



Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Tes Lari 1000 Meter Siswa Kelas 5 SDN Pojok 2 Kota Kediri

Dewi Yuliana

dewyul07@gmail.com

PPG PJOK, Universitas PGRI Nusantara Kediri, Indonesia

Mohammad Nur Kholis

nurcholis88@unpkediri.ac.id

Penjaskesrek, Universitas PGRI Nusantara Kediri, Indonesia

Ahmad Zakiiyunnuhaa

azfishilia@gmail.com

Guru PJOK, SDN Pojok 2 Kota Kediri, Indonesia

Abstract *This study aims to determine the physical fitness level of fifth-grade students at SDN Pojok 2 Kota Kediri through a 1000-meter running test. A descriptive quantitative approach was used with a total sample of 30 students, consisting of 17 boys and 13 girls. The results showed that most students fell into the "poor" and "very poor" fitness categories. Male students were mostly in the "poor" category (47.1%) with an average time of 6.21 minutes, while female students were predominantly in the "very poor" category (76.9%) with an average time of 10.2 minutes. Only a few students reached the "fair" and "good" categories, and none achieved the "very good" category. These findings indicate that students' physical fitness, especially cardiovascular endurance, is still low. Therefore, a structured, enjoyable, and inclusive fitness program is necessary to enhance student participation, particularly among girls. This study is expected to serve as a reference for PE teachers and schools in designing effective and sustainable strategies to improve students' physical fitness.*

Keywords: *Physical Fitness, 1000-Meter Run, Elementary Students, Physical Education.*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Pojok 2 Kota Kediri melalui tes lari 1000 meter. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel total sebanyak 30 siswa, terdiri dari 17 siswa putra dan 13 siswa putri. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani "kurang" dan "sangat kurang". Siswa putra didominasi kategori "kurang" (47,1%) dengan rata-rata waktu 6,21 menit, sedangkan siswa putri dominan pada kategori "sangat kurang" (76,9%) dengan rata-rata waktu 10,2 menit. Hanya sedikit siswa yang masuk kategori "baik" dan "cukup", serta tidak ada yang mencapai kategori "sangat baik". Hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa, khususnya daya tahan kardiovaskular, masih rendah dan memerlukan intervensi program latihan fisik yang terstruktur. Disarankan agar sekolah mengembangkan program kebugaran jasmani yang menyenangkan, inklusif, dan sesuai dengan karakteristik siswa untuk meningkatkan partisipasi, khususnya siswa putri. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Tes Lari 1000 Meter, Penelitian Tindakan Kelas, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan tidak hanya kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga aspek mental, sosial, dan emosional mereka melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan terarah. Dalam konteks ini, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting yang

berperan sebagai fondasi dalam pelaksanaan pendidikan jasmani karena kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani yang baik adalah aset berharga karena memungkinkan kita melakukan berbagai aktivitas dengan lebih mudah dan efisien. Sebaliknya, kurangnya kebugaran dapat menghambat produktivitas dan kualitas hidup. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani adalah investasi yang sangat menguntungkan bagi setiap individu. (Kurniawan, A. W., Surya, K. K. H., & Kurniawan, R., 2022). Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Komponen kebugaran jasmani mencakup aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif. Unsur-unsur kesegaran jasmani, seperti keseimbangan, kelincahan, dan daya ledak, merupakan aspek penting dalam kebugaran jasmani. Nilai-nilai motorik seperti kelincahan, keseimbangan, daya ledak, koordinasi, dan kecepatan menjadi fokus utama dalam pengembangan kebugaran jasmani Z. Arifin, (2018). Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik, sosial, kognitif, dan emosional. Kesegaran jasmani yang baik merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan proses pembelajaran secara keseluruhan. Terdapat korelasi yang kuat antara kebugaran jasmani dan kemampuan belajar. Dengan berolahraga secara teratur, kita dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga merupakan investasi untuk masa depan (Darmawan, I. 2017).

