

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Siswa SD Negeri 060955 Medan Marelan

Dewi Ayu Lestari^{a,1,*}, Ignasius Ivan Kurnia Ndruru^{b,2}

^a Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

^b Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

¹ Email First Author*; dewilestarisyahputra2015@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-08-11

Revised 2025-11-26

Accepted 2025-11-29

Keywords

Students in elementary school
fitness
physical activity

ABSTRACT

The study employed a quasi-experimental approach with a "Two-Group Post-test Design" that compared the circumstances of classes that received treatment and classes that did not use post-test data from control and experimental courses. The following criteria were taken into account when choosing the sample: 1) male; 2) 6–9 years old (range 1-3 elementary school) at SD Negeri 060955 Medan. An experiment using a two-group post-test design is conducted in two classes: the experimental class and the control class. Fun gymnastics was employed in the trial, while SKJ gymnastics was used in the control group. This study concludes that at the 95% significant level, or $\alpha = 0.05$, tcount is 7.5 and ttable is 2.39 based on the preceding computations. The research alternative hypothesis (H_a) is accepted since $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ ($7.5 > 2.39$). that children's physical fitness at SDN 060955 Medan Marelan, ages 6 to 9, is significantly impacted by physical activity (rhythmic gymnastics). Sixteen respondents fall into the less than category, one into the very less category, and three into the moderate category, according to the control class statistics. This indicates that the control class's TKJI category is deficient. According to the research findings, there were one person in the very good category, four in the good category, and fifteen in the moderate category for the categories in the experimental class.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Kata kunci

Aktivitas Fisik
Kebugaran
Siswa SD.

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain two-group post-test design yang membandingkan kondisi kelas yang menerima perlakuan dan kelas yang tidak menerima perlakuan menggunakan data post-test dari kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kriteria berikut dipertimbangkan dalam pemilihan sampel: 1) laki-laki; 2) berusia 6–9 tahun (rentang kelas 1–3 SD) di SD Negeri 060955 Medan. Sebuah eksperimen dengan desain post-test dua kelompok dilakukan di dua kelas: kelas eksperimen dan kelas kontrol. Senam fun digunakan dalam kelompok eksperimen, sementara senam SKJ digunakan dalam kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada tingkat signifikansi 95%, atau $\alpha = 0.05$, tcount adalah 7.5 dan ttable adalah 2.39 berdasarkan perhitungan sebelumnya. Hipotesis alternatif penelitian (H_a) diterima karena $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ ($7.5 > 2.39$). Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik anak-anak di SDN 060955 Medan Marelan, usia 6 hingga 9 tahun, secara signifikan dipengaruhi oleh aktivitas fisik (senam ritmik). Enam belas responden masuk ke dalam kategori kurang, satu ke dalam kategori sangat kurang, dan tiga ke dalam kategori sedang, berdasarkan statistik kelas kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa kategori TKJI kelas kontrol kurang memadai. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat satu orang dalam kategori sangat baik, empat dalam kategori baik, dan lima belas dalam kategori sedang untuk kategori di kelas eksperimen.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan. Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara, dan membina kesehatan dan tidak dapat ditinggalkan.

Menurut WHO definisi sehat ialah suatu keadaan sehat yang baik, baik fisik, mental maupun sosial. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran fisik. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan diri sendiri.

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Rosdiani (2013), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Kurangnya gerak akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Tingkat aktifitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian.

Menurut Utari (2007), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktifitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktifitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kesegaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik khususnya pada anak dan remaja diharapkan dapat meningkatkan prestasinya.

