

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan gerbang menuju kehidupan yang lebih baik dengan memperjuangkan hal-hal terkecil hingga hal-hal terbesar yang normalnya akan dilewati oleh setiap manusia. Proses Pendidikan terdapat beberapa macam jenis Pendidikan, salah satunya yaitu Pendidikan jasmani yang banyak memberikan dampak positif bagi siswa. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk memberikan perkembangan dari aspek kebugaran jasmani, keterampilan dalam gerak, keterampilan untuk berpikir kritis, keterampilan dalam sosial, berpikir dengan nalar, emosional yang stabil, bertindak dengan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Prastyawan & Pulungan, 2022). Pada usia sekolah dasar, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan karena berkaitan dengan kesehatan, kemampuan belajar, serta perkembangan motorik anak.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani di SD memiliki peran penting dalam melatih kebugaran jasmani siswa. Melalui olahraga rutin, latihan kekuatan, dan penekanan pada aktivitas fisik positif di luar ruangan, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Dengan demikian, mereka akan memiliki gaya hidup yang sehat dan dapat mengaplikasikan nilai-nilai kebugaran jasmani ini dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dalam lingkungan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu sarana yang dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik siswa. Ekstrakurikuler olahraga seperti futsal, bulu tangkis, renang, atletik, dan kegiatan fisik lainnya memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak lebih aktif di luar jam pembelajaran formal. Melalui kegiatan tersebut, siswa dapat melatih daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kemampuan motorik yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan di luar jam pembelajaran akademik di sekolah, untuk memwadahi para peserta didik untuk menyalurkan bakat dan minatnya. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat berbagai macam bidang di antaranya yaitu kepemimpinan, kerohanian, seni, jurnalistik, dan juga olahraga. Ekstrakurikuler bidang olahraga merupakan

ekstrakurikuler yang berisikan berbagai macam kegiatan olahraga seperti bela diri, sepak bola, futsal, bola voli, hoki, berenang, dan masih banyak lagi. Di sekolah minat serta antusias para peserta didik di dalam aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga begitu luar biasa, di mana kondisi tersebut didukung dengan adanya kejuaraan dan kompetisi baik antar sekolah maupun di luar sekolah seperti O2SN, POPDA, KEJURPROV, KEJURNAS, dan masih banyak lagi (Hibatulloh & Wibowo, 2022).

Namun, pada kenyataannya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih menjadi perhatian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga kurang. Penelitian oleh Wahid dan Kurniawan (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar berada pada kategori kurang dan kurang sekali dalam tingkat kebugaran jasmani. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa masih belum optimal sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sejak dini (Wahid & Kurniawan, 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diyakini dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian Prasetyo dan Azhari (2024) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki kondisi fisik pada kategori sedang dan menunjukkan adanya pengaruh aktivitas olahraga terhadap kondisi kebugaran siswa. Selain itu, penelitian mengenai keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa berdasarkan partisipasi ekstrakurikuler menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif (Prasetyo & Azhari, 2024).

Setiap sekolah memiliki jenis kegiatan ekstrakurikuler, intensitas latihan, dan tingkat partisipasi siswa yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti pelajaran ekstrakurikuler di sekolah dasar. Penelitian ini penting dilakukan agar dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dalam mengembangkan program ekstrakurikuler yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik.

Namun demikian, dalam penelitian ini fokus kegiatan ekstrakurikuler yang dikaji lebih dikhususkan pada ekstrakurikuler cabang olahraga bulu tangkis. Pemilihan bulu tangkis sebagai objek penelitian didasarkan pada karakteristik olahraga ini yang melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, serta kekuatan otot. Dalam aktivitas permainan bulu tangkis, siswa dituntut untuk bergerak cepat, berpindah arah, serta memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga sangat berkontribusi terhadap peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh.

Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah dasar umumnya dilakukan secara rutin dengan latihan yang terstruktur, meliputi teknik dasar seperti servis, pukulan (forehand dan backhand), footwork, serta latihan fisik pendukung. Aktivitas latihan tersebut secara tidak langsung memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa karena melibatkan gerakan aktif yang

dilakukan secara berulang dan berkesinambungan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan dalam ekstrakurikuler bulu tangkis melibatkan berbagai komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik yang menjadi indikator penting dalam kebugaran jasmani (Pamungkas, 2022).

Selain itu, hasil penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori tertentu (sedang hingga rendah/baik tergantung intensitas latihan), yang menandakan adanya hubungan antara aktivitas latihan bulu tangkis dengan kondisi fisik siswa (Prasetyo & Azhari, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, terutama jika dilakukan secara rutin dan terprogram.

Setiap individu memiliki tingkat kebugaran fisik yang bervariasi, tergantung pada sejauh mana mereka terlibat dalam latihan fisik. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan stamina dan kondisi tubuh. Kebugaran jasmani telah terbukti memberikan manfaat positif bagi fungsi tubuh anak-anak dan juga berpengaruh terhadap prestasi akademik mereka.

Dengan adanya fokus pada ekstrakurikuler bulu tangkis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah

dalam mengembangkan program ekstrakurikuler bulu tangkis agar lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 24 Temmalebba, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Hal ini terlihat dari kondisi beberapa siswa yang tampak mudah mengalami kelelahan saat mengikuti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, seperti saat melakukan lari, permainan, maupun latihan fisik lainnya. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam bergerak dan cenderung pasif selama kegiatan berlangsung.

