

Pengaruh Pembelajaran *Kids Athletics* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Winda Amalia¹, Dian Budiana², Gano Sumarno³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Email : windaamal@upi.edu

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *kids athletics* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilatarbelakangi karena pembelajaran penjas disekolah tidak terstruktur, kurang menerapkan konsep permainan dalam pembelajaran, kurangnya aktivitas dalam proses pembelajaran, kurangnya fasilitas olahraga disekolah. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian menggunakan *control group desain* dimana ada pembagian kelompok antara elompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen diberi perlakuan pembelajaran *kids atheltics* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan pembelajaran *kids athletics*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas fase c yaitu kelas V dan VI di SDIT Gita Islamic School. Sampel penelitian ini berjumlah 46 siswa dengan menggunakan teknik sampling jenuh dengan pembagian kelompok kontrol dan eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan TKSII fase c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berada pada kategori sedang. Dari hasil uji t-test yang telah dilakukan, terdapat pengaruh dalam pembelajaran *kids athletics* terhadap tingkat kebugaran Jasmani.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kids Athletics, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of children's athletics learning on the physical fitness level of elementary school students. This research is motivated by the lack of structure in physical education learning in schools, lack of application of game concepts in learning, lack of activity in the learning process, lack of sports facilities in schools. The method in this research uses a quasi-experimental research method with the design used in this research being the Pretest-Posttest Control Group Design. This study used a control group design where there was a division of groups between the experimental group and the control group with the experimental group being given children's athletic learning treatment while the control group was not given children's athletic learning treatment. The population in this study were elementary school students at stage c, namely classes V and VI SDIT Gita Islamic School. The research sample consisted of 46 students using saturated sampling techniques with division into control and experimental groups. The instrument used in this research was a physical fitness measurement test using TKSII stage c. The research results show that the physical fitness level of elementary school students is in the medium category. From the

results of the t test that has been carried out, there is an influence of children's athletic learning on physical fitness levels.

Keywords: Physical Fitness, Kids Athletics, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah alat pendidikan yang menggunakan olahraga dan aktivitas fisik sebagai media pembelajarannya untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan pada aspek fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, sosial, moral, estetika, emosi, dan mental (Juliantine, 2012). Pengertian pendidikan jasmani menurut Giriwijoyo (2010) adalah bagian dari kurikulum standar lembaga pendidikan sekolah dasar dan menengah, dimana artinya posisi pendidikan jasmani ini sama dengan bidang studi lain yang ada dalam kurikulum. Akan tetapi, ada satu hal yang perlu dipahami bahwa hanya olahraga dan pendidikan jasmani yang dapat menyentuh secara simultan ketiga aspek sehatnya WHO, betapa pentingnya peran olahraga dan pendidikan jasmani dalam pembinaan anak-anak.

Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani adalah suatu aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap aktivitas fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wiarto, 2013). Menurut Arjuna (2019) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani secara harfiah berarti kesesuaian jasmani ataupun kecocokan fisik, artinya bahwa ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik. Menurut Giriwijoyo & Zafar (2012) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang sehat merupakan modal utama untuk menjalankan segala aktivitas karena di dalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat (Mu'mun & Setiawan, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas itu perlu adanya kesesuaian

antara syarat yang harus dipenuhi yang yang bersifat anatomis (struktural) dan fisiologis (fungsional) terhadap macam intensitas tugas fisik yang dilaksanakan.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologi dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif.

Rangkaian soal tes kebugaran jasmani siswa yang wajib dilaksanakan secara keseluruhan tanpa menambah atau mengurangi soal tes lainnya, berikut soal tes kebugaran jasmani siswa SD tahap C berdasarkan tes TKSI Kemendikbud (2023) : 1) *Childball test* 2) *Tok-tok ball test*; 3) *Move the ball test* ; 4) *Shuttle run 8x10 m test*; 5) *600 m run test*.