Seorang bisa dikatakan memiliki kondisi tubuh yang fit atau kesegaran jasmani yang baik, dimana memiliki kemampuan, kekuatan, daya tahan dan kesanggupan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan efisien dan semangat tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti Nuraulia, R. (2019). Kesegaran jasmani secara tidak langsung berkaitan dengan dengan diri seorang siswa, dan itu hal penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmaninya, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan rutin berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup sehat dan mengandung banyak vitamin yang bermanfaat bagi tubuh, oleh sebab itu nantinya siswa bisa menggunakan tenaga dan pikirannya untuk semangat beraktivitas di sekolah Nurcahyo, E. (2014). Dengan itu tingkat kesegaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh siswa. Di lingkungan sekolah dasar, khususnya pada siswa kelas 5 yang sedang berada

dalam fase perkembangan motorik yang pesat, pengukuran kebugaran jasmani sangat penting untuk mengetahui kondisi fisik siswa secara objektif dan untuk memberikan intervensi yang sesuai apabila ditemukan kekurangan. kebugaran jasmani penting bagi siswa karena untuk mengukur kemampuan fisik siswa, menentukan status kondisi fisik siswa, menilai kemampuan fisik seseorang yang merupakan tujuan pengajaran pendidikan jasmani, mengetahui perkembangan fisik siswa dan sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani Mashud, M. (2019). Dalam (UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional) yang berisi kewajiban dimana melakukan pembinaan, pengawasan, peningkatan kesehatan dan kebugaran, hal tersebut dalam dunia pendidikan merupakan tanggung jawab seorang Guru PJOK yang secara langsung berhubungan dengan olahraga dan juga kebugaran siswa. Serta pihak sekolah bisa bercermin pada (UU No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan) dimana kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat, dalam pendidikan formal yaitu sekolah, dengan berbagai upaya di sekolah seperti aktivitas fisik atau olahraga yang benar, baik, terukur, dan teratur, dengan makin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkatkan prestasi siswa.

Salah satu bentuk pengukuran kebugaran jasmani yang umum digunakan adalah tes lari 1000 meter, yang merupakan bagian dari tes kebugaran kardiorespirasi yang bertujuan mengukur daya tahan jantung, paru-paru, dan sirkulasi darah dalam mendukung aktivitas fisik yang berkesinambungan. Tes ini tidak hanya mudah dilakukan di lingkungan sekolah, tetapi juga memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kemampuan daya tahan dan kecepatan siswa. Selain itu, tes ini memiliki kelebihan karena dapat diterapkan secara massal, tanpa memerlukan alat bantu yang kompleks, serta mampu memotivasi siswa untuk aktif bergerak dan berkompetisi secara sehat. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, guru PJOK memiliki peran strategis dalam merancang dan melaksanakan tes kebugaran jasmani secara rutin dan terarah agar hasilnya dapat digunakan untuk mengevaluasi kondisi fisik siswa serta menyusun program latihan yang tepat guna meningkatkan kebugaran siswa secara menyeluruh. Sayangnya, hasil observasi awal yang dilakukan di SDN Jagalan 1 Kota Kediri menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 belum pernah mengikuti tes kebugaran jasmani secara formal. Hal ini tentu menjadi perhatian, mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang proses belajar siswa dan menjaga kesehatan mereka. Ketiadaan tes kebugaran

jasmani di sekolah juga menunjukkan kurangnya perhatian terhadap pembinaan kondisi fisik siswa yang seharusnya menjadi bagian dari tanggung jawab institusi pendidikan, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menegaskan perlunya pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani sejak usia dini, serta Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan yang menyebutkan bahwa olahraga merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Dalam hal ini, kegiatan fisik seperti tes lari 1000 meter seharusnya menjadi bagian tak terpisahkan dari kegiatan pendidikan jasmani karena selain mendukung pengembangan fisik siswa, kegiatan tersebut juga berkontribusi terhadap pencapaian kompetensi afektif dan kognitif. Banyak studi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, serta daya ingat yang lebih kuat dibandingkan siswa yang kurang bugar. Dalam konteks pembelajaran, siswa yang bugar secara fisik lebih siap mengikuti kegiatan belajar mengajar, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta mampu mengikuti berbagai aktivitas sekolah dengan lebih antusias. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani secara berkala, terutama dengan metode yang mudah diterapkan dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, seperti tes lari 1000 meter. Tes ini secara khusus dapat membantu guru mengetahui tingkat daya tahan dan kecepatan siswa, dua komponen utama kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk belajar. Dalam pelaksanaannya, tes ini tidak hanya memberikan data kuantitatif tentang waktu tempuh lari siswa, tetapi juga menjadi sarana untuk membentuk karakter seperti keuletan, daya juang, dan semangat pantang menyerah.