Di sisi lain, sekolah telah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya ekstrakurikuler bulu tangkis, yang dilaksanakan secara rutin dan cukup diminati oleh siswa. Kegiatan ini melibatkan berbagai aktivitas fisik seperti latihan teknik dasar, pergerakan (footwork), serta latihan daya tahan dan kelincahan yang secara teoritis dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun demikian, belum terdapat data yang menunjukkan secara jelas bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis tersebut.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani dengan kondisi kebugaran siswa di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba, sehingga dapat

memberikan gambaran yang lebih objektif serta menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan terkait pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Pelajaran Ekstakurikuler di Sekolah Dasar”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti pelajaran ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji tentang kebugaran jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah dasar.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas program ekstrakurikuler guna menunjang kebugaran jasmani siswa.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Penelitian ini dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa serta menjadi dasar dalam menyusun program latihan atau kegiatan ekstrakurikuler yang lebih efektif.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian di bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Kebugaran Jasmani**

###### **a. Pengertian kebugaran jasmani**

Secara umum, Kebugaran jasmani adalah faktor penting pada kehidupan manusia yang tujuannya untuk menunjang kegiatan sehari-hari, salah satunya adalah aktivitas berolahraga makanya kata ini sering muncul di mata pelajaran penjas. Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan di lain waktu. Dengan kata lain kebugaran dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerjakan sesuatu walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya (Ayu, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung kesehatan dan aktivitas belajar siswa di sekolah dasar. Menurut (Prastyawan & Pulungan, 2022) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap beban fisik yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar sangat penting karena berkaitan dengan pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta kesiapan siswa

dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, semangat, dan mampu berkonsentrasi dalam kegiatan belajar di sekolah. Penelitian (Due et al., 2024) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berada pada kategori yang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan siswa setiap hari.

Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan fungsi organ tubuh untuk bekerja secara optimal dalam melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga mencakup daya tahan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan fleksibilitas tubuh. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam kesehatan siswa sekolah dasar.

#### b. Komponen kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dicapai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil.

Pada usia Sekolah Dasar, kebugaran jasmani yang cocok dikembangkan adalah aktivitas yang melibatkan otot-otot besar, aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari, pengembangan koordinasi, lempar, lompat dan keahlian cabang olahraga. Melihat ciri-ciri perkembangan anak usia SD (10-12 tahun) maka unsur-unsur kebugaran jasmani yang harus dikembangkan adalah: (Yuliawan et al., 2025)

##### 1) Kekuatan

Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan merupakan sumber utama daya penggerak setiap aktivitas, berperan untuk mencegah cedera dan merupakan komponen dasar bagi komponen kebugaran jasmani lainnya serta sebagai persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

## 2) Daya tahan

Daya tahan sering disebut endurance yang terdiri dari dua macam yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dengan cukup lama. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Contoh interval latihan untuk daya tahan yaitu dengan jarak lari 400 meter atau 600 meter

## 3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, balap sepeda dan lain-lain. Metode latihan kecepatan (lari) dapat dilakukan dengan cara interval sprints yaitu tidak lebih dari 40 meter dengan jumlah repetisi atau pengulangan antara 10-12 kali.

#### 4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik. Bentuk latihan kelincahan adalah lari bolak balik, lari belak belok. Lari boomerang, envelop, halang rintang, hexagonal dan lain-lain.

#### 5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Seorang atlet dikatakan memiliki tingkat koordinasi yang baik bila dia mampu melakukan skill dengan baik, cepat dan dapat menyelesaikan tugas latihan.

#### c. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani setiap individu berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Pada siswa sekolah dasar, faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, kesehatan, dan kemampuan belajar siswa.

#### 1) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin baik. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga, permainan, senam, maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Penelitian oleh (Frantio et al., 2024) menunjukkan bahwa variasi dan kombinasi gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa karena siswa lebih aktif bergerak dan berlatih secara teratur.

## 2) Pola makan dan asupan gizi

Pola makan dan asupan gizi sangat memengaruhi kondisi kebugaran jasmani seseorang. Tubuh memerlukan zat gizi yang cukup untuk menghasilkan energi dalam melakukan aktivitas fisik. Siswa yang memiliki asupan gizi baik cenderung memiliki daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kekurangan gizi. Penelitian (Listianasari & Listiyaningsih, 2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara asupan kalori konsumsi makan pagi dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Siswa yang rutin sarapan dengan asupan gizi cukup memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik karena tubuh memperoleh energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas.

## 3) Istirahat dan tidur

Istirahat yang cukup sangat diperlukan tubuh untuk memulihkan tenaga setelah melakukan aktivitas. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, menurunkan konsentrasi, serta mengurangi kemampuan fisik seseorang. Siswa sekolah dasar membutuhkan waktu tidur yang cukup agar proses pertumbuhan dan pemulihan tubuh berlangsung optimal. Apabila siswa kurang istirahat, maka kondisi fisik menjadi menurun sehingga kebugaran jasmani juga ikut menurun.

#### 4) Usia dan jenis kelamin

Usia dan jenis kelamin juga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Anak usia sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan sehingga kemampuan fisik mereka masih berkembang. Pada usia tertentu, perkembangan fisik anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan, terutama dalam kekuatan dan daya tahan tubuh. Penelitian (Wahid & Kurniawan, 2023) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan pada usia 10–12 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa dipengaruhi oleh karakteristik biologis masing-masing individu.