Kids Athletics merupakan suatu bentuk permainan yang diawali dengan pengembangan atletik sebenarnya yang kemudian dikembangkan menjadi suatu model permainan bagi anak dengan memberikan kegembiraan, latihan-latihan baru dan gerakan-gerakan yang bervariasi. Melalui gerakan-gerakan dalam *Kids athletics* dapat berpartisipasi dalam suasana yang menyenangkan, menyenangkan dan tidak menimbulkan stres. dalam pembelajaran (Rumini, 2014). *Kids athletics* sangat kompleks dengan perkembangan dan pertumbuhan anak pada siswa sekolah dasar sehingga efektif sebagai stimulasi gerak anak.

Upaya meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas jasmani, kebugaran jasmani yang baik. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan olahraga harus disesuaikan dengan umur seseorang, misalnya kegiatan olahraga dan peralatan yang digunakan. Selain itu, dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat mengembangkan keterampilan jasmani yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani serta mampu mengembangkan kebugaran jasmani dan berfungsinya sistem tubuh secara normal untuk hidup aktif di lingkungannya.

Kids athletics adalah suatu aktivitas gerak dasar olahraga yang tujuannya untuk mengenalkan gerak dasar pada anak memiliki 3 tahapan kategori usia, yaitu usia 7-8 tahun, 9-10 tahun dan 11-12 tahun (IAAF *Kids Athletics*, 2002). *Kids athletics* adalah bentuk permainan berasal dari perkembangan cabang olahraga atletik sesungguhnya yang kemudian dikembangkan sebagai model permainan untuk anak dengan memberikan

kegembiraan, latihan baru dan gerakan yang bervariasi (Rumini, 2014). *Kids athletics* merupakan faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak, dapat dimainkan dengan jumlah anak yang banyak sehingga area lapang dan waktu harus diperhitungkan. *Kids athletics* ini sangat kompleks dengan perkembangan dan pertumbuhan anak pada siswa sekolah dasar sehingga efektif sebagai stimulasi gerak anak. *Kids athletics* dirancang dalam bentuk permainan sehingga anak semangat dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran penjas dimana *kids athletics* dirancang agar anak senang tidak menimbulkan kebosanan dalam diri anak (Ningrum, 2019).

Kids athletics merupakan faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak, dapat dimainkan dengan jumlah anak yang banyak sehingga area lapang dan waktu harus diperhitungkan. *Kids athletics* adalah suatu aktivitas gerak dasar olahraga yang tujuannya untuk mengenalkan gerak dasar pada anak memiliki 3 tahapan kategori usia, yaitu usia 7-8 tahun, 9-10 tahun dan 11- 12 tahun (IAAF *kids athletics*, 2002). Menurut (IAAF *kids athletics*, 2002) maksud dan tujuan permainan *kids athletics* ini berisi 6 konsep sebagai berikut: 1) Anak dapat melakukan permainan ini secara bersamaan dalam jumlah yang banyak; 2) Gerakan dasar atletik yang beragam dapat dipraktekkan dalam permainan ini; 3) Kemampuan anak sangat bervariasi menurut usia dan syarat kemampuan berkoordinasi; 4) Suatu sifat petualangan anak dan merupakan suatu pendekatan pembelajaran atletik yang cocok untuk anak sekolah dasar; 5) Sistem penilaian permainan ini mudah dengan sistem urutan ranking dari tim/regu; 6) Dapat dimainkan secara campuran (putra dan putri).

Materi pembelajaran mengenai permainan *kids athletics* ini ada 12 permainan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu pada nomor lari permainan yang digunakan dalam permainan kategori lari yaitu permainan *kanga escape, slalom, formula 1*, lari daya tahan. Permainan dalam kategori lompat yaitu permainan *frog jump, cross hopping*, lompat tali, lompat jarak. Permainan dalam kategori lempar yaitu permainan *turbo throw, knee throw, overhead backward throw, throwing target*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian eksperimen yaitu menguji sesuatu untuk

mengetahui pengaruh suatu *treatment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah: *Pretest-Posttest Control Group Design* (Cresswell, 2012). Pada desain ini kelompok *treatment* diberikan perlakuan berupa kegiatan permainan *kids athletics*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada di suatu wilayah dan melengkapi syarat-syarat yang berkaitan dengan masalah penelitian dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas pemula dari Gita Islamic School, Kabupaten Bandung Barat. Data yang dihimpun murid kelas 5 & 6 berjumlah 46 orang.