Menurut Syafruddin (2012) prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Lebih lanjut Syafruddin menjelaskan bahwa untuk mampu berprestasi atlet membutuhkan latihan. Pada prinsipnya latihan olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Latihan adalah faktor kunci dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

Aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak, sekarang ini kemajuan teknologi mengakibatkan anak-anak berdiam diri di rumah dan bermain komputer. Seperti penjelasan menurut American College Of Sports Medicine (2015) "*Daily active play and physical activity have traditionally been an important part of life for children and adolescents. Today, computer and social media have decreased the need and desire for children to move and play*". Kemajuan dunia teknologi yang begitu pesat dewasa ini, seperti penggunaan remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan, memudahkan semua kegiatan manusia sehingga dapat menyebabkan manusia kurang bergerak (hypokinetic)

Berdasarkan survey penulis pada bulan Juli 2025, dimana dilakukan observasi terkait dengan kebugaran jasmani anak pada siswa SDN 060955 Medan, adapun item tes yang dilakukan yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Hal ini untuk memperkuat masalah penelitian maka diperoleh data awal. Data survey yang dilakukan peneliti terhadap 5 item tes TKJI, dikarenakan dalam penelitian ini untuk komponen kebugaran kecepatan masih rendah serta kekuatan otot juga masih rendah. Hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu : 1) dari wawancara yang dilakukan bahwa anak-anak lebih banyak mengisi kegiatan dirumah belajar daripada bermain dan berolahraga, 2) selama masa pandemik, durasi bermain diluar rumah lebih sedikit, 3) rata-rata yang menjadi subjek dalam observasi mengatakan tidak pernah berolahraga seperti senam irama atau sekedar jalan dan lari, 4) kemajuan teknologi berpengaruh terhadap terbatasnya gerak anak, karena anak-anak mengatakan lebih banyak dirumah bermain hp atau game. 5) Kegiatan fisik yang kurang menyenangkan membuat anak bosan, sehingga anak enggan untuk mengikuti aktivitas fisik. Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru pendidikan jasmani yang bertugas di SD Negeri 060955 Medan serta banyak siswa yang berdomisili di sekitar daerah Sicanang, Bapak Binsar Panjaitan, S.Pd, mengatakan bahwa memang anak-anak usia SD awal rata-rata kurang beraktivitas fisik dimana jika disuruh berlari saja lama melakukan kemudian jika disuruh senam irama banyak berdiam diri daripada bergerak.

Akan tetapi kalau bercerita nonton youtube rata-rata pada paham. Ini yang membuat anak malas bergerak pada masa sekarang ini. Wawancara dari guru di atas cukup memperkuat masalah kebugaran siswa dan pemilihan aktivitas fisik dalam penelitian ini. dilanjutkan lagi dengan wawancara salah satu orang tua anak yang berdomisili di Marelan dimana ibu Mayrani yang memiliki 3 anak rata-rata usia anak adalah 5 tahun, 7 tahun dan 9 tahun. Beliau mengatakan bahwa anak-anaknya lebih baik berdiam diri dirumah diberikan fasilitas handphone karena banyaknya kejahatan diluar.

Kalau untuk kegiatan fisik tidak pernah melakukan aktivitas berat, hanya saja anak-anak beliau kadang berjoget sambil nonton youtube dan mengikuti gerakan yang ada di video, bermain Tiktok Hanya sebatas itu kategori olahraga untuk di keluarga beliau. Hasil observasi yang diambil peneliti dianggap sudah mewakili masalah yang akan dibahas peneliti, dimana hasil tes dengan kategori kurang dan kurang sekali mendominasi sehingga pemilihan aktivitas senam irama adalah pilihan yang sesuai dengan usia 6-9 tahun yang menjadi target penelitian ini.