#### 5) Lingkungan

Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat turut memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik akan membantu siswa menjadi lebih aktif bergerak. Sekolah yang menyediakan fasilitas olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang baik akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung

aktivitas fisik dapat menyebabkan siswa lebih banyak melakukan aktivitas pasif, seperti bermain gawai dalam waktu lama, sehingga kebugaran jasmani menurun.

#### 6) Intensitas dan frekuensi latihan

Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Intensitas dan frekuensi latihan yang sesuai akan membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kemampuan gerak siswa. Semakin teratur latihan dilakukan, maka tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin meningkat.

#### 7) Motivasi dan minat berolahraga

Motivasi dan minat siswa dalam mengikuti aktivitas olahraga juga memengaruhi kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Motivasi yang baik akan membuat siswa lebih disiplin dalam mengikuti latihan dan menjaga kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu, dukungan guru dan orang tua sangat diperlukan untuk meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas olahraga.

#### d. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan pedoman penilaian yang digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan hasil tes fisik yang telah dilakukan. Norma TKJI digunakan untuk mengklasifikasikan hasil tes ke dalam kategori tertentu sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam penelitian ini, norma yang digunakan adalah norma TKJI usia 10–12 tahun karena subjek penelitian merupakan siswa sekolah dasar. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor pada setiap item tes, kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun terdiri atas lima item tes, yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit-up) 30 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari 600 meter.

#### 2.1.2 Ekstrakurikuler

##### a. Pengertian ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran formal yang dilaksanakan di sekolah untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, serta kepribadiannya. Kegiatan ini menjadi sarana pengembangan diri siswa baik dalam bidang akademik maupun nonakademik.

Menurut Salsabilah dkk, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pengayaan dan pengembangan kemampuan siswa yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran dengan tujuan membantu peserta didik mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Salsabilah et al., 2023). Selain itu, Widiastuti dkk menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar menjadi wadah bagi siswa untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat sejak dini melalui berbagai kegiatan yang disediakan sekolah (Widiastuti et al., 2024).

Dengan demikian, ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai kegiatan tambahan di sekolah yang bertujuan mengembangkan kemampuan siswa secara optimal sesuai minat dan bakat masing-masing.

b. Tujuan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk membantu perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Tujuan tersebut meliputi pengembangan kemampuan fisik, mental, sosial, emosional, dan keterampilan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter siswa melalui aktivitas yang positif dan terarah. Selain itu, menurut penelitian (Salsabilah et al., 2023) tujuan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar antara lain:

- 1) Mengembangkan bakat dan minat siswa.
- 2) Melatih keterampilan dan kreativitas siswa.
- 3) Membentuk karakter dan kedisiplinan.
- 4) Meningkatkan kemampuan sosial dan kerja sama.
- 5) Mengembangkan potensi siswa di bidang akademik maupun nonakademik.

c. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran formal yang bertujuan membantu peserta didik mengembangkan potensi, bakat, minat, serta kepribadiannya. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler memiliki berbagai fungsi penting bagi perkembangan siswa sekolah dasar, baik dari aspek akademik maupun nonakademik.

- 1) Fungsi pengembangan potensi dan bakat

Salah satu fungsi utama kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai sarana pengembangan potensi, bakat, dan minat siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki sesuai dengan bidang yang diminati, seperti olahraga, seni, keagamaan, maupun akademik. Menurut (Widiastuti et al., 2024) kegiatan ekstrakurikuler menjadi wadah bagi siswa sekolah dasar untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat sejak dini sehingga kemampuan siswa dapat berkembang secara optimal. Sekolah menyediakan berbagai pilihan kegiatan ekstrakurikuler agar siswa dapat menyalurkan kemampuan yang dimiliki sesuai minat masing-masing. Selain itu, (Iskandar et al., 2024) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mampu membantu perkembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa melalui pengalaman belajar di luar pembelajaran formal.

## 2) Fungsi pembentukan karakter

Kegiatan ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter siswa. Dalam pelaksanaannya, siswa dilatih untuk disiplin, bertanggung jawab, bekerja sama, serta menghargai orang lain. Penelitian (Rohmah et al., 2023) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki pengaruh positif terhadap pembentukan karakter peserta didik di sekolah dasar. Nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas dapat berkembang melalui aktivitas ekstrakurikuler yang dilakukan secara rutin.

## 3) Fungsi sosial

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sosial karena dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain. Dalam kegiatan kelompok, siswa belajar berkomunikasi, menghargai pendapat teman, serta membangun rasa kebersamaan.

#### 4) Fungsi rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler juga memiliki fungsi rekreatif atau hiburan. Aktivitas ekstrakurikuler memberikan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa jenuh dengan pembelajaran di kelas. Melalui kegiatan olahraga, seni, maupun permainan edukatif, siswa dapat mengekspresikan diri secara bebas dan memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik. Fungsi rekreatif ini penting untuk menjaga semangat belajar dan kesehatan mental siswa sekolah dasar.

#### 5) Fungsi peningkatan prestasi

Ekstrakurikuler berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi siswa, baik di bidang akademik maupun nonakademik. Siswa yang memiliki kemampuan tertentu dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler sehingga mampu berprestasi dalam perlombaan atau kompetisi.