Dengan demikian, pelaksanaan tes kebugaran jasmani melalui lari 1000 meter di SDN Pojok 2 Kota Kediri diharapkan tidak hanya menjadi alat ukur semata, tetapi juga menjadi bagian dari proses pendidikan yang utuh, menyeluruh, dan berorientasi pada pembentukan manusia sehat jasmani dan rohani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 melalui hasil tes lari 1000 meter, serta memberikan rekomendasi strategis bagi guru PJOK dan sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran siswa yang lebih efektif dan berkelanjutan. Dari sisi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan

model evaluasi kebugaran jasmani berbasis aktivitas fisik yang kontekstual, sedangkan dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran konkret mengenai kondisi fisik siswa di lapangan yang dapat menjadi acuan dalam menyusun kebijakan pendidikan jasmani yang lebih terarah dan berbasis data. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan dan hasil tes kebugaran jasmani melalui lari 1000 meter pada siswa kelas 5 SDN Pojok 2 Kota Kediri, dengan harapan bahwa hasil dari kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi mengenai kondisi kebugaran siswa, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui aktivitas fisik yang teratur dan menyenangkan.

METODE

Metode deskriptif kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel kebugaran jasmani secara objektif dan menganalisis data berdasarkan angka-angka yang diperoleh dari pengukuran lapangan. Penelitian ini berfokus pada hasil tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan dalam waktu tertentu dan tidak memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian, sehingga bersifat non-eksperimental. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN Jagalan 1 Kota Kediri yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan subjek menggunakan metode total sampling, yaitu seluruh populasi yang ada dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlahnya tergolong kecil dan memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah, tepatnya di lapangan olahraga SDN Jagalan 1 Kota Kediri. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat yang representatif untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani secara langsung dan berada dalam lingkup kegiatan pendidikan jasmani siswa.

Data dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari hasil pengukuran tes lari 1000 meter yang dilakukan oleh siswa, dengan mencatat waktu tempuh masing-masing peserta. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah yang berkaitan, seperti daftar nama siswa, jadwal pelajaran PJOK, serta dokumentasi kebijakan sekolah terkait pelaksanaan kegiatan fisik atau kebugaran jasmani. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan pencatatan hasil tes lari 1000 meter. Peneliti juga menggunakan stopwatch sebagai alat bantu utama untuk mengukur waktu tempuh

masing-masing siswa dalam menyelesaikan lari sejauh 1000 meter. Tes ini dilakukan dengan standar pelaksanaan yang mengacu pada prosedur tes kebugaran jasmani dari Kementerian Pemuda dan Olahraga. Pengumpulan data dilakukan dengan mengatur siswa untuk berlari satu per satu atau secara berkelompok dengan tetap menjaga jarak start masing-masing peserta. Pengukuran dilakukan satu kali dalam kondisi fisik siswa yang sehat, tanpa adanya gangguan kesehatan atau cedera. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti memberikan pengarahan dan pemanasan bersama selama kurang lebih 10 menit untuk meminimalkan risiko cedera. Langkah pertama dalam prosedur penelitian ini adalah tahap persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, perizinan pelaksanaan kegiatan, serta penjadwalan pelaksanaan tes. Setelah itu, dilakukan sosialisasi kepada siswa mengenai tujuan kegiatan dan tata cara pelaksanaan tes lari 1000 meter. Pada hari pelaksanaan, siswa dikumpulkan di lapangan dan diberi pemanasan serta briefing teknis. Tes dilakukan dengan sistem pengawasan oleh guru PJOK dan peneliti sebagai pencatat waktu dan pelaksana teknis. Setelah semua siswa menyelesaikan tes, hasil waktu tempuh dicatat secara sistematis dan digunakan sebagai data utama penelitian. Selanjutnya, data dianalisis dan ditabulasi untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Persamaan dan Rumus

Data yang diperoleh dari hasil tes lari 1000 meter dianalisis secara deskriptif kuantitatif guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V. Analisis ini menggunakan beberapa rumus statistik sederhana, antara lain:

1. Nilai Rata-rata (Mean)

Rata-rata digunakan untuk mengetahui kecenderungan umum dari hasil tes kebugaran seluruh siswa. Rumusnya adalah:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{X} = nilai rata-rata waktu tempuh

$\sum X$ = jumlah total waktu tempuh seluruh siswa (dalam detik)

n = jumlah siswa yang mengikuti tes

2. Nilai Maksimum dan Minimum

Nilai maksimum dan minimum digunakan untuk mengetahui waktu tercepat dan terlambat yang dicapai siswa.