Sampel yang akan diteliti yaitu siswa 5 dan 6 yang berjumlah 46 orang dengan jumlah siswa kelas 5 berjumlah 19 orang dan kelas 6 berjumlah 27 orang. Teknik penarikan sampel yang akan penulis gunakan adalah teknik penarikan sampel secara keseluruhan dari populasi atau sampling jenuh. Seperti yang dijelaskan Sugiyono (2013) bahwa sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada hakikatnya yakni sarana atau alat yang dipakai peneliti dalam menghimpun data dengan tujuan mempermudah pelaksanaan penelitian dan menghasilkan hasil yang lebih baik, akurat, komperhensif, terstruktur dan mudah dianalisis (Arikunto, 2006). Instrumen berikut telah tersedia dan digunakan dalam penelitian. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. TKSI merupakan suatu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa atau anak pada golongan umur tertentu. Berikut merupakan tata cara pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia untuk rasiswa sekolah dasar kelas 5 dan 6 menurut TKSI Kemdikbud (2023):

1) Child Ball Test

merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding yang berjarak 2 m, dengan ketinggian minimal 2 m. Tujuan permainan ini Mengukur koordinasi mata dan tangan.

Tabel. 1. Norma *Child Ball test*

No	Jenis Kelamin		Skor	Kategori
	Putra	Putri		
1.	≥ 17	≥ 14	5	Baik Sekali
2.	14 – 16	11 – 13	4	Baik
3.	11 – 13	8 – 10	3	Sedang
4.	8 – 10	5 – 7	2	Kurang
5.	≤ 7	≤ 4	1	Kurang Sekali

2) Tok Tok Ball Test

Tok tok ball test Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar 10 bola tenis dari bawah menggunakan satu tangan ke keranjang berdiameter 30 cm dari jarak 3 meter. Tujuan permainan ini untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi.

Tabel. 2. Norma *Tok tok Ball Test*

No	Jenis Kelamin		Skor	Kategori
	Putra	Putri		
1.	≥ 8	≥ 7	5	Baik Sekali
2.	6 – 7	5 – 6	4	Baik
3.	3 – 5	3 – 4	3	Sedang
4.	1 – 2	1 – 2	2	Kurang
5.	0	0	1	Kurang Sekali

3) Move The Ball Test

Move the ball test merupakan tes yang dilakukan dengan cara memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik. Tujuan permainan ini untuk mengukur kekuatan otot perut.

Tabel. 3. Norma *Move The Ball Test*

No	Jenis Kelamin		Skor	Kategori
	Putra	Putri		
1.	≥ 17	≥ 16	5	Baik Sekali
2.	14 - 16	13 - 15	4	Baik
3.	12 - 13	10 - 12	3	Sedang
4.	10 - 11	8 - 9	2	Kurang
5.	≤ 9	≤ 7	1	Kurang Sekali

4) Shuttle Run 8x10 m Test

Shuttle run test Merupakan tes lari bolak balik menempuh jarak 8 X 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola, dilakukan secepat-cepatnya. Tujuan permianan ini untuk mengukur kelincahan.

Tabel. 4. Norma *Shuttle Run 8x10 m Test*

No	Jenis Kelamin		Skor	Kategori
	Putra	Putri		
1.	≤ 23.18	≤ 24.58	5	Baik Sekali
2.	23.19 - 27.19	24.59 - 28.29	4	Baik
3.	27.20 - 30.18	28.30 - 31.02	3	Sedang
4.	30.19 - 34.20	31.03 - 35.75	2	Kurang
5.	≥ 34.21	≥ 35.76	1	Kurang Sekali

5) 600 m Run Test

600 m run test Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baerlari menempuh jarak 600 m. Tes ini diadopsi dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Tujuan permainan ini untuk menukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Tabel. 5. Norma 600 m Run Test

