramah. Karena tidak ada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah selama sekitar dua tahun, kursus-kursus tidak berjalan sebagaimana mestinya. Sangat

penting untuk melakukan studi kebugaran jasmani di UPT SDN 227 Gresik untuk mengetahui seberapa bugar para siswa saat ini. Sekolah harus dapat menggunakan hasil studi ini untuk membuat program olahraga yang bekerja lebih baik dan membantu siswa dan orang tua memahami betapa pentingnya kebugaran fisik.

Berdasarkan latar belakang informasi tentang topik yang diberikan di atas, penulis melakukan penelitian yang disebut "Survei Kebugaran Jasmani Siswa UPT SDN 227 Gresik." Topik yang ingin dipecahkan oleh penelitian ini adalah: Seberapa bugar siswa di UPT SDN 227 Gresik? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa bugar siswa di UPT SDN 227 Gresik, meskipun permasalahannya telah ditetapkan. jasmani pada siswa UPT SDN 227 Gresik.

### METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah sebutan untuk jenis penelitian ini. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mendeskripsikan, mengevaluasi, dan menjelaskan suatu peristiwa dengan membuat keputusan berdasarkan unsur-unsur yang dapat diukur. Deskriptif kuantitatif mencoba mencari tahu apa yang membentuk suatu variabel tanpa harus memvalidasi asumsi tertentu. (Sugiyono, 2020). Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan tipe penelitian yang memaparkan, menelaah, dan menerangkan suatu fenomena dengan memanfaatkan data numerik yang tersedia, tanpa bertujuan untuk memverifikasi hipotesis tertentu. Metode analisis data kuantitatif deskriptif adalah cara untuk mengilustrasikan, meringkas, atau menggambarkan data dengan cara yang bermanfaat. Metode ini menggunakan deskripsi statistik untuk membantu orang memahami nuansa data dengan menemukan pola dan meringkas sampel data tertentu.

Lokasi dan Waktu Penelitian Tempat pelaksanaan penelitian ini berada di UPT SDN 227 Gresik. Waktu pelaksanaan penelitian ini 1 kali pertemuan pada tanggal 13 Januari 2024. Populasi didefinisikan sebagai semua anggota kelompok orang, hewan, peristiwa, atau benda yang bermukim di lokasi yang direncanakan dan menjadi subjek temuan dan simpulan akhir penelitian (Amin et al., 2023). Dan populasi dalam penelitian ini adalah siswa UPT SDN 227 Gresik. Dengan menggunakan teknik sampling, sampel dapat dianggap sebagai bagian dari populasi (Ahyan, 2020). *Purposive sampling* atau yang dikenal juga dengan sebutan *sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian sampel ini. *Purposive sampling* menurut (Sulistiyowati, 2017), merupakan teknik pengambilan sampel yang memiliki ciri-ciri yang telah ditentukan sebelumnya tergantung pada karakteristik populasi. Peneliti memilih kriteria sampel pada teknik sampling ini berdasarkan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, tingkat kebugaran jasmani kelas V UPT SDN 227 Gresik pada kategori olahraga lebih rendah dibandingkan dengan kelas lainnya.

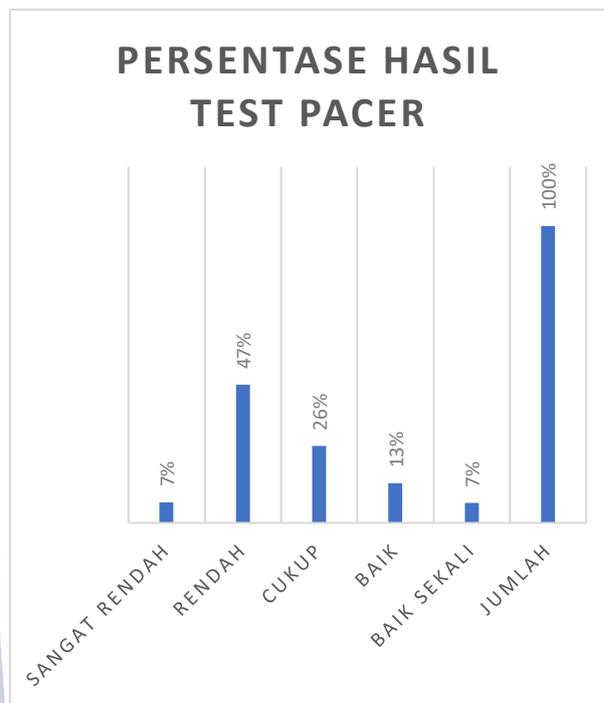
Studi ini mengumpulkan data untuk mempelajari lebih lanjut tentang peristiwa, situasi, atau faktor tertentu, tetapi tidak untuk menguji suatu teori (Maksum, 2018). Subjek dalam penelitian ini adalah 15 siswa kelas V dari UPT SDN 227 Gresik. Untuk mengetahui kesulitan yang terjadi di sekolah, kami menggunakan observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Selanjutnya, instrumen penelitian berupa *Pacer Test* diberikan kepada siswa yang dijadikan sampel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang menjadi fokus penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa kelas lima UPT SDN 227 Gresik menjadi subjek penelitian ini, yang dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang bermanfaat tentang mata pelajaran yang sedang diujikan. Tujuan dari proyek ini adalah untuk mendapatkan hasil yang akan membantu sekolah mengajar dengan lebih baik. Hasil penelitian ini adalah gambaran kondisi fisik siswa kelas lima di UPT SDN 227 Gresik berdasarkan hasil tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*.

