

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN
AJARAN 2022/2023 SEKOLAH DASAR NEGERI NGADILUWIH 2
KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna
Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:
AKHILES ALDO PERTAMA
NPM: 16.1.01.09.0127

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2023**

Skripsi Oleh :
AKHILES ALDO PERTAMA
NPM: 16.1.01.09.0127

Judul:
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN
AJARAN 2022/2023 SEKOLAH DASAR NEGERI NGADILUWIH 2
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Tanggal: 25 Juni 2023

Pembimbing I,

Pembimbing II

Reo Prasetivo Herpandika, M.Pd.
NIDN 0727078804

M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.
NIDN. 0727089001

Skripsi Oleh :

AKHILES ALDO PERTAMA

NPM: 16.1.01.09.0127

Judul:

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN
AJARAN 2022/2023 SEKOLAH DASAR NEGERI NGADILUWIH 2
KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 25 Juli 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. _____
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. _____
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or _____

Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Akhiles Aldo Pertama

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/ tanggal lahir : Kediri, 01-05-1998

NPM : 16.1.01.09.0127

Fakultas/ Prodi : FIKS/ Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 25 Juli 2023

Yang Menyatakan,

Akhiles Aldo Pertama
NPM: **16.1.01.09.0127**

MOTTO

- Tidak usah terlalu mengharapkan hasil yang besar, lakukanlah usahamu meskipun hasilnya kecil. Meskipun sedikit tapi hasil nyata.
- Awalilah semua usahamu dengan berdoa dan tidak mudah menyerah.
 - Setarakan usahamu dan mimpimu.
- Hidup kita adalah pilihan dan perjuangan. Dan pilihan itu ada di genggamannya kita.

Rasa syukur yang tiada terhingga kami curahkan kepada Allah SWT, atas segalanikmat dan karunianya yang telah diberikan-Nya, Engkaulah Sang Maha Pencipta alam semesta dan segala isinya. Engkaulah tempat memohon segala pinta dan Engkau adalah tempat berlindung dari segala marabahaya. Dan segala kerendahan hati yang penuh rasa hormat dan sayang kupersembahkan untuk :

Terima kasih terutama dari Tuhan Yang Maha Esa, kedua orang tua, dan orang - orang terdekat saya. Terima kasih telah membantu perjuangan saya sampai saya bisa menuju jalan kesuksesan.

Abstrak

Akhiles Aldo Pertama (16.1.01.09.0127) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2022/2023 Sekolah Dasar Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri. Skripsi. Penjaskesrek, UN PGRI Kediri.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Siswa, Sekolah Dasar.

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya kebugaran jasmani untuk dimiliki siswa agar mampu melakukan setiap aktivitasnya, dan mengetahui kebugaran jasmani agar dapat memantau kondisi siswa. Kebugaran jasmani yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien. Pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Maka dalam penelitian ini mengambil rumusan masalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri Kelas Atas Tahun Pelajaran 2022/2023?

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, dengan metode survei tes dan pengukuran. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas atas (IV, V, VI) putra dan putri SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri Kelas Atas Tahun Pelajaran 2022/2023. Subyek yang terlibat dalam Penelitian ini sebanyak 104 siswa yang terdiri dari siswa putra dan putri. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan item tes Lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T sampel bebas.

Hasil penelitian ditemukan data kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri usia 10-12 tahun berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 48% (50 siswa), selain itu untuk kategori lainnya kategori baik sekali persentase sebesar 1% (1 siswa), kategori baik persentase sebesar 47% (49 siswa), kategori kurang persentase sebesar 4% (4 siswa), dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 48%, tingkat kebugaran jasmani siswa putri masuk dalam kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam dilantunkan peneliti atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2022/2023 Sekolah Dasar Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri”. Penyusunan skripsi ini guna sebagai salah satu syarat untuk menempuh gelar sarjana di UN PGRI Kediri.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari pihak-pihak yang membantu dalam proses pelaksanaannya. Maka ucapan terima kasih diarturkan kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Kedua orang tua yang telah mendidik sejak dini dengan sabar dan ikhlas sertaseluruh keluarga saya yang selalu mendoakan, membantu dan memberikan dukungan kepada saya supaya semangat dalam mengerjakan skripsi.

8. Siswa-siswi SD Negeri tempat penelitian yang telah bersedia membantu peneliti dalam melaksanakan tugas ini.
9. Sahabat, teman-teman kos dan kerabat saya di kampus biru tercinta Universitas Nusantara PGRI Kediri
10. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu. Semoga Tuhan YME memberikan balasan yang berlimpah atas segala bantuan, doa, dan dukungan yang telah diberikan, mudah-mudahan skripsi dapat berguna bagi penulis dan semua pihak.