No	Jenis Kelamin		Skor	Kategori
	Putra	Putri		
1.	≤ 02.52.00	≤ 03.54.00	5	Baik Sekali
2.	02.53.00 – 04.57.00	03.55.00 – 04.79.00	4	Baik
3.	04.58.00 – 05.27.00	04.80.00 – 06.04.00	3	Sedang
4.	05.28.00 – 06.63.00	05.28.00 – 06.63.00	2	Kurang
5.	≥ 06.64.00	≥ 07.31.00	1	Kurang Sekali

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik karena data yang diperoleh harus berdistribusi normal dengan memperhatikan perbedaan rata-rata nilai antara nilai tes awal sebelum dan sesudah perlakuan. Signifikansi uji statistik pada penelitian ini meliputi uji t berpasangan pada taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Tabel. 6. Distribusi Hasil Penelitian *Pre-Test* Tes Kebugaran Siswa Indonesia
Kelompok Eksperimen

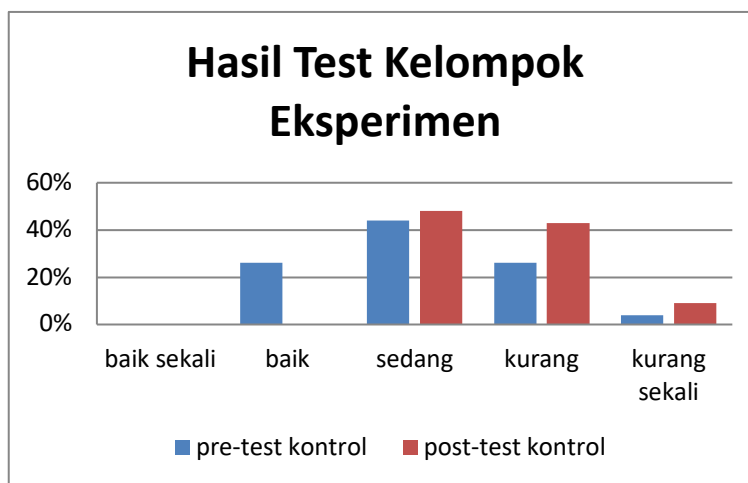
No	Kategori Tes	Skor	Frekuensi	Presentasi
1.	Baik Sekali	5	0	0%
2.	Baik	4	5	22%
3.	Sedang	3	11	48%
4.	Kurang	2	6	26%
5.	Kurang Sekali	1	1	4%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan hasil *pretest* SDIT Gita Islamic School dapat diperoleh nilai pada kategori baik sekali sebesar 0% pada kategori baik sebesar 22% pada kategori sedang sebesar 48% pada kategori kurang sebesar 26% dan pada kategori kurang sekali sebesar 4%. Berdasarkan tabel di atas diperoleh frekuensi sebesar 11 dengan persentase 48% dengan kategori sedang.

Tabel. 7. Distribusi Hasil Penelitian *Post Test* Tes Kebugaran Siswa Indonesia
 Kelompok Eksperimen

No	Kategori Tes	Skor	Frekuensi	Presentasi
1.	Baik Sekali	5	3	13%
2.	Baik	4	13	57%
3.	Sedang	3	7	30%
4.	Kurang	2	0	0%
5.	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan hasil *post-test* di SDIT GITA ISLAMIC SCHOOL dapat diperoleh nilai pada kategori baik sekali sebesar 13% pada kategori baik sebesar 57% pada kategori sedang sebesar 30% pada kategori kurang sebesar 0% dan pada kategori kurang sekali sebesar 0%. Berdasarkan tabel di atas diperoleh frekuensi sebesar 13 dengan persentase 57% dengan kategori baik.



