

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo

Ibnu Prasetyo Widiyono¹, Miftakhurrohman²

^{1,2} Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa

Tengah 54317

ibnutugas@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the level of physical fitness of male and female students at SD Negeri 1 Bumirejo. This research is a descriptive study which will later be revealed to describe the physical condition (VO2Max) of students at SD Negeri 1 Bumirejo. The sampling technique used total sampling, the number of students who took part was 20 participants. The instrument used in this research is the bleep test. The data analysis technique uses descriptive analysis in the implementation of sports measurement tests that measure the VO2Max level of students at SD Negeri 1 Bumirejo. From the results of the research and discussion, it can be concluded that the results of the bleep test show that the students' overall level of endurance still has a low rating. It can be seen from the results obtained that the lowest result is 20.8 and the highest score in this test is 44.5. From these gains, it is necessary to carry out more supervision and increase physical training in order to improve students' physical fitness.

Keywords: Physical Fitness Level, SDN 1 Bumirejo

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SD Negeri 1 Bumirejo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang nantinya akan diungkapkan digambarkan tentang kondisi fisik (VO2Max) siswa SD Negeri 1 Bumirejo. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, siswa yang mengikuti berjumlah 20 peserta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bleep test. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif pada pelaksanaan tes pengukuran olahraga yang mengukur tingkat VO2Max siswa SD Negeri 1 Bumirejo. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil bleep tes menunjukkan bahwa tingkat daya tahan yang dimiliki siswa secara keseluruhan masih memiliki rating yang kurang. dapat dilihat dari hasil yang di peroleh memiliki hasil yang terendah 20,8 dan nilai tertinggi dalam tes ini adalah 44,5. Dari perolehan tersebut perlu dilakukan pengawasan lebih dan peningkatan latihan fisik guna peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, SDN 1 Bumirejo

Copyright (c) 2024 Ibnu Prasetyo Widiyono, Miftakhurrohman

□ Corresponding author: Ibnu Prasetyo Widiyono

Email Address: ibnutugas@gmail.com (Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317)

Received 3 May 2024, Accepted 7 May 2024, Published 13 May 2024

PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan merupakan kebutuhan setiap individu dalam menjalani kehidupan. Pendidikan juga merupakan sebuah metode untuk memperbaiki kepribadian setiap individu dengan membina, dan diberikan pengajaran, serta di iringi dengan pengetahuan selama hidupnya. Pendidikan itu sendiri dapat dilaksanakan melalui pendidikan formal maupun non-formal, yang membutuhkan upaya sadar maupun upaya yang dapat beralih. Seperti yang tercantum dalam UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan juga negara. Pendidikan itu sendiri dapat dimaknai sebagai peradaban manusia ataupun transformasi manusia, yang dimana pendidikan mempunyai arti strategis yang sangat penting dalam mencerdaskan kehidupan suatu

negaranya dan merupakan syarat yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas suatu generasi bangsa. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan ketrampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayataan nilai-nilai (sikap-mentalemosional-spiritual-dan social), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Ari Iswanto dan Esti Widayati, 2021).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial. Menurut Kanca (2017, p. 2) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi ke jasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Dalam mewujudkan hal tersebut pemerintah memberikan pembinaan pendidikan pada Sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar merupakan sebuah lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswanya untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi, yang dimana masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada di Sekolah Dasar, pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dan bahan kajian yang termuat dalam kurikulum sekolah dasar yang merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani (Dessi;2020). Menurut (Depdiknas, 2006:131) Pendidikan jasmani merupakan sebuah kegiatan belajar mengajar yang memberikan atensi kepada beberapa keterampilan yaitu perilaku, wawasan, dan keterampilan dengan melalui aksi dan melalui pengaplikasian yang sering dilakukan di lapangan dari pada di dalam kelas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang

diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, social dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pada siswa sekolah dasar yang memiliki aktivitas begitu banyak dalam kehidupan sehari-hari dapat bermanfaat sekali dalam menjaga kebugaran jasmani. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik pada usia anak maka pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan. Kebiasaan hidup terbentuk lebih baik dan mainkan peran yang sangat vital diharapkan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan dapat menikmati waktu luang yang tersisa sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah indikator kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penentu kesehatan serta ketahanan tubuh. Misalnya, semakin Anda rutin berolahraga, maka daya tahan tubuh akan lebih baik. Menurut Mulyaningsih (2010) kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Di dalam total fitness terdapat beberapa komponen, yaitu: Anatomical fitness, physiological fitness dan psychological fitness. Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan Widiastuti, (2015: 13). Seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud, (1997:52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki sisa energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Jadi, dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampakkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik di rumah maupun di sekolah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras.

Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk ketrampilan gerak dasar dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak. Kebugaran

jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan, karena pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari –hari, sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar dapat memberi manfaat bagi si anak untuk : 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2)meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim, 2001:41). Berdasarkan observasi yang dilakukan pada SD Negeri 1 Bumirejo terdapat permasalahan yang muncul yaitu terdapat penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa dari tahun 2020 hingga 2023. Sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo” yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Bumirejo Kecamatan Kebumen.

METODE

Dalam analisis data yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif ini untuk mengukur tinggi rendah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo yang diteliti menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test), sehingga dapat diketahui hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. Populasi dalam kegiatan ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo, kelas 4, 5 dan 6 Dari jumlah populasi yang ada, didapatkan besar sampel yang hadir dan bersedia untuk menjadi responden sebesar siswa/i. Pengukuran status kebugaran dilakukan dengan cara bleep test, penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo . Pelaksanaan tes MFT dilakukan dengan cara yaitu, berlari secara bolak-balik atau shuttle run diantara garis yang telah diukur menggunakan meteran dan dibatasi dengan cone yang berjarak 20 meter, selama terdengar suara“beep” pada sound yang sudah ada instrumen nada bleep tes, siswa harus berlari dari cone awal ke cone kedua, jika bunyi “beep” kembali terdengar siswa berlari dari cone kedua ke cone awal, dan dilakukan seraca berulang-ulang sampai siswa berhenti pada level dan balikan tertentu,apabila sebelum siswa sampai di cone dan suara “beep” sudah terdengar maka dianggap gugur. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Menurut Siyoto & Sodik (2015:64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.Populasi dari penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumrejo kelas 4,5 dan 6 yang berjumlah 20 siswa. Pelaksanaan tes MFT dilakukan dengan cara yaitu, berlari secara bolak-balik atau shuttle run diantara garis yang telah diukur menggunakan meteran dan dibatasi dengan cone yang berjarak 20 meter, selama terdengar suara“beep” pada sound yang sudah ada instrumen nada bleep tes, siswa harus berlari dari cone awal ke cone kedua, jika bunyi “beep” kembali terdengar siswa berlari dari cone kedua ke cone awal, dan dilakukan seraca berulang-ulang sampai siswa berhenti pada level dan balikan tertentu,apabila

sebelum siswa sampai di cone dan suara “beep” sudah terdengar maka dianggap gugur. Tes ini merupakan tes yang reliabel dan dianggap valid untuk dilakukan (Kavcic et al., 2012).



Gambar 1. Bleep tes

Alat dan bahan yang diperlukan dalam melakukan tes MFT adalah :

1. Lapangan
2. Tape recorder atau pengeras suara
3. Audio tes MFT
4. Alat tulis
5. Tabel/formulir tes MFT
6. Cone

Langkah- langkah untuk mengukur Vo2Max Siswa Sekolah Dasar Negeri 1Bumirejo, sebagai berikut:

1. Perhitungan *Vo2Max* nya menggunakan level dan balikan yang dicapai oleh peserta yang diteliti.
2. Setelah *mendapatkan* hasil level dan balikan pada tes yang dilaksanakan,
3. Maka kategori *Vo2Max* nya dapat diketahui pada table sebagai berikut :

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Multistage Fitness Test Putera

| No | Kategori | Usia | | | |
|----|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Baik sekali | >42,4 | >44,2 | >47,4 | >51,4 |
| 2 | Baik | 34,6-42,1 | 40,2-43,9 | 42,7-47,1 | 43,9-50,8 |
| 3 | Sedang | 36,8-34,3 | 32,1-39,5 | 35,0-42,4 | 36,0-43,6 |
| 4 | Buruk | 22,5-26,8 | 24,6-31,8 | 27,2-34,6 | 28,9-35,7 |
| 5 | Buruk sekali | <22,1 | <24,3 | <26,8 | <28,3 |