Data di atas menguatkan peneliti dalam memilih aktivitas fisik yang tepat untuk anak usia 6-9 tahun, dimana pemilihan senam irama adalah hal yang menarik dilakukan dan tidak membosankan. Apalagi anak-anak paling suka jika mendengarkan musik sambil bergerak. Latihan senam irama dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, mudah, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Latihan senam irama untuk anak usia dini dapat divariasikan dengan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah dapat mengikuti setiap gerakan-gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, pemilihan musik juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan latihan senam irama untuk anak. Iringan musik yang menyenangkan mampu menstimulus anak untuk bergerak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*), dengan rancangan *two-group post-test design* yaitu eksperimen yang menggunakan data post test kelas kontrol dan kelas eksperimen untuk membandingkan keadaan kelas yang diberikan perlakuan dan kelas yang tidak diberikan perlakuan. Peneliti memilih rancangan ini dikarenakan peneliti tidak dapat mengawasi sampel sepenuhnya selama penelitian berlangsung. Menurut Sudjana (2016) sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan pertimbangan waktu, tenaga dan biaya maka untuk pengumpulan data ditentukan sampel *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016). Adapun alasan pertimbangan dalam penentuan sampel adalah : 1) berjenis kelamin laki-laki, 2) dengan usia 6-9 tahun (rentang kelas 1-3 SD) di SD Negeri 060955 Medan. Diperoleh dengan jumlah 40 siswa dan 40 siswa ini dijadikan sampel peneliti. Desain penelitian ini menggunakan dengan desain *two-group post-test design*. Menurut Sugiyono (2016:6) menyatakan bahwa *two-group post-test design* adalah eksperimen yang dilakukan pada dua kelas, yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Eksperimen menggunakan senam ria dan kontrol menggunakan senam SKJ.

HASIL DAN PEMBAHASAN

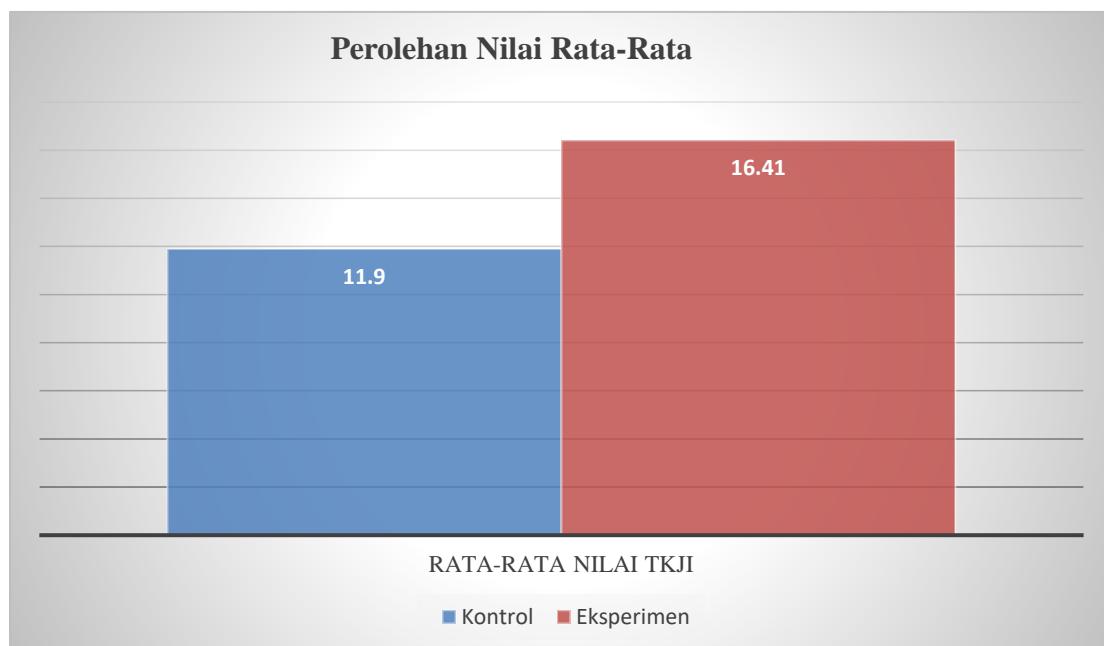
Data kelas kontrol diperoleh responden dengan kategori kurang berjumlah 16 orang, kategori kurang sekali 1 orang dan kategori sedang berjumlah 3 orang. Dari sini dapat disimpulkan bahwa