- Nilai maksimum = waktu tempuh siswa paling lama
- Nilai minimum = waktu tempuh siswa paling cepat

Nilai ini diperoleh langsung dari data mentah hasil pencatatan tes.

3. Standar Deviasi (Simpangan Baku)

Standar deviasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar variasi atau penyebaran data waktu tempuh siswa dari nilai rata-rata. Rumus standar deviasi sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

Keterangan:

SD = standar deviasi

X_i = waktu tempuh individu ke- i

\bar{X} = rata-rata waktu tempuh

n = jumlah siswa

4. Kategori Kebugaran Jasmani

Untuk mengelompokkan hasil waktu lari siswa ke dalam kategori kebugaran (sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang), digunakan pedoman klasifikasi kebugaran jasmani usia 10–12 tahun yang disesuaikan berdasarkan literatur dan kebijakan Kemendikbud (dapat disesuaikan lebih lanjut berdasarkan standar acuan). Sebagai contoh (simulasi):

Tabel 1. Tabel kategori tes lari 1000 meter

Nilai	Putra (Menit:Detik)	Putri (Menit:Detik)
Sangat Baik	≤ 3:40	≤ 4:15
Baik	3:41 - 4:20	4:16 - 4:50
Cukup	4:21 - 5:00	4:51 - 5:40
Kurang	5:01 - 6:30	5:41 - 7:00
Sangat Kurang	> 6:30	> 7:00

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian tes lari 1000 Meter yang telah dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2025 Kondisi kebugaran jasmani siswa SDN Pojok 2 Kota Kediri dengan total sampel 30 dengan siswa putra 17 dan siswa putri 13 secara keseluruhan.

Dengan hasil tindakan penelitian hanya dilakukan 1 siklus diperoleh hasil dengan siswa putra mendapatkan hasil paling banyak dengan kondisi kriteria kurang dengan total 8 siswa dari 17 siswa dan siswa putri sangat kurang dengan total 10 siswa dari 13 siswa.

Tabel 2. Tabel hasil analisis tes lari 1000 meter

Kriteria	Siklus I lari 1000 Meter usia 9-12 tahun	
Jenis Kelamin	Putra	Putri
Jumlah Siswa	8	10
Rata-rata waktu	6.21 menit	10.2 Menit
Nilai	Kurang	Sangat Kurang

Berdasarkan rasio di atas, berikut adalah norma untuk jarak 1000 meter usia 9-12 tahun:

Tabel 3. Tabel kategori tes lari 1000 meter

Nilai	Putra (Menit:Detik)	Putri (Menit:Detik)
Sangat Baik	≤ 3:40	≤ 4:15
Baik	3:41 - 4:20	4:16 - 4:50
Cukup	4:21 - 5:00	4:51 - 5:40
Kurang	5:01 - 6:30	5:41 - 7:00
Sangat Kurang	> 6:30	> 7:00