Tabel 2 Norma penilaian tes Multistage Fitness Test puteri

| No | Kategori | Usia | | | |
|----|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Baik sekali | > 37,1 | >38,8 | >40,2 | >40,2 |
| 2 | Baik | 30,2-36,7 | 33,2-38,5 | 33,9-40,2 | 33,9-40,2 |
| 3 | Sedang | 23,9-29,9 | 26,8-32,9 | 27,9-33,6 | 27,9-33,6 |
| 4 | Kurang | 20,7-23,6 | 21,4-26,2 | 22,1-27,6 | 22,1-27,6 |
| 5 | Kurang sekali | <20,7 | <21,1 | <21,8 | <21,8 |

Analisis data yang dipilih adalah deskriptif kuantitatif dimana dari hasil data yang telah

dilakukan penelitian akan diolah menggunakan aplikasi SPSS Statistics 20 kemudian akan di analisis berupa tabel-tabel serta diagram batang yang disajikan kemudian akan ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan Tes MFT sebagai alat pokok pengumpulan data dari *Vo2Max* siswa sekolah dasar negeri 1 Bumirejo.

HASIL DAN DISKUSI

Data penelitian yang terambil dengan rata-rata usia peserta didik adalah 11-14 tahun, adapun nilai perolehan *Vo2max* yang bervariasi untuk putra minimal nilai *Vo2Max*nya sebesar $\leq 22,1$ yang termasuk kedalam kategori sangat kurang, sedangkan untuk putri yaitu sebesar $\leq 20,7$ yang termasuk dalam kategori sangat buruk. *Vo2max* adalah tingkat maksimal oksigen yang didapatkan selama beraktivitas fisik penuh. Dalam hal ini *Vo2Max* diukur dalam mililiter per kilogram massa tubuh per menit dinyatakan dalam satuan mL/kg/menit (Ahn et al., 2013). *Vo2max* merupakan salah satu tes yang paling akurat dan tes yang paling banyak dilakukan oleh pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kondisi atlet sebelum menjalankan program latihan. *Vo2Max* selain untuk mengukur tingkat kebugaran siswa baik akan bertanding maupun tidak, juga merupakan pacuan terpenting dalam setiap olahraga untuk mengukur daya tahan sesuai dengan program latihan pelatih, supaya pelatih dapat mengkirakan porsi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik siswa atau atlet.

Tabel 3. Data *VO2Max* siswa putra dan putri SD Negeri 1 Bumirejo

| Form Perhitungan MFT/ Bleep Test | | | | | | | |
|----------------------------------|------|----|------|---|---|--------|----------|
| No | Nama | JK | Usia | L | S | Vo2Max | Kategori |
| 1 | BPS | L | 11 | 4 | 2 | 26,8 | K |
| 2 | AWN | L | 11 | 4 | 5 | 27,8 | K |
| 3 | ACW | L | 11 | 7 | 2 | 37,2 | B |
| 4 | DBS | L | 11 | 9 | 3 | 44,5 | BS |
| 5 | DMN | P | 11 | 3 | 4 | 23,8 | K |
| 6 | DAP | P | 11 | 3 | 6 | 24,7 | S |
| 7 | EF | P | 11 | 2 | 9 | 22,5 | K |
| 8 | MS | P | 11 | 3 | 6 | 24,7 | S |
| 9 | KDDD | L | 11 | 6 | 5 | 34,5 | S |
| 10 | MDF | L | 12 | 6 | 5 | 34,5 | S |
| 11 | NRE | P | 11 | 4 | 2 | 26,9 | S |
| 12 | AAP | L | 12 | 5 | 4 | 31 | K |
| 13 | AFM | P | 12 | 2 | 5 | 20,8 | KS |
| 14 | AHZ | L | 12 | 8 | 4 | 41,3 | B |
| 15 | AH | P | 12 | 4 | 9 | 29,8 | S |
| 16 | DAN | P | 13 | 3 | 3 | 23,4 | B |
| 17 | FAA | P | 12 | 5 | 2 | 30,3 | S |
| 18 | NAEP | P | 14 | 3 | 1 | 23 | K |
| 19 | RKA | P | 12 | 6 | 4 | 34,5 | B |
| 20 | ZCP | P | 13 | 2 | 8 | 22,5 | K |

Catatan:

JK = Jenis kelamin

L = Level / Tingkatan

S = Suttle / Balikan

Kategori = Status

Berdasarkan data yang telah diambil. Hasil tes MFT yang dilakukan oleh siswa putra dan putri SD Negeri 1 Bumirejo mendapatkan saran dari peneliti yaitu perlu latihan lebih lanjut, dikarenakan hasil dari seluruh sampel yang diambil untuk tes MFT mendapatkan kategori KS (Kurang Sekali), K (Kurang), dan S (Sedang). Terdapat juga perolehan level terbanyak yaitu pada level ke-3 sejumlah 5 peserta, 5 putri. Besar harapan peneliti siswa yang diambil untuk dijadikan sampel penelitian dapat memperoleh hasil tes MFT minimal dalam kategori Baik, sebelum menjalankan program latihan menuju pertandingan yang hasilnya akan berpacu pada Vo2max, supaya pelatih dapat mengontrol tingkat daya tahan tubuh siswa. Adapun hasil nilai Vo2Max tertinggi baik putra maupun putri yang telah dihitung oleh peneliti terdapat pada kategori Sedang. Selanjutnya data akan dianalisis melalui deskripsi pada aplikasi SPSS Statistics 20 agar data dapat diketahui dengan jelas secara spesifik. Berikut analisis menggunakan spss untuk mengetahui ukuran rata-rata (mean), nilai Maksimum dan minimum, serta simpangan baku (Standart Deviation) peserta didik SD Negeri 1 Bumirejo.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Deskriptif Vo2Max siswa

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|-------|----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| 11 | 10 | 30.100 | 7.2145 | 2.2814 | 24.939 | 35.261 | 22.5 | 44.5 |
| 12 | 7 | 29.071 | 6.5903 | 2.4909 | 22.976 | 35.166 | 20.8 | 41.3 |
| 13 | 2 | 28.750 | 8.1317 | 5.7500 | -44.311 | 101.811 | 23.0 | 34.5 |
| 14 | 1 | 22.500 | . | . | . | . | 22.5 | 22.5 |
| Total | 20 | 29.225 | 6.6833 | 1.4944 | 26.097 | 32.353 | 20.8 | 44.5 |

Catatan:

N = Jumlah

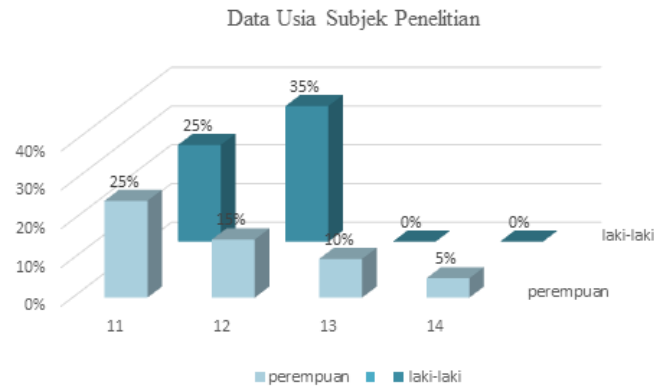
Mean = rata-rata

Nilai Max. = nilai tertinggi

Nilai Min. = nilai terendah

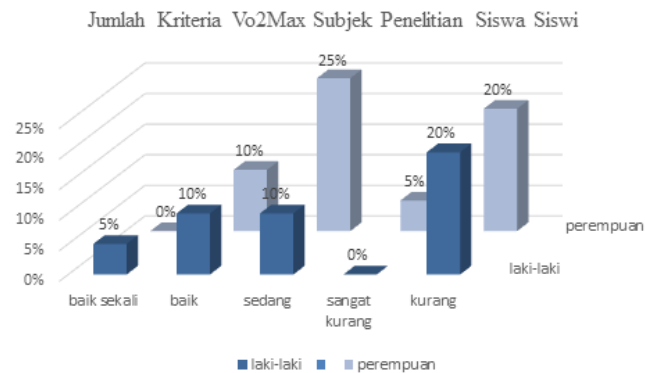
Std. Deviation = standart deviation

Pada tabel di atas, dapat dideskripsikan bahwa rata-rata Vo2max siswa putra adalah 34,7 ml/kg/mnt. Untuk rata-rata Vo2max siswa putri 25,5 ml/kg/mnt. Dengan standar deviasi putra 6,2 ml/kg/mnt, dan putri 4,03 ml/kg/mnt. Dari data tersebut, dimaksudkan untuk mengetahui secara pasti nilai rata-rata perolehan Vo2Max secara keseluruhan melalui SPSS Statistics 20. Adapun perolehan identitas subjek penelitian berdasarkan usia sebagai pacuan dalam menentukan tinggi rendahnya Vo2Max, yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Sebaran Data Usia Subyek Penelitian Siswa Putra Dan Putri SD Negeri 1 Bumirejo.