Gambar 1. Histogram Hasil Test Kelompok Eksperimen

Tabel. 8. Distribusi Hasil Penelitian *Pre-Test* Tes Kebugaran Siswa Indonesia
 Kelompok Kontrol

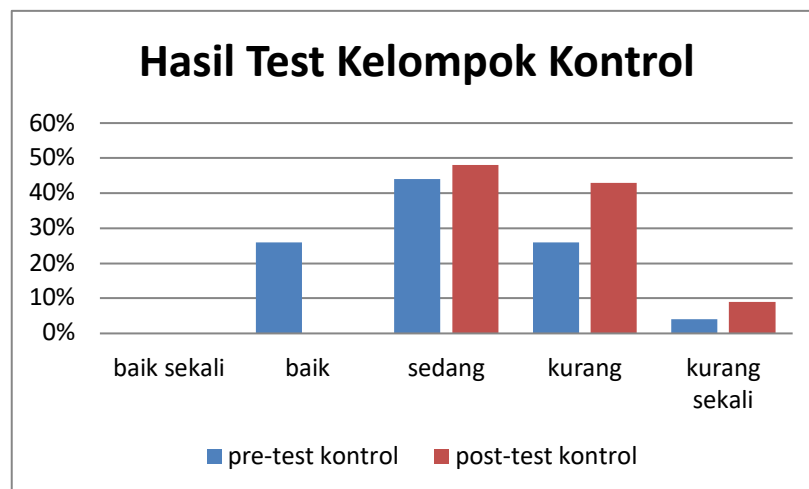
No	Kategori Tes	Skor	Frekuensi	Presentasi
1.	Baik Sekali	5	0	0%
2.	Baik	4	6	26%
3.	Sedang	3	10	44%
4.	Kurang	2	6	26%
5.	Kurang Sekali	1	1	4%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan hasil tes *pre-test* pada kelompok kontrol di SDIT Gita Islamic School dapat diperoleh nilai pada kategori baik sekali sebesar 0% pada kategori baik sebesar 26% pada kategori sedang sebesar 44% pada kategori kurang sebesar 26% dan pada kategori kurang sekali sebesar 4%. Berdasarkan tabel diatas diperoleh frekuensi sebesar 10 dengan persentase 44% dengan kategori sedang.

Tabel. 9. Distribusi Hasil Penelitian *Post-Test* Tes Kebugaran Siswa Indonesia
 Kelompok Kontrol

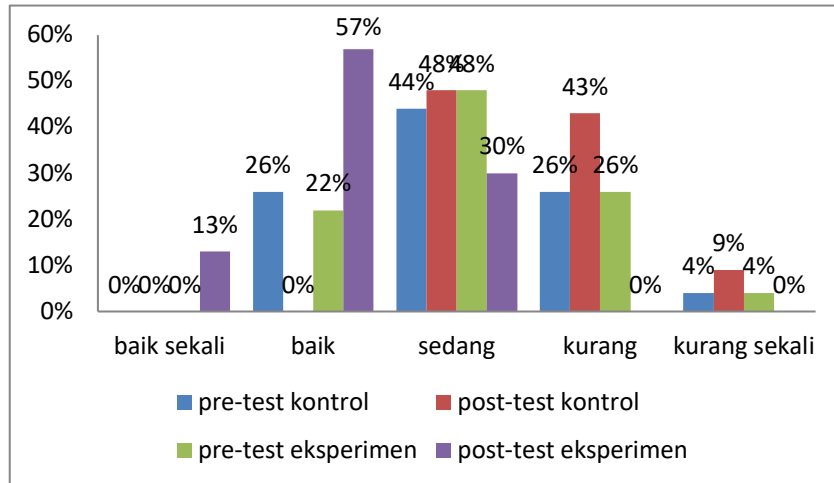
No	Kategori Tes	Skor	Frekuensi	Presentasi
1.	Baik Sekali	5	0	0%
2.	Baik	4	0	0%
3.	Sedang	3	11	48%
4.	Kurang	2	10	43%
5.	Kurang Sekali	1	2	9%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan hasil *post-test* kelompok kontrol SDIT GITA ISLAMIC SCHOOL dapat diperoleh nilai pada kategori baik sekali sebesar 0% pada kategori baik sebesar 0% pada kategori sedang sebesar 48% pada kategori kurang sebesar 43% dan pada kategori kurang sekali sebesar 9%. Berdasarkan tabel di atas diperoleh frekuensi sebesar 11 dengan persentase 48% dengan kategori sedang.