Tabel 4. Tabel kategori pemaparan hasil tes lari 1000 meter

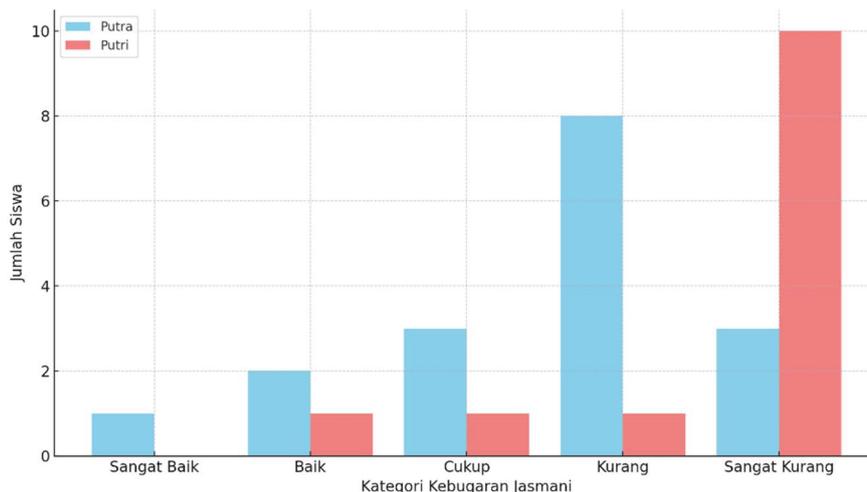
Kriteria	Siswa Putra	Siswa Putri	Rata-rata waktu putra (menit)	Rata-rata waktu putri (menit)
Sangat Baik	1	0	≤ 3:40	≤ 4:15
Baik	2	1	3:41 - 4:20	4:16 - 4:50
Cukup	3	1	4:21 - 5:00	4:51 - 5:40
Kurang	8	1	6.21	6.41
Sangat Kurang	3	10	8.50	10.2
Total	17	13		

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh sebanyak siswa putra dalam kriteria kurang sebanyak 8 siswa dengan rata-rata waktu yaitu 6.21 menit dan dalam kriteria sangat kurang sebanyak 10 siswa dengan rata-rata waktu yang diperoleh 8.50 menit dan dalam kriteria sangat baik, baik dan cukup tidak ada yang memenuhi kriteria

waktu tersebut. Sedangkan untuk siswa putri untuk kriteria kurang sebanyak 2 siswa dengan rata-rata waktu yang diperoleh 6.41 menit, untuk dalam kriteria sangat kurang yaitu 10.2 dengan jumlah siswa yaitu 10 siswa. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa putra berada dalam kategori Kurang (47,1%), sedangkan siswa putri mayoritas berada pada kategori Sangat Kurang (76,9%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum **tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Pojok 2 Kota Kediri masih rendah**. Hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori Baik dan Sangat Baik. Hasil ini menegaskan pentingnya intervensi program latihan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur, khususnya untuk siswa putri yang dominan berada di kategori paling rendah.

Berikut adalah diagram batang yang menunjukkan distribusi kategori kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Pojok 2 Kota Kediri berdasarkan hasil tes lari 1000 meter

Gambar 1. Distribusi Kategori Kebugara Jasmani Siswa Kelas V SDN Pojok 2 Kota Kediri



PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Pojok 2 Kota Kediri, yang dilaksanakan pada 25 Februari 2025, menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa secara umum masih tergolong rendah. Penelitian ini melibatkan 30 siswa dengan komposisi 17 siswa putra dan 13 siswa putri. Tes yang digunakan adalah tes lari 1000 meter, yang menjadi indikator utama dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan ketahanan kardiovaskular. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, khususnya siswa putri, masih berada dalam kategori

"kurang" dan "sangat kurang", yang mengindikasikan rendahnya tingkat kebugaran mereka (Chandra, 2016; Arifin, 2018).

Kondisi kebugaran jasmani siswa putra dan putri, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa, terutama siswa putri, berada dalam kategori "kurang" dan "sangat kurang." Dari 17 siswa putra, 8 siswa (47,1%) berada dalam kategori "kurang" dengan rata-rata waktu 6,21 menit. Sementara itu, 3 siswa putra lainnya (17,6%) berada dalam kategori "sangat kurang" dengan rata-rata waktu 8,50 menit. Adapun, untuk siswa putri, mayoritas (10 dari 13 siswa atau 76,9%) berada dalam kategori "sangat kurang" dengan rata-rata waktu 10,2 menit, sementara hanya 2 siswa putri (15,4%) yang berada dalam kategori "kurang" dengan rata-rata waktu 6,41 menit. Penemuan ini menunjukkan adanya perbedaan mencolok antara kebugaran jasmani siswa putra dan putri, yang juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya oleh Sepriadi et al. (2017), yang menunjukkan bahwa faktor biologis dan sosial mempengaruhi perbedaan kebugaran antara kedua jenis kelamin. Perbedaan signifikan antara kebugaran jasmani siswa putra dan putri ini dapat dijelaskan melalui berbagai faktor, termasuk faktor biologis dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Chandra (2016) menunjukkan bahwa kebugaran kardiorespirasi siswa laki-laki cenderung lebih tinggi daripada siswa perempuan, terutama dalam tes lari. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh kebiasaan sosial yang seringkali membatasi partisipasi perempuan dalam kegiatan fisik yang intens, sementara siswa laki-laki lebih cenderung terlibat dalam olahraga yang mengedepankan daya tahan dan kekuatan.

