

ABSTRAK

Alfian anwar Survei Keugaran Siswa SDN Darungan 03 FASE B. Skripsi
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguran Ilmu Pedidikan,
Universitas Muhammadiyah Jember, Pembimbing (1) Topo Yono M.pd,
(2) Ahmad Sulaiman, M.pd.

Kebugaran Jasmani adalah merupakan kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang yang memungkinkannya untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa terlalu banyak kelelahan. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki agar kita dapat di nilai baik dan sehat. Penting untuk menjaga kebugaran jasmani agar tubuh tetap sehat, berenergi, dan mampu menghadapi tantangan fisik maupun mental. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa kelas III dan IV SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode defkriptif kuantitatif Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan metode survei merupakan metode pengumpulan. Hasil tes kebugaran jasmani siswa di SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten jember dapat dinyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 3 dan 4 berdasarkan test V sit and Reach Test, test Half Up, test hand and eye cordination, T test dan test Araoun The World yang kemudian berdasarkan pada hasil test dapat diketahui kebugaran pada siswa di SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember masih ada beberapa siswa yang masih belum baik dan mayoritas sudah baik.

Kata Kunci: Kesehatan, Kebugaran,jasmani,TKSI

ABSTRACT

Alfian Anwar Fitness Survey of Students of SDN Darungan 03 Phase B. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember, Supervisors (1) Topo Yono M.pd, (2) Ahmad Sulaiman, M.pd

Physical Fitness is a person's physical, mental, and emotional condition that allows them to carry out daily activities efficiently and without too much fatigue. Physical fitness is very important to have so that we can be considered good and healthy. It is important to maintain physical fitness so that the body stays healthy, energetic, and able to face physical and mental challenges. The purpose of this study was to determine the level of fitness in grade III and IV students of SDN Darungan 03, Tanggul District, Jember Regency in 2024 using a series of Indonesian Student Fitness Tests. This type of research is a study using a quantitative descriptive method. The approach used in this study is a survey with the survey method being a collection method. The results of the physical fitness test of students at SDN Darungan 03, Tanggul District, Jember Regency can be stated that the level of physical fitness of grade 3 and 4 students based on the V sit and Reach Test, Half Up test, hand and eye coordination test, T test and Araoun The World test which then based on the test results can be seen the fitness of students at SDN Darungan 03, Tanggul District, Jember Regency, there are still some students who are still not good and the majority are already good.

Keywords: *Health, Fitness, physical, TKSI*