#### 6) Fungsi pengembangan kesehatan dan kebugaran jasmani

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, siswa dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Kegiatan olahraga membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi gerak siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di

sekolah dasar juga membantu membentuk pola hidup sehat serta meningkatkan semangat dan motivasi siswa dalam menjaga kesehatan tubuh.

d. Ekstrakurikuler bulu tangkis

Ekstrakurikuler bulu tangkis merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran dengan tujuan melatih kemampuan teknik dasar, kondisi fisik, keterampilan bermain, dan sportivitas siswa dalam cabang olahraga bulu tangkis. Bulu tangkis adalah olahraga permainan yang menggunakan raket dan shuttlecock yang dimainkan secara tunggal maupun ganda.

Dalam lingkungan sekolah dasar, ekstrakurikuler bulu tangkis menjadi salah satu kegiatan olahraga yang diminati siswa karena permainan ini menyenangkan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian (Prasetyo & Azhari, 2024) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler bulu tangkis mampu membantu meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui aktivitas latihan yang rutin dan teratur.

### 2.1.3 Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran formal yang bertujuan mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan siswa, termasuk dalam bidang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa karena di dalamnya terdapat aktivitas fisik yang

dilakukan secara rutin dan teratur. Aktivitas fisik tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, kekuatan otot, daya tahan tubuh, kelincahan, dan koordinasi gerak siswa.

Ekstrakurikuler bulu tangkis memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Aktivitas yang dilakukan dalam latihan maupun permainan bulu tangkis melibatkan gerakan intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan secara berulang. Hal ini dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, serta kekuatan otot.

Dengan demikian, semakin rutin siswa mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa aktivitas olahraga teratur merupakan faktor utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Menurut (Prasetyo & Azhari, 2024), siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menunjukkan kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif mengikuti kegiatan olahraga di sekolah. Dengan demikian, semakin aktif siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

### **Penelitian Terdahulu yang Relevan**

2.2.1 Penelitian oleh (Wahid & Kurniawan, 2023) dimana Penelitian yang dilakukan berjudul “*Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani

sedang hingga kurang. Penelitian ini relevan karena sama-sama membahas tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sebagai fokus utama penelitian.

2.2.2 Penelitian oleh (Prasetyo & Azhari, 2024) dimana penelitian yang dilakukan berjudul “*Analisis Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler pada Siswa Sekolah Dasar*”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler memiliki kondisi fisik dan kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Penelitian ini relevan karena memiliki keterkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar .

2.2.3 Penelitian oleh (Prastyawan & Pulungan, 2022). Penelitian ini berjudul “*Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini relevan karena membahas pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar serta menjadi dasar bahwa aktivitas fisik siswa perlu ditingkatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

2.2.4 Penelitian oleh (Due et al., 2024) yang berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar”. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan kurang dalam tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini relevan karena sama-sama mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menggunakan instrumen TKJI.

2.2.5 Penelitian yang dilakukan oleh (Slamet et al., 2025) berjudul “Analisis Keterampilan Motorik Kasar dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kota Bandung Berdasarkan Ekstrakurikuler”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan partisipasi ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan motorik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif mengikuti ekstrakurikuler. Penelitian ini relevan karena membahas hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

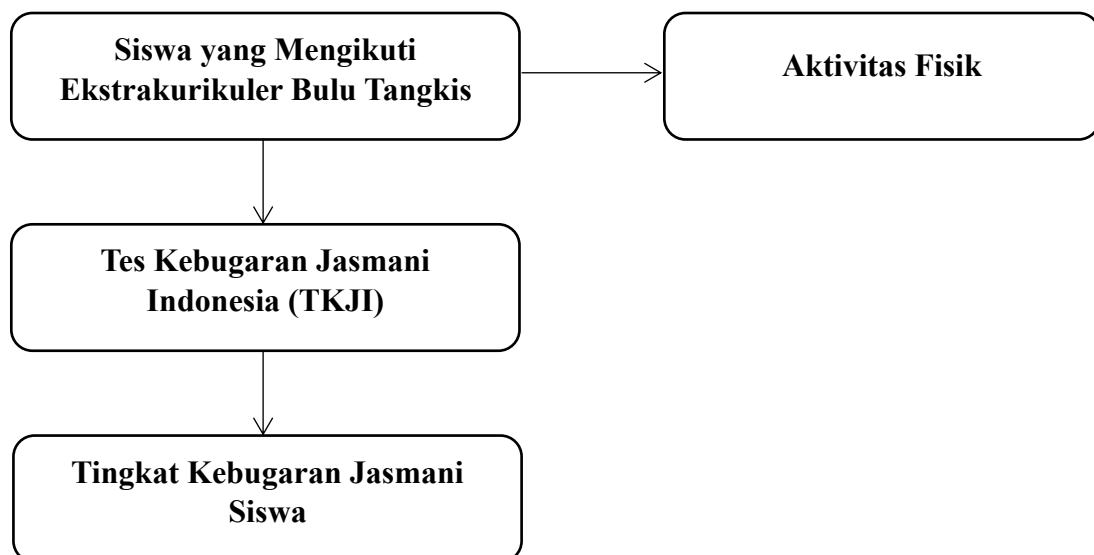
### **Kerangka Berpikir**

Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Melalui latihan yang

teratur, siswa akan mengalami peningkatan pada komponen kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan,

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, diperlukan alat ukur yang valid dan reliabel. Dalam penelitian ini digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun yang disusun oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. TKJI mengukur beberapa komponen kebugaran jasmani melalui serangkaian tes fisik. Dengan demikian, ekstrakurikuler bulu tangkis diduga memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang diukur menggunakan TKJI.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah bahwa kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis berperan dalam membentuk dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.



