

ABSTRAK

Muhamad Fahrian Jaya Cipta *Survei Tes Kebugaran Siswa SDN Darungan 03 Fase C*, Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1) Topo Yono M.Pd, (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, siswa, tes kebugaran siswa Indonesia fase c

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh pelaku olahraga. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencakup kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien dan tanpa terlalu banyak kelelahan. Kebugaran jasmani melibatkan berbagai aspek, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran pada siswa kelas V dan VI SDN Darungan 03 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember tahun 2024 dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase C. Penelitian ini memiliki manfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian, untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya, menjadikan salah satu gambaran tentang tes kebugaran siswa Indonesia pada kelas V dan VI Metode yang Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan metode. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa penelitian dengan menggunakan metode (TKS) Tes Kebugaran Siswa Indonesia efektif untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa SDN Darungan 03. Metode ini membantu meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan koordinasi, kecepatan, dan komposisi tubuh. Penelitian ini memberikan bukti bahwa metode Tes Kebugaran Siswa Indonesia menggunakan fase C dapat mengukur kebugaran siswa SDN Darungan 03

ABSTRACT

Muhamad Fahrian Jaya Cipta *Survey of Student Fitness Tests at SDN Darungan 03 Phase C*, Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Mentor (1) Topo Yono M.Pd, (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd

Keywords: Physical fitness, students, Indonesian student fitness test phase c

Physical fitness is a person's ability or ability to complete a physical task without experiencing excessive fatigue and having the ability to do other work. Carrying out sports activities has many goals, including maintaining and improving the health and fitness of the sports person's body. Physical fitness is a physical condition that includes a person's ability to carry out daily physical activities efficiently and without too much fatigue. Physical fitness involves various aspects, including muscle strength, cardiorespiratory endurance, flexibility, balance, and coordination. This research aims to find out what the fitness level of class V and VI students at SDN Darungan 03, Tanggul District, Jember Regency in 2024 is by using a series of Phase C Indonesian Student Fitness Tests. This research has the benefit of developing knowledge that is in accordance with the research results, to developing literature for future researchers, providing a description of the fitness test of Indonesian students in grades V and VI. Method. This type of research is research using quantitative descriptive methods. The approach used in this research is a survey method. The results obtained show that research using the Indonesian Student Fitness Test (TKS) method is effective for determining the fitness level of students at SDN Darungan 03. This method helps increase strength, endurance, flexibility, agility, balance, coordination, speed and body composition. This research provides evidence that the Indonesian Student Fitness Test method using phase C can measure the fitness of students at SDN Darungan 03