Kediri, 25 Juni 2023

Akhiles Aldo Pertama
NPM: 16.1.01.09.0127

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	20
3. Karakteristik Sampel.....	30
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	31
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	29
1. Teknik Penelitian.....	29
2. Pendekatan Penelitian.....	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
1. Tempat Penelitian.....	31
2. Waktu Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	31
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrumen.....	33
2. Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data Variabel.....	43
B. Analisis Data.....	43
1. Prosedur Analisis Data.....	43
2. Hasil Analisis Data.....	44
C. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	

A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Jumlah Subyek Penelitian.....	32
3.2. Tabel nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10s/d 12 tahun putra.....	39
3.3 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10s/d 12 tahun Putri.....	39
3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putri).....	40
4.1 Deskripsi Data Penelitia	44
4.2 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	45
4.3 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putri SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	46
4.4 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Keseluruhan Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri.....	48
4.5 Distribusi Frekuensi Item Tes Lari Siswa Putra SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	49
4.6 Distribusi Frekuensi Item Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	51
4.7 Distribusi Frekuensi Item Tes Baring Duduk (30 Detik) Siswa putra SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	53
4.8 Distribusi Frekuensi Item loncat tegak Siswa putra SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	54
4.9 Distribusi Frekuensi Item lari 600 m Siswa putra SD Negeri Ngadiluwih 2	

Kabupaten Kediri	56
4.10 Distribusi Frekuensi Item Tes Lari Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih 2	
Kabupaten Kediri	57
4.11 Distribusi Frekuensi Item Tes Gantung Siku Tekuk Siswa putri SD Negeri	
Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	59
4.12 Distribusi Frekuensi Item Tes Baring Duduk (30 Detik) Siswa putri SD	
Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	60
4.13 Distribusi Frekuensi Item loncat tegak Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih	
2 Kabupaten Kediri	62
4.14 Distribusi Frekuensi Item lari 600 m Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih 2	
Kabupaten Kediri	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 Tes Lari 40 Meter.....	34
3.2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	35
3.3. Tes Baring Duduk	36
3.4. Tes Loncat Tegak.....	37
3.5. Tes Lari 600 M.....	38
4.1 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	45
4.2 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putri SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	47
4.3 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Keseluruhan Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	48
4.4 Diagram Batang Tes lari 40 meter Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	50
4.5 Diagram Batang Tes Gantung Siku Tekuk Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	52
4.6 Diagram Batang Tes tes baring duduk (30 detik) Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	53
4.7 Diagram Batang Tes tes loncat tegak Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	55
4.8 Diagram Batang Tes lari 600 m Siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	56
4.9 Diagram Batang Tes lari 40 meter Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih 2	

Kabupaten Kediri	58
4.10 Diagram Batang Tes gantung siku tekuk Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih 2	
Kabupaten Kediri	59
4.11 Diagram Batang Tes tes baring duduk (30 detik) Siswa putri SD Negeri	
Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri	61
4.12 Diagram Batang Tes tes loncat tegak Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih 2	
Kabupaten Kediri	62
4.13 Diagram Batang Tes lari 600 m Siswa putri SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten	
Kediri	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Izin Penelitian	73
2. Surat balasan Penelitian	74
3. Data Penelitian	75
4. Dokumentasi Penelitian	80
5. Kartu Bimbingan.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pembelajaran jasmani merupakan pembelajaran yang bertumpu pada aktivitas jasmani. Pembelajaran ini tentunya berlangsung selama jenjang pendidikan yang ditempuh. Setiap manusia dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berdampak terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja Suharti.,Nurhasan., (2019:52). Hal ini juga berlaku bagi siswa, di manaseorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapatdilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmaniyang baik.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudahlelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga

cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Saat ini anak-anak cenderung banyak melakukan aktivitas yang tidak mengeluarkan tenaga. Kebanyakan waktu mereka habis untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah, kegiatan jam tambahan dari sekolah, mengikuti bimbingan belajar sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan tenaga mereka, hal ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani pada siswa. Ditambah lagi pada saat ini banyak siswa lebih memilih untuk bermain menggunakan *Hand Phone* (HP) menggunakan aplikasi game online dari pada bermain dengan teman-temannya di dunia nyata (Yumarni, 2022:88). Hal ini tentunya mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka dan memungkinkan teradinya obesitas dan kekurangan berat badan (kurus). Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Menurut Suharjana, (2013:48) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kebugaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan,

sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan diberikan oleh guru (Fitria, 2013:44).

Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus diketahui khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan

kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat
Giri, (2015:132).

Dalam zaman yang semakin maju, kehidupan manusia pun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kebugaran jasmani yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Di SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini hanya ada kegiatan 1 kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri diantaranya jenis olahraga dan seni. Jika hanya mata pelajaran program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x40 menit pelajaran perminggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai. Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

Pembelajaran Penjas di SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri dilaksanakan menyesuaikan dengan kondisi alamnya. SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri hanya memiliki halaman yang tidak begitu luas dan

berbatasan dengan jalan raya sehingga siswa kurang bebas untuk bergerak. Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sering terlihat siswa kurang bersemangat dan beberapa anak minta izin untuk beristirahat pada saat pelajaran berlangsung.

Sarana dan prasarana yang di gunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga kurang lengkap, dengan kurangnya sarana dan prasarana proses pembelajaran jasmani kurang maksimal. Sebelum berangkat kesekolah hanya beberapa anak saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah. Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2022/2023 SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri.
2. Belum di ketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan

dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga. Siswa dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Purbasari yang berusia 10-12 tahun. Siswa dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas atas yang berusia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri Kelas Atas Tahun Pelajaran 2022/2023?"

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut : Untuk mengetahui tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ngadiluwih 2 Kabupaten Kediri Kelas Atas Tahun Pelajaran 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoris

- a. Agar dapat dijadikan bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya.
- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani siswa.

2) Manfaat praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani sehingga siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmannya.
- b. Memberi gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa terhadap guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Dosen Jurusan FIP UNY*.
- Adi, S., Supriyadi, & Masgumelar, N. K. (2020). Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD. In *Google Books*.
- Alfin, J. (2013). Analisis Karakteristik Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar. *Prosiding Halaqoh Nasional & Seminar Internasional*, 190–205.
- Allsabab, M. A. H., Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). *Level of physical activity , body mass index (BMI), and sleep patterns among school students. Journal Sport Area, 7(1), 134–147.*
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Apri Agus, & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *Sukabina Press*.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Ilmiah. In *Rineka cipta, Jakarta*.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Sainatika, 6(2)*. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. In *Universitas Negeri Malang*. <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.211-a>
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*.
- Djoko, P. I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*.

- Efianingrum, A. (2016). Kultur Sekolah. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 2(1).
<https://doi.org/10.22146/jps.v2i1.23404>
- Fitria. (2013). Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah. In *Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9).
- Giri, W. (2015). Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani. In *Yogyakarta: laksitas* (Vol. 7, Issue 2).
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. In *Pustaka Ilmu* (Issue March).
- Hidayat, A. S., & Effendi, R. (2020). Teori Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. In *CV. Sarnu Untung*.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rantai Kehidupan. In *Erlangga*.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Keplatihan*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lutan, R. (2001). Mengajar Penjas Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. In *Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga*.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Surabaya Olahraga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- Mutohir, Toho Cholik. (2005). *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan*

Olahraga. Universitas Press: Surabaya.

Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: Kemenpora.

Nasta, T., Nurkholis, M., & Allsabab, M. A. H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Terhadap Minat Belajar Siswa se-Kecamatan Lengkong Tahun Pelajaran 2020 / 2021. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 29–35.

Paturusi, A. (2012). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In Jakarta: Rineka Cipta (Vol. 3, Issue 2).

Pramudita, S. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sd Negeri 1 Dan Sd Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara*. Universitas Negeri Semarang.

Rizkiyani, A. H. (2020). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KELAPA DUA*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01).

Sugiyanto. (2005). Karakteristik anak usia SD. In *Pengabdian Masyarakat* (Issue 2, pp. 1–7). Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyanto. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jangkit peserta didik smk n 2 purworejo, melalui analisis biomekanika dengan software kinovea. *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi (JPSE)*, 3(1), 66–74.

Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, dan R&D). In *Metode Penelitian Pendidikan*

Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.

Suharti.,Nurhasan., W. (2019). *Bugar Dengan SKJ* (Issue June 2019).

Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.

<https://www.researchgate.net/publication/345504270>

Wahyuni, Sri. dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat

Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.

Yumarni, V. (2022). PENGARUH GADGET TERHADAP ANAK USIA DINI.

Jurnal Literasiologi, 8(2). <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>