#### **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba berada pada kategori baik.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis dan Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan rancangan atau strategi yang digunakan peneliti dalam melaksanakan penelitian agar proses penelitian dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Sugiyono, 2022). Desain penelitian berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan metode, teknik pengumpulan data, serta analisis data yang digunakan dalam penelitian.

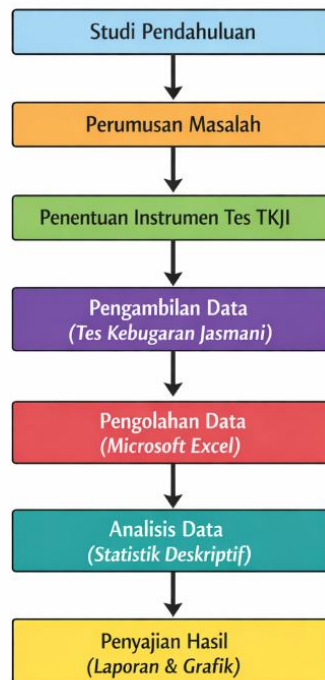
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan, fenomena, atau objek tertentu secara sistematis dan faktual berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei digunakan untuk memperoleh data secara langsung mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Pengumpulan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka-angka hasil tes kebugaran jasmani yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk kategori tingkat kebugaran jasmani siswa, seperti kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan

kurang sekali. Desain penelitian ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar. Berikut adalah gambaran desain penelitian ini:

**Gambar 3.1** Desain Penelitian



### 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah SD Negeri 24 Temmalebba. Waktu penelitian yaitu pada bulan Mei 2026.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sumber data dalam penelitian. Populasi digunakan sebagai sasaran penelitian untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut (Sugiyono, 2022), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Populasi tersebut dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler adalah 41 siswa.

### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel digunakan apabila jumlah populasi terlalu besar sehingga peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi.

Menurut (Arikunto, 2021), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel harus mampu mewakili karakteristik populasi agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara umum.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut (Sugiyono, 2022), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini digunakan karena peneliti memilih responden yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa sekolah dasar yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis.
- b. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis secara rutin.
- c. Siswa yang bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani.
- d. Siswa dalam kondisi sehat saat pelaksanaan penelitian.

Penggunaan teknik *purposive sampling* dipilih karena tidak semua siswa di sekolah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Oleh sebab itu, peneliti hanya memilih siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, khususnya bidang bulu tangkis. Siswa yang memenuhi kriteria tersebut berjumlah 26 siswa.

### **3.4 Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam pengukuran dan pengumpulan data. Definisi operasional bertujuan agar variabel yang diteliti memiliki batasan yang jelas sehingga mudah dipahami dan diukur dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2022), definisi operasional variabel adalah suatu atribut atau sifat dari objek penelitian yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis.

#### **3.4.1 Kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Dalam penelitian ini,

kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun. Indikator kebugaran jasmani dalam penelitian ini meliputi:

- a. Kecepatan (lari 40 meter)
- b. Kekuatan dan daya tahan otot lengan (gantungan siku tekuk)
- c. Kekuatan dan daya tahan otot perut (sit-up 30 detik)
- d. Daya ledak otot tungkai (loncat tegak/vertical jump)
- e. Daya tahan (lari 600 meter)

Hasil pengukuran dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari setiap item tes, kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan skor total. Skor total tersebut dikategorikan ke dalam tingkat kebugaran jasmani, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali berdasarkan norma TKJI.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen yang baik harus mampu mengukur variabel penelitian secara tepat sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Menurut (Sugiyono, 2022), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati dalam penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk memperoleh data yang valid dan reliabel sesuai dengan variabel yang diteliti.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan instrumen standar yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kelompok usia tertentu. TKJI untuk usia 10–12 tahun disusun oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan telah digunakan secara luas dalam pembelajaran pendidikan jasmani

di sekolah. Selain itu, TKJI juga digunakan sebagai acuan dalam berbagai penelitian kebugaran jasmani siswa karena memiliki validitas sebagai alat ukur kondisi fisik peserta didik (Bayu et al., 2021).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun. TKJI merupakan instrumen standar yang disusun oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan telah digunakan secara luas untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian. (Due et al., 2024).

