

# MODEL KEBUGARAN JASMANI MELALUI METODE *BRAIN BREAKS* UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Budi Nuryana Seftian<sup>1</sup>, Hernawan<sup>2</sup>, Susilo<sup>3</sup>.

## Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan alternatif baru dalam aktivitas fisik yang dapat diterapkan di sekolah maupun menjadi salah satu pilihan anak-anak dalam menambah aktivitas fisik dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Memberikan model-model baru yang dapat diterapkan sekaligus tidak menghilangkan budaya yang seakan melekat pada era sekarang ini yaitu digitalisasi teknologi yang bersifat praktis dan gampang untuk digunakan namun tidak menghilangkan karakteristik objek penelitian yaitu peserta didik anak sekolah dasar. Dengan diberikan model kebugaran jasmani melalui metode *brain breaks* kurang lebih sebulan, peserta didik mengalami peningkatan kebugaran jasmani dapat dilihat dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kondisi awal yaitu rata-rata 9.5142 kemudian dilakukan tes akhir 11.2857.

Kata kunci : *Brain Breaks*, Kebugaran Jasmani

# **JASMANI FITNESS LEARNING MODEL THROUGH THE BRAIN BREAKS METHOD FOR BASIC SCHOOL CHILDREN**

**Budi Nuryana Seftian<sup>1</sup>, Hernawan<sup>2</sup>, Susilo<sup>3</sup>.**

## **Abstract**

This research aims to provide a new alternative in physical activity that can be applied in school or become one of the choices of children in increasing physical activity and increasing physical fitness. Providing new models that can be applied at the same time does not eliminate the culture that seems inherent in the current era, which is the digitalization of technology that is practical and easy to use but does not eliminate the characteristics of research objects, namely elementary school students. By being given a physical fitness model through the brain breaks method for about a month, students experience increased physical fitness seen from the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) in the initial conditions which is an average of 9.5142 then the final test is 11.2857.