

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 1 DAN 2  
SEKOLAH DASAR SE-DESA BRENGKOK KECAMATAN BRONDONG  
KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH :

**AHMAD NURDIN**  
NPM : 18.1.01.09.0061

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**

**2023**

**Skripsi oleh:**

**AHMAD NURDIN**  
NPM : 18.1.01.09.0061

**Judul:**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 1 DAN 2  
SEKOLAH DASAR SE-DESA BRENGKOK KECAMATAN BRONDONG  
KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2022/2023**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/ Sidang Skripsi  
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal, 11 Juli 2023

Pembimbing 1,

Pembimbing II,

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.  
NIDN : 0727078804

M. Anis Zawawi, M.Or.  
NIDN : 0730048903

**Skripsi oleh:**

**AHMAD NURDIN**  
NPM : 18.1.01.09.0061

**Judul:**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 1 DAN 2  
SEKOLAH DASAR SE-DESA BRENGKOK KECAMATAN BRONDONG  
KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2022/2023**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi  
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 24 Juli 2023

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan:**

- |               |                                   |       |
|---------------|-----------------------------------|-------|
| 1. Ketua      | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.  | _____ |
| 2. Penguji I  | : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. | _____ |
| 3. Penguji II | : M. Anis Zawawi, M.Or.           | _____ |

Mengetahui,

Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN. 0007076801

## **HALAMAN PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AHMAD NURDIN

NPM : 18.1.01.09.0061

Jeni Kelamin : Laki-laki

Tempat/ Tanggal Lahir : Lamongan, 15 Nopember 1999

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, 11 Juli 2023

Yang menyatakan,

Ahmad Nurdin

NPM : 18.1.01.09.0061

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Perbaiki kualitas dirimu, maka apapun yang ada disekitarmu akan menjadi cerminan atas dirimu.”

“Selalu berikan yang terbaik untuk apapun yang kamu lakukan, karna kamu tidak akan tahu suatu saat hal-hal baik itu yang akan menolongmu.”

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk keluarga ku. Terutama untuk kedua orang tua ku yang senantiasa memberikan suport, nasehat, dan motivasi untuk menyelesaikan pendidikan ini.

## ABSTRAK

**Ahmad Nurdin** Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Tahun 2022/2023, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar.

Hasil observasi di sekolah dasar kelas 1-2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan sebanyak 119 siswa, guru Pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswanya, dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dan juga ada yang menyampaikan bahwa selama ber tahun-tahun hanya kenal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan tidak ditemukan tes kebugaran lain yang diperlukan oleh siswa. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 Di Setiap Lembaga Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan? 2) Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan?. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik deskripsi metode survey. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar Kelas 1 dan 2 Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. Sampel penelitian ini adalah Siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar SeDesa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan berjumlah 119 siswa. Teknik pengambilan Sampel menggunakan Purposive Sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase A. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada kategori Baik.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. M. Anis Zawawi, M.Or. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan serta arahan kepada mahasiswa.
6. Seluruh dosen Pendidikan Jasmani atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri.
7. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 11 Juli 2023

Ahmad Nurdin

NPM: 18.1.01.09.0061



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORI .....	10
A. Kajian Teori .....	10
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	10
2. Pengertian Belajar .....	11
3. Pengertian Pembelajaran .....	12
4. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani .....	13
5. Instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) .....	15
6. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar .....	16