Kami menggunakan metode *Pacer Test* untuk menguji kebugaran jasmani 15 siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik. Kemudian kami menggunakan alat bantu SPSS untuk melihat data. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai minimum adalah 13, nilai maksimum adalah 72, dan nilai rata-rata adalah 34,80. Berdasarkan kategori penilaian Tes *Pacer*, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi skornya, semakin baik tingkat kebugaran fisik siswa. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan kondisi kebugaran jasmani yang kurang baik.

Berdasarkan data, mayoritas siswa termasuk dalam kategori "Rendah" dengan jumlah 7 siswa atau (46,7%). Selanjutnya, sebanyak 4 siswa (26,7%) masuk dalam kategori "Cukup". Kategori "Baik" diisi oleh 2 siswa (13,3%), sedangkan masing-masing kategori "Sangat Baik" dan "Sangat Rendah" hanya diisi oleh 1 siswa (6,7%). Data ini juga dilengkapi dengan persentase valid dan kumulatif, yang menunjukkan tren akumulasi distribusi dari nilai tertinggi ke terendah. Secara keseluruhan, berdasarkan hasil pengujian, sebagian besar anak tidak dalam kondisi terbaiknya, karena lebih dari separuh responden berada dalam kategori "Cukup" hingga "Sangat Rendah". Hal ini dapat menjadi dasar untuk merekomendasikan peningkatan program latihan fisik atau intervensi kebugaran yang lebih intensif bagi para siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah.



Gambar 1. Hasil Presentase *Pacer Test*

Berdasarkan hasil *Pacer Test* yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa sebanyak 7% siswa berada pada kategori sangat rendah, 47% pada kategori rendah, 26% dalam kategori cukup, 13% tergolong baik, dan Hanya 7% yang masuk dalam kelompok "sangat baik". Hasil menunjukkan bahwa kelompok terbesar berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas V di UPT SDN 227 banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sebagian besar di bawah standar. Di sisi lain, persentase terendah pada kategori tersebut cukup baik.

Tabel 1. Gender

|       |           | Gender    |         |               |                    |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Laki-Laki | 7         | 46.7    | 46.7          | 46.7               |
|       | Perempuan | 8         | 53.3    | 53.3          | 100.0              |
|       | Total     | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

Data yang dikumpulkan, siswa yang mengikuti *Pacer Test* adalah 15 siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik, yang terdiri dari jumlah siswa laki-

laki adalah 7 orang dan siswa Perempuan berjumlah 8 orang. Dengan demikian jumlah siswa terbanyak yang mengikuti test ini adalah siswa Perempuan dengan jumlah persentase 53.3%.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Nugroho dkk. (2022) yang menemukan bahwa sebanyak 56,3% siswa di SD Negeri 02 Celep tergolong memiliki tingkat kebugaran jasmani yang "kurang baik". Kecenderungan yang sama juga ditemukan oleh Andra dan Putri (2023) di MI Muhammadiyah Delektukang, di mana mayoritas siswa berada pada kategori "sedang" dan "kurang". Hal ini mengindikasikan bahwa fenomena rendahnya kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar merupakan kondisi yang cukup umum, terutama di sekolah-sekolah dengan keterbatasan fasilitas dan pembinaan jasmani yang konsisten. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang ditemukan dalam penelitian ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya intensitas aktivitas fisik siswa, minimnya pemahaman terhadap pentingnya olahraga, serta absennya guru Pendidikan Jasmani secara berkelanjutan di sekolah selama dua tahun terakhir. Kondisi tersebut menghambat implementasi kurikulum pendidikan jasmani yang seharusnya berjalan sistematis dan berkesinambungan. Penelitian Due et al. (2024) juga menegaskan pentingnya perencanaan pendidikan jasmani yang optimal dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa. Hasil survei yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik berada pada kategori kebugaran jasmani "rendah", mengindikasikan adanya kesenjangan dalam penerapan program pendidikan jasmani yang efektif. Hal ini sejalan dengan temuan Afandi et al. (2023), yang menyatakan bahwa pendekatan konvensional dalam pembelajaran jasmani cenderung menimbulkan kebosanan, menurunkan partisipasi siswa, serta berdampak pada rendahnya capaian kebugaran jasmani. Sebaliknya, penggunaan pendekatan bermain secara signifikan

meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani baik dalam aspek pengetahuan maupun keterampilan, yang ditunjukkan dengan peningkatan ketuntasan belajar dari 40% pada siklus I menjadi 85% pada siklus III. Oleh karena itu, pengembangan model pembelajaran yang adaptif dan menyenangkan menjadi strategi penting dalam memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa (Afandi, Hartati, & Nasikin, 2023).

Dari sisi gender, jumlah siswa perempuan lebih banyak (53,3%) dibanding laki-laki (46,7%). Meski penelitian ini tidak secara langsung membandingkan performa berdasarkan jenis kelamin, beberapa literatur menyebutkan bahwa anak laki-laki cenderung memiliki skor kebugaran jasmani lebih tinggi, terutama pada usia sekolah dasar, karena kecenderungan aktivitas fisik yang lebih tinggi. Namun dalam konteks ini, faktor lingkungan sekolah dan rutinitas aktivitas fisik tampaknya lebih dominan dalam memengaruhi kebugaran siswa secara umum dibanding faktor biologis semata. Penting untuk dicatat bahwa tes yang digunakan (*Pacer Test*) berfokus pada daya tahan kardiovaskular, yang merupakan salah satu indikator penting kebugaran jasmani. Skor *Pacer Test* yang rendah dapat mengindikasikan kurangnya kebiasaan berolahraga secara rutin, rendahnya kapasitas paru-paru dan jantung, atau bahkan gaya hidup sedentari yang mulai terbentuk sejak dini. Situasi ini menimbulkan kekhawatiran akan potensi gangguan kesehatan jangka panjang, seperti risiko obesitas, diabetes tipe-2, dan penurunan konsentrasi belajar.

Lebih lanjut, faktor lingkungan dan budaya sekolah turut memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Ketika budaya aktif tidak ditanamkan secara konsisten melalui kegiatan harian seperti senam pagi, permainan edukatif, dan lomba-lomba fisik sederhana, maka siswa akan cenderung memiliki gaya hidup sedentari. Artinya, rendahnya kebugaran jasmani siswa juga perlu ditinjau dari pola konsumsi, waktu tidur, dan dukungan dari keluarga. Adanya satu siswa dalam kategori "sangat baik" menjadi indikator bahwa kebugaran jasmani optimal tetap dapat dicapai oleh siswa meskipun berada dalam lingkungan terbatas, asalkan terdapat motivasi internal serta dukungan eksternal yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang tidak hanya

mengandalkan sekolah sebagai satu-satunya sarana pembinaan, tetapi juga melibatkan orang tua dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk aktivitas fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kembali pendidikan jasmani di sekolah dasar sebagai upaya preventif terhadap rendahnya kebugaran jasmani siswa. Pelibatan aktif semua pihak, serta pemanfaatan instrumen seperti *Pacer Test* secara berkala, dapat menjadi solusi praktis dalam memantau dan meningkatkan status kebugaran siswa secara sistematis. Data yang diperoleh memuat informasi mengenai persentase, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum dari hasil *Pacer Test* yang dilakukan oleh siswa kelas V UPT SDN 227 Gresik. Kurangnya frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran sekolah turut menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Irmansyah, dkk. (2020) menegaskan bahwa pendidikan jasmani yang tidak berjalan optimal akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan konsentrasi siswa di kelas. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa UPT SDN 227 Gresik mengalami kekosongan guru PJOK selama dua tahun terakhir, sebagaimana disebutkan dalam latar belakang penelitian ini. Padahal, menurut Lutfiyani, dkk. (2024), siswa yang aktif berolahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya membangun budaya olahraga secara konsisten di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas fisik sangat penting bagi siswa, karena kondisi fisik yang buruk dapat menyebabkan mudah lelah, menurunnya konsentrasi, dan menurunnya kinerja dalam menyelesaikan tugas maupun mengikuti pelajaran.