kategori TKJI untuk kelas kontrol kurang. Didapatkan nilai konversi dengan kategori pada kelas eksperimen adalah bahwa dengan kategori baik sekali 1 orang, dengan kategori baik terdapat 4 orang, dengan kategori sedang terdapat 15 orang. Dengan demikian untuk kelas eksperimen dapat disimpulkan memiliki TKJI dengan kategori sedang. Berikut perolehan skor mean, SD dari kelas kontrol dan kelas eksperimen :

Tabel 1. Hasil Jumlah, Mean dan SD Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

| No | Kelas | SD | Mean | Jumlah Skor |
|----|------------|------|-------|-------------|
| 1 | Eksperimen | 2,41 | 16,41 | 328 |
| 2 | Kontrol | 1,41 | 11,9 | 238 |

Dari data penelitian di atas diperoleh bahwa jumlah skor TKJI dalam penelitian ini untuk kelas kontrol adalah 238 dan untuk kelas eksperimen 328. Sementara perolehan nilai rata-rata kelas kontrol 11,9 dan untuk kelas eksperimen 16,41. Untuk nilai SD kelas eksperimen 2,41 dan SD kelas kontrol 1,41. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil TKJI kelas eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol. Berikut perbandingan nilai rata-rata dalam diagram penelitian ini :



Gambar 1. Perolehan Nilai Rata-Rata

Setelah melihat diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata dalam penelitian ini diungguli oleh kelas eksperimen. Berikut dilanjutkan pada uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis. Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau

diamambil dari populasi normal. Metode klasik dalam pengujian normalitas suatu data tidak begitu rumit. Berdasarkan pengalaman empiris beberapa pakar statistik, data yang banyaknya lebih dari 30 angka ($n > 30$), maka sudah dapat diasumsikan berdistribusi normal. Biasa dikatakan sebagai sampel besar. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian adalah :

Tabel 2. Uji Normalitas

| No | Kelas | Lo | Lt | Keterangan |
|----|------------|--------|-------|------------|
| 1 | Kontrol | 0,1537 | 0,190 | Normal |
| 2 | Eksperimen | 0,1848 | 0,190 | Normal |

Dari data uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa untuk kelas kontrol $Lo : 0,1537$ dan $Lt 0,190$ dari data ini dapat disimpulkan bahwa $Lo < Lt$ dan data berdistribusi normal. Sementara untuk uji normalitas kelas eksperimen didapat $Lo : 0,1848$ dan $Lt : 0,190$ sehingga dapat disimpulkan bahwa $Lo < Lt$ dan data berdistribusi normal.

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah Uji Homogenitas Variansi dan Uji Bartlett. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak. Berikut uji homogenitas dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel} = 0,33 < 2,39$ maka dapat disimpulkan bahwa data post test kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah homogen. Data yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah data post-test dari kedua kelompok sampel. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan rumus sebagai berikut, hasil perhitungan di atas terlihat bahwa t_{hitung} sebesar 7,5 dan t_{tabel} sebesar 2,39 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,5 > 2,39$), maka hipotesis alternatif penelitian (H_a) diterima.

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media, artinya pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik dan motorik siswa saja, tetapi juga melalui aktivitas fisik yang dipilih dengan baik dan disertai dengan penggunaan pendekatan metodik yang tepat, diharapkan dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui seluruh aspek yang dimiliki oleh siswa. Muliyanto (2014) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang terencana secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran pada siswa. Pemahaman gerak manusia memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani yang terampil, inovatif, serta kreatif merupakan hal yang menyenangkan yang menjadi berbagai pengalaman siswa melalui pendidikan jasmani.