Berikut adalah kisi-kisi instrumen yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

**Tabel 3. 1** Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

| No | Komponen Kebugaran Jasmani | Bentuk Tes         | Tujuan Pengukuran                            |
|----|----------------------------|--------------------|----------------------------------------------|
| 1  | Kecepatan                  | Lari 40 meter      | Mengukur kemampuan kecepatan                 |
| 2  | Kekuatan otot lengan       | Gantung siku tekuk | Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan |
| 3  | Kekuatan otot perut        | Sit-up 30 detik    | Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut  |
| 4  | Daya ledak otot tungkai    | Loncat tegak       | Mengukur power tungkai                       |
| 5  | Daya tahan                 | Lari 600 meter     | Mengukur daya tahan jantung dan paru-paru    |

- a. Lari cepat 40 meter untuk peserta putra dan peserta putri Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- b. Gantung angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Putra yaitu gantung angkat tubuh dan untuk putri adalah gantung siku tekuk. Untuk putra yang dihitung adalah jumlah angkatan yang sempurna dan yang dicatat adalah berapa kali angkatan yang dapat dilakukan selama 30 detik.
- c. Baring duduk 30 detik untuk peserta putra dan peserta putri Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak untuk peserta putra dan peserta putri Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Jarak papan bersekala dari tanah adalah 100 cm. Cara melakukannya adalah salah satu tangan peserta diangkat keatas dengan diolesi serbuk kapur, peserta berdiri dengan menyampingi papan bersekala dengan kedua kaki rapat, ujung jari sedekat mungkin dengan papan bersekala sehingga meninggalkan bekas dan tinggi raihan.
- e. Lari 600 meter untuk putra dan putri. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Yang dicatat adalah waktu dalam satuan menit dan detik yang diperoleh peserta untuk menempuh jarak 600 meter bagi peserta putra dan putri.

Setiap item tes memiliki skor antara 1 sampai 5. Semakin baik hasil tes yang diperoleh siswa, maka semakin tinggi skor yang didapatkan. Berikut adalah rentang nilai untuk setiap kategori.

1) Lari cepat 40 meter

**Tabel 3. 2** Lari cepat 40 meter Putra

| Waktu Tempuh     | Nilai |
|------------------|-------|
| $\leq 6,3$ detik | 5     |
| 6,4 – 6,9 detik  | 4     |
| 7,0 – 7,7 detik  | 3     |
| 7,8 – 8,8 detik  | 2     |
| $\geq 8,9$ detik | 1     |

**Tabel 3. 3** Lari cepat 40 meter Putri

| Waktu Tempuh     | Nilai |
|------------------|-------|
| $\leq 6,7$ detik | 5     |
| 6,8 – 7,5 detik  | 4     |
| 7,6 – 8,3 detik  | 3     |
| 8,4 – 9,6 detik  | 2     |
| $\geq 9,7$ detik | 1     |

2) Gantung siku Tekuk

**Tabel 3. 4** Gantung Siku Tekuk Putra

| Jumlah Bertahan | Nilai |
|-----------------|-------|
| $\geq 10$ kali  | 5     |
| 7-9 kali        | 4     |
| 4-6 kali        | 3     |
| 2-3 kali        | 2     |
| 0-1 kali        | 1     |

**Tabel 3. 5** Gantung Siku Tekuk Putri

| Waktu Bertahan | Nilai |
|----------------|-------|
| $\geq 8$ kali  | 5     |
| 5-7 kali       | 4     |
| 3-4 kali       | 3     |
| 1-2 kali       | 2     |
| 0 kali         | 1     |

3) Sit up 30 detik

**Tabel 3. 6** Sit up 30 detik putra

| Jumlah Gerakan | Nilai |
|----------------|-------|
| $\geq 23$ kali | 5     |
| 18 – 22 kali   | 4     |
| 12 – 17 kali   | 3     |
| 4 – 11 kali    | 2     |
| 0 – 3 kali     | 1     |

**Tabel 3. 7** Sit up 30 detik putri

| Jumlah Gerakan | Nilai |
|----------------|-------|
| $\geq 20$ kali | 5     |
| 14 – 19 kali   | 4     |
| 7 – 13 kali    | 3     |
| 2 – 6 kali     | 2     |
| 0 – 1 kali     | 1     |

4) Loncat tegak (*Vertical Jump*)

**Tabel 3. 8** *Vertical Jump* Putra

| Tinggi Lompatan | Nilai |
|-----------------|-------|
| $\geq 46$ cm    | 5     |
| 38 – 45 cm      | 4     |

|              |   |
|--------------|---|
| 31 – 37 cm   | 3 |
| 24 – 30 cm   | 2 |
| $\leq 23$ cm | 1 |

**Tabel 3. 9** *Vertical Jump* Putri

| Tinggi Lompatan | Nilai |
|-----------------|-------|
| $\geq 42$ cm    | 5     |
| 34 – 41 cm      | 4     |

|              |   |
|--------------|---|
| 28 – 33 cm   | 3 |
| 21 – 27 cm   | 2 |
| $\leq 20$ cm | 1 |

#### 5) Lari 600 meter

**Tabel 3. 10** Lari 600 meter putra

| Waktu Tempuh            | Nilai |
|-------------------------|-------|
| $\leq 2$ menit 09 detik | 5     |
| 2'10" – 2'30"           | 4     |
| 2'31" – 2'45"           | 3     |
| 2'46" – 3'44"           | 2     |
| $\geq 3'45"$            | 1     |

**Tabel 3. 11** Lari 600 Meter putri

| Waktu Tempuh            | Nilai |
|-------------------------|-------|
| $\leq 2$ menit 32 detik | 5     |
| 2'33" – 2'54"           | 4     |
| 2'55" – 3'28"           | 3     |
| 3'29" – 4'22"           | 2     |
| $\geq 4'23"$            | 1     |

Kategori tingkat kebugaran jasmani tersebut mengacu pada norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun yang disusun oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang dikutip oleh Huda, dkk (Huda et al., 2024). Setiap item tes dalam TKJI memiliki skor tertentu sesuai hasil yang diperoleh siswa. Hasil dari seluruh item tes kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa. Berikut adalah kategori kebugaran jasmani.