Pada gambar 2. merupakan hasil persentase usia siswa putra dan putri, dari jumlah keseluruhan siswa, perolehan usia paling banyak yang dimiliki siswa putra dan putri adalah 11 tahun. Hasil persentase usia dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan subjek penelitian sebagai penentu kategori tingkatan dalam Vo2Max pada peserta didik SD Negeri 1 Bumirejo.



Gambar 3. Jumlah Persentasi Perolehan Vo2Max Pada siswa Putra Dan Putri

Dari hasil Vo2Max diatas menjelaskan seberapa bugar peserta didik SD Negeri 1 Bumirejo pada tingkat kebugaran jasmani saat latihan secara tatap muka. Tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani maupun fisik siswa, dilihat dari hasil Vo2Max yang telah diuji, terekam bahwa tes kebugaran yang menggunakan tes MFT memperoleh hasil yang hampir maksimal. Pada kesempatan penelitian ini hasil Vo2Max peneliti juga sebagai pacuan dalam menentukan program latihan selanjutnya. adapun harapan pelatih dan peneliti supaya siswa (responden) minimal bisa mendapatkan kategori cukup dikarenakan untuk meningkatkan prestasi olahraga siswa putra dan putri di tahun ajaran yang akan datang. Dengan begitu tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SD Negeri 1 Bumirejo perlu ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya. Kesimpulan terkait hasil tes kebugaran jasmani menggunakan Vo2Max dengan satu item tes yaitu MFT (Multistage Fitness Test) pada siswa putra dan putri SD Negeri 1 Bumirejo menyatakan bahwa,

rata – rata jumlah Vo2Max siswa Putra yaitu 34,7 ml/kg/mnt, dengan usia paling banyak terdapat di usia 11 sd 12 (25%). Sehingga dapat didefinisikan dari hasil tes yang telah dilaksanakan di lapangan SD Negeri 1 Bumirejo, bahwa tingkat kebugaran jasmani oleh 20 siswa putra dan putri SD Negeri 1 Bumirejo perlu latihan lebih, khususnya pada fisik.

REFERENSI

- Ahn, B., McMurray, R., & Harrell, J. (2013). Scaling of VO2max and its relationship with insulin resistance in children. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 44. <https://doi.org/10.1123/pes.25.1.43>
- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Arfani, Laili. "Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran." *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila 11.2* (2018).
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385-90.
- Fitri, A., Yulifri, Y., Jonni, J., & Resmana, R. (2023). Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani Anggota Senam Aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(8), 169-175.
- Ibrahim, R. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Kanca, I. N. (2017). Pengembangan Profesionalisme Guru Penjasorkes. In *Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK, Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM*(pp. 1–14). <https://doi.org/10.1007/s10531-008-9459-4>
- Komaini, A. (2017). PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI KARYAWAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Sporta Sainatika*, 2, 1–15. http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal_Sporta_Saintika_Maret_2017_OK.pdf
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133-138.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2016). Tes dan pengukuran olahraga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru*

Sekolah Dasar, 6(August), 128.

- Ibnu Prasetyo W, Mudiono. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi. Kebumen: Jumora
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of Basic Technical Skill for Futsal Male Student High School. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 105-114.
- Isyamahendra, M. M., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Passing Dan Control Pada Tim Bintang Timur Surabaya Vs SKN Kebumen. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 35-42.
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Tim Danutama FC Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1).
- Murtono, T. Dkk (2023). Pendampingan Tim Futsal Putri PJKR FKIP Universitas Tadulako Pada Kejuaraan Fest Women Se-Sulawesi Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, 3(2), 117-122.
- Syafiq, A., Dkk (2023). Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Bola Futsal Di Sman 4 Karawang. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7),50-56.
- Widiyono, I P. (2023). TINGKAT AKURASI SMASH BOLA VOLI SMK MA'ARIF 1 KEBUMEN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 98-106.
- Widiyono, I. P., Effendi, S., & Susanto, A. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Keterampilan Bermain Futsal Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy U-16 Kebumen. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 3(1), 1-9.