Hal ini berpotensi mengganggu proses pembelajaran, misalnya ketika siswa merasa mengantuk atau kurang termotivasi selama kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin untuk menunjang kesehatan jantung dan paru-paru, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik. Karena Menurut Dwitama, dkk. (2019), pendidikan jasmani berperan penting dalam mendorong kemampuan siswa untuk

menjalani kehidupan yang aktif dan sehat serta meningkatkan kecerdasan emosional dan motorik. Aktivitas fisik rutin berkontribusi besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Selain itu, Yuliana dan Sugiharto (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan, yang semuanya berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis terhadap *Pacer Test* yang dilakukan, diperoleh rata-rata skor sebesar 34,80. Jika merujuk pada kategori norma kebugaran jasmani, nilai tersebut termasuk dalam kategori "rendah". Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, yang kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Erliana dan Hartoto (2019), aktivitas fisik hanya menyumbang sekitar 14% dari variasi kebugaran jasmani, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti genetika, status gizi, dan kualitas istirahat. Hasil ini juga mengindikasikan pentingnya peran aktivitas fisik dalam menunjang kebugaran siswa. Meskipun siswa telah memperoleh pembelajaran kebugaran jasmani melalui kurikulum yang diterapkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga, sebagian besar dari mereka tidak menganggap *Pacer Test* sebagai suatu hal yang baru. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap pentingnya aktivitas fisik rutin belum sepenuhnya tertanam dalam kesadaran siswa. Padahal, latihan fisik secara teratur merupakan salah satu strategi utama untuk mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil kajian dan diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas V di UPT SDN 227 Gresik memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik. Dari 15 siswa yang ada, hanya 47% yang berada pada kelompok "rendah". Secara umum, siswa kelas V di sekolah tersebut memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik, berdasarkan kategori penilaian *Pacer Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas V UPT SDN 227 Gresik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih berada dalam kategori rendah, yang berarti masih diperlukan perhatian serius

dari berbagai pihak terkait. Berdasarkan analisis data deskriptif terhadap hasil Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (pacer test), diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 34,80, yang tergolong dalam kategori “rendah” menurut norma kebugaran jasmani dari Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah masih belum optimal. Faktor penyebab kondisi tersebut kemungkinan besar berkaitan dengan kurangnya frekuensi latihan fisik, tidak adanya guru PJOK selama dua tahun terakhir, serta minimnya kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Oleh karena itu, diperlukan program intervensi dan edukasi kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, agar dapat meningkatkan kualitas kesehatan fisik siswa sejak dini.

### Saran

Berdasarkan temuan umum dan simpulan penelitian, sejumlah saran diajukan agar hasil penelitian ini lebih bermanfaat. Pertama, peneliti harus lebih banyak meneliti penelitian ini sehingga dapat memberikan informasi yang lebih rinci. Penelitian lebih lanjut juga perlu dilakukan untuk mengetahui apa yang menyebabkan orang berada dalam kategori kebugaran fisik sangat rendah, rendah, cukup, tinggi, dan sangat baik. Kedua, guru harus selalu memberikan tugas kepada anak-anak yang sesuai dengan komponen kebugaran fisik sehingga mereka dapat menjaga tingkat kebugaran mereka. Guru juga dapat memanfaatkan data kebugaran siswa untuk membantu mereka memilih cara terbaik untuk mendidik atau menjadi model untuk membantu siswa menjadi bugar. Selain itu, guru dapat memberikan siswa permainan mini atau aktivitas permainan yang dimodifikasi sebagai pengganti pemanasan lebih sering di setiap materi pembelajaran. Hal ini akan membuat siswa lebih tertarik untuk berlatih latihan gerakan dan menjadi bugar. Ketiga, bagi siswa, diharapkan agar lebih memperhatikan aktivitas fisik saat pembelajaran olahraga dan lebih giat berolahraga agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

Afandi, M. D. N., Hartati, S. C. Y., & Nasikin. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 87–93. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i1.1065>

Agustavian, M. I. A., & Hartati, S. C. Y. (2013). Perbedaan bersepeda dan berjalan kaki ke sekolah terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 125–131. <https://www.academia.edu/download/111266070/230792651.pdf>

Ahyar, M. S. (2020). *BAB III: Metodologi Penelitian*.

Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam

Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 362. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2878>

Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.

Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeuddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah, M. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131. <https://doi.org/10.21831/jppi.v16i2.31083>

Lutfiyani, A., Anggoro, T., Santoso, R., & Wijaya, F. (2024). Use of Information Technology on Students' Physical Activity. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(2). <https://doi.org/10.59923/champions.v2i2.168>

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.

Pratama, Y. N., Kusumawardhana, B., & Zhannisa, U. H. (2025). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 1 tamanrejo kecamatan sukorejo kabupaten kendal. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(1), 239–250. <https://doi.org/10.36728/jip.v11i1.4079>

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. (2006). Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia. 1–43.

Republik Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara. Presiden RI, 1, 1–53.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 14–18. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/39496>