**Tabel 3. 12** Kategori Tingkat Jasmani Siswa

| Rentang Skor | Kategori      |
|--------------|---------------|
| 22 – 25      | Baik Sekali   |
| 18 – 21      | Baik          |
| 14 – 17      | Sedang        |
| 10 – 13      | Kurang        |
| 5 – 9        | Kurang Sekali |

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang tepat akan membantu peneliti mendapatkan data yang valid dan sesuai dengan

tujuan penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.6.1 Tes

Tes merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kemampuan atau kondisi tertentu pada responden penelitian. Dalam penelitian ini, tes digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun. TKJI dipilih karena merupakan instrumen standar yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hasil tes kemudian diberikan skor berdasarkan norma penilaian TKJI untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa. Adapun item tes dalam TKJI meliputi:

- a. Lari cepat 40 meter
- b. Gantung siku tekuk
- c. Baring duduk (sit-up) 30 detik
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 600 meter

#### 3.6.2 Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi siswa dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Melalui observasi, peneliti dapat memperoleh gambaran nyata mengenai aktivitas ekstrakurikuler yang diikuti siswa. Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk memperoleh data awal mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 24 Temmalebba.

Peneliti melakukan pengamatan secara langsung terhadap aktivitas siswa selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, meliputi keaktifan siswa, keterlibatan dalam latihan, serta kondisi fisik siswa selama kegiatan berlangsung. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk mengetahui sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan olahraga di sekolah.

### 3.6.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan dokumen atau data pendukung yang berkaitan dengan penelitian. Data dokumentasi pada penelitian ini meliputi jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya bidang bulu tangkis, foto pelaksanaan tes kebugaran jasmani serta hasil tes kebugaran jasmani.

## 3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif karena penelitian bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar. Data yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dianalisis

menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk nilai rata-rata, persentase, dan kategori tingkat kebugaran jasmani.

Data hasil tes kebugaran jasmani siswa diperoleh melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun. Setiap hasil tes diberikan skor sesuai dengan norma penilaian TKJI. Selanjutnya, skor dari setiap item tes dijumlahkan untuk memperoleh skor total kebugaran jasmani siswa. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 3.7.1 Melakukan tes kebugaran jasmani kepada siswa.
- 3.7.2 Memberikan skor pada setiap item tes sesuai norma TKJI.
- 3.7.3 Menjumlahkan seluruh skor hasil tes.
- 3.7.4 Mengelompokkan hasil skor ke dalam kategori tingkat kebugaran jasmani.
- 3.7.5 Menghitung persentase setiap kategori.
- 3.7.6 Menyajikan data dalam bentuk tabel.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Analisis deskriptif digunakan karena penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa tanpa melakukan pengujian hipotesis yang kompleks. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani secara umum, digunakan rumus mean sebagai berikut:

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

Keterangan:

$\bar{X}$  = nilai rata-rata

$\Sigma X$  = jumlah seluruh skor

$N$  = jumlah sampel

Kemudian data dianalisis untuk mengetahui frekuensi setiap kategori menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$P$  = persentase

$F$  = frekuensi

$N$  = jumlah sampel

Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori tingkat kebugaran jasmani yang mengacu pada norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Deskripsi lokasi dan subjek penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 24 Temmalebba yang berlokasi di Kelurahan Temmalebba, Kecamatan Bara, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang menyelenggarakan pendidikan dasar dan memiliki berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik untuk mendukung perkembangan peserta didik.

Jumlah siswa di SD Negeri 24 Temmalebba tercatat sebanyak 340 siswa. Sekolah ini memiliki 2 rombongan belajar pada masing-masing tingkat kelas, mulai dari kelas I sampai kelas VI. Dengan jumlah siswa yang cukup banyak, sekolah berupaya menyediakan berbagai kegiatan yang dapat mendukung pengembangan potensi, minat, dan bakat siswa.

Selain kegiatan pembelajaran formal, SD Negeri 24 Temmalebba juga melaksanakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang aktif diikuti oleh siswa. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah ini meliputi:

- a. Ekstrakurikuler menari
- b. Ekstrakurikuler pramuka
- c. Ekstrakurikuler kaligrafi
- d. Ekstrakurikuler bahasa Inggris
- e. Ekstrakurikuler olahraga
- f. Ekstrakurikuler tahfiz

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan sebagai wadah bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan di bidang akademik maupun nonakademik. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 24 Temmalebba dilaksanakan secara rutin setiap hari Rabu dan Jumat pada pukul 16.00 WITA. Melalui kegiatan tersebut, siswa melakukan berbagai aktivitas fisik dan latihan olahraga yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 24 Temmalebba yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan tujuan penelitian.

Subjek penelitian terdiri dari siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara rutin pada jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah. Siswa yang menjadi sampel penelitian berasal dari beberapa tingkatan kelas dan memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik dari segi usia maupun jenis kelamin.

Penelitian ini melibatkan siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis olahraga pada hari Rabu dan Jumat pukul 16.00 WITA. Seluruh subjek penelitian dalam kondisi sehat dan bersedia mengikuti pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut adalah data subjek penelitian.