Selain itu, penelitian oleh Mashud (2019) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa putri sering kali lebih rendah dibandingkan dengan siswa putra, yang salah satunya disebabkan oleh keterbatasan akses ke fasilitas olahraga atau kurangnya dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik di kalangan siswa putri. Lebih lanjut, Darmawan dan Wahyudin (2018) menjelaskan bahwa perbedaan kebugaran ini dapat pula dipengaruhi oleh perbedaan pola asuh dan kebiasaan yang ada dalam keluarga atau masyarakat yang lebih mengutamakan peran perempuan dalam kegiatan domestik, daripada yang berorientasi pada pengembangan fisik. Oleh karena itu, sangat penting untuk menciptakan suasana yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa putri, dengan melibatkan mereka dalam berbagai aktivitas fisik yang mengutamakan kesenangan dan partisipasi aktif.

Dari hasil penelitian ini, jelas bahwa sebagian besar siswa putri berada dalam kategori "sangat kurang", dengan waktu lari yang sangat jauh dari standar yang ditetapkan. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih terstruktur dalam bentuk program latihan kebugaran jasmani yang lebih intensif dan menyeluruh. Arifin (2018) menyatakan bahwa program latihan kebugaran jasmani yang terstruktur, seperti senam kebugaran jasmani (SKJ), dapat membantu meningkatkan kebugaran siswa secara signifikan. Program tersebut dapat difokuskan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kelincahan, dan kekuatan otot siswa. Melalui latihan terstruktur ini, diharapkan siswa dapat mengalami peningkatan kebugaran secara bertahap dan lebih konsisten. Selain itu, penting untuk memastikan bahwa latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan fisik siswa. Kurniawan, Surya, dan Kurniawan (2022) mengemukakan bahwa model pembelajaran olahraga di sekolah harus mempertimbangkan tingkat kebugaran awal siswa dan menyediakan latihan yang dapat memperbaiki kekurangan tersebut dengan cara yang menyenangkan dan tidak membebani. Program yang berbasis pada latihan aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru dapat sangat efektif bagi siswa yang memiliki kebugaran rendah, seperti yang ditemukan dalam penelitian ini.

Untuk siswa putri, khususnya yang berada dalam kategori "sangat kurang", diperlukan program latihan yang dirancang dengan perhatian khusus. Darmawan dan Wahyudin (2018) menekankan pentingnya menciptakan suasana pembelajaran yang inklusif dan menyenangkan agar siswa merasa termotivasi untuk mengikuti kegiatan fisik. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah dengan memperkenalkan berbagai aktivitas fisik yang bervariasi dan tidak hanya terbatas pada latihan lari, seperti permainan yang melibatkan aktivitas fisik dan latihan berbasis kelompok yang lebih menarik bagi siswa putri. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi rasa bosan dan meningkatkan motivasi siswa putri dalam berpartisipasi. Sholihah et al. (2013) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa pendekatan yang memperhatikan aspek sosial dan psikologis siswa dapat meningkatkan partisipasi siswa perempuan dalam kegiatan fisik. Meningkatkan rasa percaya diri dan memberi kesempatan kepada siswa untuk berkompetisi secara sehat juga bisa menjadi cara yang efektif untuk mendorong siswa putri agar lebih aktif. Selain itu, fasilitas olahraga yang lebih baik dan lebih mudah