Gambar 2. Histogram Hasil Test Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil test di atas, terdapat perbandingan persentase antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 3. Histogram Persentase Hasil Test Kelompok Kontrol dan Eksperimen

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Terdapat pre-test dan post-test serta pemberian perlakuan pada kelompok kontrol, hasil data dilihat perbedaan rata-rata tiap kelompok dengan menggunakan uji t berpasangan. Berikut hasil uji t berpasangan.

Tabel. 10. *Paired Samples Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST EKSPERIMEN	2.87	23	.815	.170
	POSTEST EKSPERIMEN	3.83	23	.650	.136
Pair 2	PRETEST KONTROL	2.91	23	.848	.177
	POSTTEST KONTROL	2.39	23	.656	.137

Berdasarkan hasil uji paires t-test di atas, diketahui untuk hasil pre-test kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata/mean sebesar 2.87 dan hasil post-test diperoleh nilai rata-rata/mean sebesar 3.83, karena nilai rata-rata hasil pre-test < post-test, maka artinya secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata/mean yang meningkat dari hasil pre-test dengan post-test.

Tabel. 12. *Paired Samples Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST EKSPERIMEN	-.957	.562	.117	-1.200	-.713	-8.15	22	.000
Pair 2	PRETEST - POSTTEST KONTROL	.522	.593	.124	.265	.778	4.21	22	.000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah $0.000 < 0.05$, maka H_a diterima, yang dapat diartikan bahwa ada perbedaan rata-rata diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari hasil pre-test dan post-test. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test dengan nilai sig. (2-tailed) < 0.05 maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran kids athletics terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan adanya kelompok eksperimen (diberi treatment) dengan hasil rata-rata meningkat dan kelompok kontrol (tidak adanya treatment) dengan hasil rata-rata menurun.

Pembahasan

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Petros dkk., (2016) “The Effect of IAAF Kids Athletics on the Physical Fitness and Motivation of Elementary School Students in Track and Field” adalah untuk menyelidiki pengaruh IAAF kids athletics pada motivasi, kebugaran fisik dan kinerja lintasan dan lapangan anak usia 11-12 tahun. 215 siswa sekolah dasar berpartisipasi dalam penelitian ini dilakukan selama 12 minggu. Split plot ANOVA digunakan untuk memperkirakan waktu dan pengaruh interaksi kelompok pada masing-masing variabel. Program IAAF Kids ‘Athletics ini memotivasi siswa sekolah dasar untuk belajar di trek dan lapangan, dengan membantu mereka menyadari pentingnya olahraga ini dan dapat membantu mereka untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka dan kinerja trek dan lapangan mereka.

Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Gita Islamic School, tingkat kebugaran jasmanai siwa sekolah dasar di SDIT Gita Islamic School rata-rata dalam kategori sedang dan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari pemberian *treatment* permainan *kids athletics* kepada siswa kelompok eksperimen dalam peningkatan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari uji beda (t-test) yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa sudah terlihat jelas siswa kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* terdapat peningkatan dari hasil post-test. Sedangkan siswa kelompok kontrol (tidak diberikan *treatment* hasilnya rata-rata menurun dari hasil pre-test).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan tugas-tugas mendadak. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik berlebihan yang diberikan kepada seseorang dalam melaksanakan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih (Depdiknas, 2000). Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, karena memberikan dukungan yang besar terhadap aktivitas sehari-hari. Kualitas kebugaran fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Disadari atau tidak, kesehatan fisik sejatinya menjadi salah satu kebutuhan esensial manusia karena Kesehatan fisik berkaitan erat dengan kehidupan manusia (Khomsin, 2010, hlm, 01).