**Tabel 4. 1** Subjek Penelitian

| No            | Jenis Kelamin | Jumlah Siswa |
|---------------|---------------|--------------|
| 1             | Laki-laki     | 13           |
| 2             | Perempuan     | 13           |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>26</b>    |

#### 4.1.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Hasil tes kebugaran jasmani diperoleh melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 24 Temmalebba. Pelaksanaan tes bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kemampuan fisik yang dimiliki.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus mean, diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{\sum 470}{26} = 18,07$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = nilai rata-rata

$\sum X$  = jumlah seluruh skor

$N$  = jumlah sampel

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa Nilai rata-rata sebesar 18,07 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang baik, meskipun masih diperlukan peningkatan agar seluruh siswa dapat mencapai kategori baik secara merata.

Nilai rata-rata (mean) yang telah diperoleh memberikan gambaran umum mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya, untuk mengetahui sebaran

data secara lebih rinci, dilakukan analisis distribusi frekuensi berdasarkan kategori kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Negeri 24 Temmalebba, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4. 2** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

| <b>Rentang Skor</b> | <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase</b> |
|---------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 22 – 25             | Baik Sekali     | 0                | 0%                |
| 18 – 21             | Baik            | 18               | 69%               |
| 14 – 17             | Sedang          | 7                | 27%               |
| 10 – 13             | Kurang          | 1                | 4%                |
| 5 – 9               | Kurang Sekali   | 0                | 0%                |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat diketahui bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0%. Sebagian besar siswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 18 siswa dengan persentase 69%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Selanjutnya, terdapat 7 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 27%, yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang cukup. Selain itu, terdapat 1 siswa yang berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 4%, yang menunjukkan bahwa masih ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0%.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 24 Temmalebba secara umum berada pada kategori baik. Dominasi kategori baik ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 18,07 yang berada pada kategori baik, serta didukung oleh hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 69%.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga berada pada kategori baik dapat diterima.

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 24 Temmalebba secara umum berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) sebesar 18,07 yang berada pada kategori baik serta didukung oleh hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 69%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cenderung lebih sering melakukan aktivitas fisik secara rutin, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan fisik lainnya. Hal ini sejalan dengan teori yang

menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, siswa melakukan latihan fisik secara rutin yang secara langsung berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo & Azhari, 2024) yang menyatakan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Wahid & Kurniawan, 2023) yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berada pada kategori sedang hingga kurang. Namun, dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh adanya aktivitas ekstrakurikuler olahraga yang diikuti siswa secara rutin, sehingga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa. Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa

masih terdapat siswa yang berada pada kategori sedang sebesar 27% dan kategori kurang sebesar 4%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa belum merata secara keseluruhan. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti latihan, pola hidup, asupan gizi, serta waktu istirahat yang cukup. Faktor lain yang memengaruhi adalah motivasi dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga. Siswa yang memiliki minat dan motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti latihan sehingga tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik. Sebaliknya, siswa yang kurang aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Namun, perlu adanya upaya yang lebih optimal dari pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan partisipasi dan intensitas latihan agar seluruh siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik secara merata.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) sebesar 18,07 yang berada pada kategori baik, serta hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 69%.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, meskipun masih diperlukan peningkatan agar seluruh siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal secara merata.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan kualitas dan fasilitas kegiatan ekstrakurikuler olahraga guna menunjang peningkatan kebugaran jasmani siswa secara optimal. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan variasi serta intensitas latihan, sekaligus memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga. Selain itu, siswa diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif dan rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler serta menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga asupan gizi dan waktu istirahat yang cukup, guna meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat

mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, seperti pola makan, aktivitas fisik di luar sekolah, serta faktor lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Ayu, N. B. (2021). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping*.
- Bayu, W. I., Waluyo, Victorian, A. R., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 165–177.
- Due, Y. J., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2024). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 89–94.
- Frantio, D. I., Dinata, V. C., Rekreasi, K., & Surabaya, U. N. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar melalui Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 30629–30638.
- Hibatulloh, H. M., & Wibowo, S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(02).
- Huda, S. N., Handayani, H. Y., & Purwoto, S. P. (2024). Implementasi TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(02), 390–396.
- Iskandar, S., Rosmana, P. S., & Nabilah, L. (2024). Pengembangan Ekstrakurikuler sebagai Sarana Mengembangkan Potensi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 25137–25148.
- Listianasari, Y., & Listiyaningsih, H. (2024). Analisis Asupan Kalori Konsumsi Makan Pagi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 5(2), 65–71.
- Pamungkas, P. A. (2022). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMA Negeri 1 Karanganom*. Universitas Tunas Pembangunan.
- Prasetyo, M. T., & Azhari, H. (2024). Analisis Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(2), 290–294.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193.
- Rohmah, H. N., Putri, N. Y., Yunita, S., Yasmin, Y., & Mulyana, A. (2023). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Karakter Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 292–299.
- Salsabilah, A. S., Putri, N., Afifah, N., & Putri, R. F. (2023). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 30916–30920.
- Slamet, S., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis Keterampilan Motorik Kasar dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kota Bandung berdasarkan Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 87–100.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (cet 27). ALFABETA.

- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281.
- Widiastuti, A., Fadhilah, E. A., Ghina, H., & Mulyana, A. (2024). Pengembangan Potensi , Bakat , dan Minat Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 129–138.
- Yuliawan, E., Triwahyuda, A. K., & Utomo, T. N. (2025). Studi Literatur tentang Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04).