diakses oleh siswa putri juga dapat menjadi faktor yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masih tergolong rendah. Hanya sebagian kecil siswa yang memenuhi standar kebugaran jasmani yang diharapkan, sedangkan mayoritas siswa, terutama siswa putri, berada pada kategori "kurang" dan "sangat kurang". Untuk itu, sangat diperlukan pengembangan program latihan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur, dengan penekanan pada peningkatan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan fisik siswa. Program latihan yang menyenangkan dan tidak membebani sangat penting untuk menarik minat siswa, khususnya siswa putri yang cenderung kurang berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang intens. Selain itu, program kebugaran jasmani harus disesuaikan dengan karakteristik siswa, dengan memperhatikan perbedaan antara siswa putra dan putri. Sebagian besar program yang ada perlu disesuaikan untuk mendukung minat dan kemampuan siswa putri dalam berolahraga, sehingga dapat mengurangi kesenjangan kebugaran jasmani antara kedua jenis kelamin. Program latihan ini sebaiknya difokuskan pada latihan yang menyenangkan, inklusif, dan berbasis pada pengembangan aspek fisik yang mendasar. Menurut Mashud (2019), keberhasilan program latihan olahraga sangat tergantung pada sejauh mana program tersebut dapat membangun minat siswa dalam berpartisipasi secara aktif.

Dengan perhatian yang lebih besar terhadap kebugaran jasmani siswa, diharapkan kondisi kebugaran jasmani di SDN Pojok 2 Kota Kediri dapat meningkat di masa yang akan datang, khususnya bagi siswa putri yang memiliki potensi besar untuk berkembang jika diberikan intervensi yang tepat.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Pojok 2 Kota Kediri melalui tes lari 1000 meter. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 30 siswa, yang terdiri atas 17 siswa putra dan 13 siswa putri, ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Siswa putra sebagian besar berada dalam kategori "kurang" (47,1%), sedangkan siswa putri didominasi oleh kategori "sangat kurang" (76,9%). Rata-rata waktu tempuh siswa putra adalah 6,21 menit, sedangkan siswa putri rata-rata menempuh waktu 10,2 menit. Hanya sebagian kecil siswa

yang masuk dalam kategori "baik" dan "cukup", dan tidak ada yang memenuhi kategori "sangat baik". Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum kebugaran jasmani siswa, khususnya dalam aspek daya tahan kardiovaskular, masih perlu ditingkatkan. Perbedaan yang mencolok antara siswa putra dan putri juga menjadi perhatian penting. Siswa putri cenderung memiliki tingkat kebugaran lebih rendah, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, serta minimnya partisipasi aktif dalam aktivitas fisik di sekolah maupun di luar sekolah.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar sekolah mengimplementasikan program kebugaran jasmani yang lebih terstruktur, menyenangkan, dan inklusif. Program seperti senam kebugaran jasmani (SKJ), permainan aktif, atau latihan interval ringan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa, terutama bagi siswa dengan kategori "kurang" dan "sangat kurang". Dukungan dari guru PJOK, orang tua, serta lingkungan sekolah sangat dibutuhkan agar upaya peningkatan kebugaran jasmani dapat berjalan optimal dan berkelanjutan. Dengan demikian, kesehatan fisik siswa dapat ditingkatkan seiring dengan pencapaian tujuan pendidikan jasmani yang holistik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang." *Journal AL-MUDARRIS* 1(1): 22. <https://www.researchgate.net/publication/327649617>
- Chandra, A. N. (2016). *Karakteristik Tingkat Kebugaran Kardio respirasi Siswa Kelas 6 SD di Desa Mengwitani Tahun 2014*. *E-Jurnal Medika*, 5(5), 2303–1395
- Darmawan, D., & Wahyudin, D. (2018). *Model pembelajaran di sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mashud, M. (2019). *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*. *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/5704>
- Nuraulia, R. (2019). *Survei analisis tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 6 Sinjai (Doctoral dissertation, FIK)*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/12568>
- Nurchahyo, E. (2014). *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan*. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 2(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/8041/8281>

- Kurniawan, A. W., Surya, K. K. H., & Kurniawan, R. (2022). *Jurnal Patriot*. 4, 25–35.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.831>
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sholihah, L. A., Hidayati, I. L., & Puspowati, S. D. (2013). *Perbedaan Kesegaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah Yang Anemia dan Non Anemia di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- Taufikrahman, T. (2023) *Perbedaan Kecepatan, Keseimbangan, dan Kekuatan Anatar Siswa Laki-Laki Dengan Perempuan Kelas IV di SD Negeri Gambiranom, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman,*