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas itu perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yang bersifat anatomis (struktural) dan fisiologis (fungsional) terhadap macam intensitas tugas fisik yang dilaksanakan.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah memberikan peluang kepada anak-anak untuk belajar berbagai kegiatan yang tidak hanya membentuk tetapi juga mengembangkan potensi mereka dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral (Paturusi, 2012). Dari pernyataan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan, termasuk pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, diperlukan oleh anak-anak untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara holistik.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pembelajaran *kids athletics* terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDIT Gita Islamic School terdapat hasil yang diperoleh peneliti dengan melakukan rangkaian tes TKSI dengan pemberian *treatment* setelah melakukan tes awal (*pre-test*). Hasil tes TKSI awal memperoleh rata-rata dalam kategori sedang. Setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) terdapat hasil yang signifikan, terdapat banyak peningkatan dalam setiap tes dengan diberikannya *treatment* pembelajaran *kids athletics* ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari pemberian *treatment* permainan *kids athletics* kepada siswa kelompok eksperimen dalam peningkatan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari uji beda (t-test) yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa sudah terlihat jelas siswa kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* terdapat peningkatan dari hasil post-test. Sedangkan siswa kelompok kontrol (tidak diberikan *treatment* hasilnya rata-rata menurun dari hasil pre-test). Setelah dilakukannya penelitian ini dan mengolah seluruh data, terdapat hasil bahwa pembelajaran *kids athletics* ini berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan dilihat dari perolehan hasil peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa dari perolehan pre-test yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil rata-rata pada setiap tes siswa berada dalam kategori sedang. Setelah adanya pemberian *treatment* oleh peneliti, dan adanya kelompok eksperimen dan kontrol sebagai pembanding ada atau tidaknya pengaruh pemberian *treatment* ini menjadi acuan bagi peneliti. Dapat dilihat siswa kelompok eksperimen (yang diberikan *teratment*) hasilnya ada peningkatan dari hasil pre-test sedangkan kelompok kontrol (yang tidak diberi *treatment*) hasilnya rata-rata cenderung menurun.

Pemberian *treatment* kepada anak sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani ini sangat baik jika diberikan dengan metode yang menyenangkan seperti permainan, dengan permainan yang mengarah kepada pembentukan/menjaga daya tahan tubuh itu sangat bagus. Tanpa siswa sadari dengan bermain, mengikuti *treatment* yang diberikan dengan cara bermain itu sudah menjaga dayatahan tubuh seseorang yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

Maka dapat disimpulkan, bahwa dengan adanya pemberian suatu perlakuan atau *treatment* untuk meningkatkan kebugaran jasmani itu sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasilnya. Kebugaran jasmani sangat melibatkan fisik seseorang, apabila fisik tersebut tidak dilatih, tidak diberikan perlakuan maka hasilnya menurun. Berbeda dengan seseorang yang terus menjaga fisiknya dengan selalu bergerak, mengikuti *treatment* yang diberikan tentu saja daya tahan tubuhnya lebih baik yang menjadikan kebugarannya terus meningkat karena sejatinya kebugaran itu terbentuk dari daya tahan tubuh yang bagus dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson Education, Inc
- Depdiknas. (2002). *Pedoman Khusus Pengembangan silabus dan Mata Pelajaran PENJAS*. Jakarta: Depdiknas
- Giriwojoyo, H. Y. S. S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga FPOK UPI Bandung*.

- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- IAAF kids athletics. (2002). *Kids' Athletics – Event Beregu Untuk Anak- Anak. RDC.*
- Khomsin. (2010). Kumpulan Buku Panduan TKJL. Semarang: Unnes.
- Juliantine, T. (2012). Belajar dan Pembelajaran Penjas. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kemendikbud. (2023). TKSI Kemdikbud Fase C. Tksi Kemdikbud.
- Mahendra, A. (2014). Telaah Kritis terhadap Program PGPJ (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani) di Indonesia. *ATIKAN*, 4(2).
- Ma'mun, A., & Setiawan, I. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(10).
- Ningrum. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Konvensional dan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Atlet Atletik Kota Kediri Usia 11-12 Tahun.
- Paturusi, A. (2012). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta
- Petros, B., Pluotarhos, S., Vasilios, B., dkk. (2016). *The effect of IAAF Kids' Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. Journal of Physical Education and Sport*, 883–896.
- Rumini. (2014). Pembelajaran Permainan Kids Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak. *health and sport*, 98-107.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wiarto, G. (2013). Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.