Di sekolah, kebugaran jasmani dilakukan oleh siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Ugeltha & Meyviliano (2017) berpendapat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak diikuti

oleh mahasiswa memmiliki kualitas yang lebih rendah dibandingkan pembelajaran pendidikan jasmani yang diikuti oleh mahasiswa. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang fokusnya lebih banyak pada aktivitas jasmani seperti, salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan asumsi bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk dapat menguasai berbagai pembelajaran yang ada pada ruang lingkup pendidikan jasmani yang meliputi aspek permainan, olahraga, aktivitas pengembangan, seperti senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan lain-lain. Pachkham & Street (2019) berpendapat secara sistematis, melalui olahraha, bermain, dan aktivitas jasmani siswa dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar, hal tersebut yang menjadikan pendidikan jasmani sangat penting. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktivitas sehari-hari (Kerr, 2012:10). Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dalam melakukan pekerjaan. Angel (2014) berpendapat bahwa secara umum kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktvitias, mulai dari aktvitas rendah hingga aktvitas tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berat merupakan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani, kesempatan jasmani, dan kesanggunpan jasmani merupakan sebutan dari istilah-istilah lain kebugaran jasmani. Kematangan fisik atau ketepatan jasmani diartikan juga sebagai kebugaran, selain itu fit juga termasuk dalam ranah sehat, artinya memiliki kebugaran yang baik karena memiliki komponen-komponen tersebut (Griwijoyo, 2012).

Pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran terkait dengan aktivitas fisik yang dilaksanakan sangat menarik untuk dikaji dan dianalisis, untuk membuktikan betapa strategisnya pembelajaran pendidikan jasmani dalam menyiapkan masa depan anak-anak di era digital dan virtual. Namun hal ini tampaknya belum menjadi perhatian yang serius karena kehadiran pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dianggap sebagai pelengkap kurikulum dan dirasa tidak begitu penting (Redawati & Asnaldi, 2017). Pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya bertujuan untuk mempromosikan lifesyle aktif melalui aktivitas fisik. Dengan demikian, jika dibandingkan dengan pembelajaran yang lain, pembelajaran pendidikan jasmani yang sering dikurangi jam keperluan akademik lainnya, hal tersebut secara tidak langsung menurunkan persentase gerak yang berpotensi membuat kebiasaan perilaku menetap/pasif, perilaku seperti ini akan berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan otak (Walsh, 2020). Pembelajaran pendidikan jasmani harus dapat memfasilitasi kebutuhan gerak siswa, mengarahkan gerak dan menjaga gerak yang lebih baik, sebagai faktor kunci yang akan memberikan kontribusi pada fungsi kognitif. Penelitian meta-analisis yang menunjukkan hubungan kuat antara gerakan dan fungsi kognitif pada anak-anak. Dampak neurologis dari gerakan pada otak dapat dipahami dalam tiga tingkatan: peningkatan oksigen dan glukosa ke otak, meningkatkan aktivitas otak yang

ditandai dengan pelepasan neurotransmitter dan Brain derived neurotrophic factor (BDNF) yang mendukung neurogenesis, memori, perhatian dan motivasi dan pengembangan saraf terkait gerakan yang kompleks dan interkoneksi dengan fungsi otak (De, 2018).

Pengaruh aktivitas fisik pada kebugaran siswa sekolah dasar sangat signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian yang menyoroti peningkatan tingkat kebugaran fisik melalui intervensi aktivitas terstruktur. Aktivitas fisik secara teratur, termasuk istirahat dan pendidikan jasmani sehari-hari, telah terbukti meningkatkan berbagai dimensi kebugaran seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan, sementara juga mengatasi masalah yang berkaitan dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak di antara anak-anak. Aktivitas fisik secara teratur selama pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan kebugaran yang signifikan pada siswa ($p \leq 0.001$) (Ma'arif, 2023). Pendidikan jasmani harian telah dikaitkan dengan peningkatan daya tahan, kekuatan inti, dan kecepatan pada anak-anak (Greier, 2020). Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran tetapi juga berkorelasi dengan kinerja akademik yang lebih baik, menunjukkan manfaat ganda dari perkembangan fisik dan kognitif (Arif., 2021). Sebaliknya, sementara aktivitas fisik sangat penting untuk kebugaran, beberapa penelitian menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tersebut dapat bervariasi berdasarkan tingkat implementasi dan keterlibatan siswa, menunjukkan bahwa pendekatan yang disesuaikan mungkin diperlukan untuk hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Dari hasil perhitungan di atas terlihat bahwa thitung sebesar 7,5 dan ttabel sebesar 2,39 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$. Karena thitung > ttabel (7,5 > 2,39), maka hipotesis alternatif penelitian (H_a) diterima. Bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Aktifitas Fisik (Senam Irama) terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SDN 060955 Medan Marelan. Dari data kelas kontrol diperoleh responden dengan kategori kurang berjumlah 16 orang, kategori kurang sekali 1 orang dan kategori sedang berjumlah 3 orang. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kategori TKJI untuk kelas kontrol kurang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai konversi dengan kategori pada kelas eksperimen adalah bahwa dengan kategori baik sekali 1 orang, dengan kategori baik terdapat 4 orang, dengan kategori sedang terdapat 15 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. C., Maksum, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Effect of Daily Physical Activity on Increasing Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School. 4(2), 964–974. <https://doi.org/10.33258/BIRLE.V4I2.2082>
- CK Giam & KC Teh. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Binarupa Aksara.
- De Greeff., Johannes W., Roel J. Bosker., Jaap Oosterlaan., Chris Visscher., and E. Hartman. (2018). Effects of Physical Activity on Executive Functions, Attention and Academic Performance in

- Preadolescent Children: A Meta-Analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501—507.
- Greier, K., Drenowitz, C., Ruedl, G., Kopp, M., Burtscher, M., & Greier, C. (2020). Effect of Daily Physical Education on Physical Fitness in Elementary School Children. *Advances in Physical Education*, 10(2), 97–105. <https://doi.org/10.4236/APE.2020.102009>
- Griwijoyo & Zafar. (2012). Ilmu Faal Olahraga: Fisiologi Olahraga. Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Kerr, C., Smith, L., Charma, S., Harbey, S., Savory, L., Fairclough., & Govus, A. (2018). Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher intensity Physical Activity Categories. *Eropean Physical Education Review*. 1293), 152-164.
- Ma'arif, I., Setyawan, R., Zen, M. Z., Hendrawan, K. T., & Andrianto, J. R. (2023). Regular Physical Activity Helps Improve the Physical Fitness Level of Elementary School Students During the COVID-19 Pandemic. *Теорія Та Методика Фізичного Виховання*, 23(4), 505–511. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.03>
- Mulyanto., & Respati. (2014). Belajar dan Pembelajaran Penjas. Bandung: UPI
- Packham, A., & Street, B. (2019). The Effects of Physical Education on Student Fitness Achevement, and Behavior. *Ieconomics of Education Review*. 24, 1-18
- Redawati and Arie Asnaldi. (2017). Persepsi Guru-Guru Non Penjas Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi Gugus IV Sungai Jambu Kecamatan Pariangan. *Sport Science*, 17(1), 10—18.
- Rosdiani, Dini. (2013). Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan. Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Press.
- Ugeltha, S., & Meyvilliano, A. (2017). Character Buliding Mahasiswa Melalui MKU. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1). 1-6.
- Utari, Agustini. (2007). Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun. Tesis. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Walsh., Erin I., Lisa Smith., Joe Northey., Ben Rattray., and Nicolas Cherbuin. (2020). Towards an Understanding of the Physical Activity-BDNF-Cognition Triumvirate: A Review of Associations and Dosage. *Ageing Research Reviews* 60(3), 1-12.
- WHO. (2010). Infant mortality. World Health Organization.