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	17
C. Kerangka Berpikir .....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Variabel Penelitian .....	20
1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	20
2. Definisi Operasional .....	20
B. Pendekatan Dan Teknik Penelitian .....	22
1. Pendekatan Penelitian .....	22
2. Teknik Penelitian .....	22
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	23
1. Tempat Penelitian .....	23
2. Waktu Penelitian .....	23
D. Populasi Dan Sampel .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	24
E. Instrumen Penelitian .....	24
1. Pengembangan Instrumen .....	24
F. Teknik Pengumpulan Data .....	25
G. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data Variabel .....	48
B. Analisis Data .....	49
1. Prosedur Analisis Data .....	49
2. Hasil Analisis Data .....	49
3. Hasil Analisis Data Berdasarkan TKSI .....	93
4. Interpretasi Analisis Data.....	100
C. Pembahasan .....	103
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	108
A. Simpulan .....	108
B. Implikasi .....	109
C. Saran .....	109
DAFTAR PUSTAKA .....	110
LAMPIRAN .....	112

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	: Norma Tes KAKU kriteria 5 .....	29
Tabel 3.2	: Norma Tes 4x10m <i>Shuttle Run/Agility Test</i> .....	33
Tabel 3.3	: Tes Koordinasi Tangan dan Mata/Lambung Tangkap Bola .....	37
Tabel 3.4	: Tes Sikap Satu Kaki dan Menyangga Benda (menit) .....	41
Tabel 3.5	: Tes jalan dan lari .....	46
Tabel 3.6	: Kategori Nilai TKSI Kriteria 5 .....	46
Tabel 4.1	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	50
Tabel 4.2	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	50
Tabel 4.3	: Hasil Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4 x 10 Meter SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	51
Tabel 4.4	: Hasil Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4 x 10 Meter SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	51
Tabel 4.5	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	52
Tabel 4.6	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	52
Tabel 4.7	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	53
Tabel 4.8	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	54
Tabel 4.9	: Hasil Tes Jalan Dan Lari SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	54

Tabel 4.9	: Hasil Tes Jalan Dan Lari SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	54
Tabel 4.10	: Hasil Tes Jalan Dan Lari SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	55
Tabel 4.11	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	55
Tabel 4.12	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	56
Tabel 4.13	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	56
Tabel 4.14	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	57
Tabel 4.15	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 1 Brengkok (Putera)	57
Tabel 4.16	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	58
Tabel 4.17	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	59
Tabel 4.18	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	59
Tabel 4.19	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari SD Negeri 1 Brengkok (Putera) .....	60
Tabel 4.20	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari SD Negeri 1 Brengkok (Puteri) .....	60
Tabel 4.21	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	61
Tabel 4.22	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	61

Tabel 4.23	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	62
Tabel 4.24	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	62
Tabel 4.25	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	63
Tabel 4.26	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	63
Tabel 4.27	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	64
Tabel 4.28	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	64
Tabel 4.29	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	65
Tabel 4.30	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	65
Tabel 4.31	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	66
Tabel 4.32	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	66
Tabel 4.33	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	67
Tabel 4.34	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	68
Tabel 4.35	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	68
Tabel 4.36	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	69

Tabel 4.37	:	Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	69
Tabel 4.37	:	Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	69
Tabel 4.38	:	Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	70
Tabel 4.39	:	Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari SD Negeri 2 Brengkok (Putera) .....	70
Tabel 4.40	:	Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari SD Negeri 2 Brengkok (Puteri) .....	71
Tabel 4.41	:	Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	71
Tabel 4.42	:	Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	72
Tabel 4.43	:	Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	73
Tabel 4.44	:	Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	73
Tabel 4.45	:	Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	73
Tabel 4.46	:	Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	74
Tabel 4.47	:	Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	75

Tabel 4.48	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	75
Tabel 4.49	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	76
Tabel 4.50	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	76
Tabel 4.51	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	77
Tabel 4.52	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	77
Tabel 4.53	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	78
Tabel 4.54	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	78
Tabel 4.55	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	79
Tabel 4.56	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	79
Tabel 4.57	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) Benda MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	80
Tabel 4.58	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) Benda MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	80
Tabel 4.59	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Putera) .....	81

Tabel 4.60	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Muhammadiyah 13 Brengkok (Puteri) .....	81
Tabel 4.61	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	82
Tabel 4.62	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	83
Tabel 4.63	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	83
Tabel 4.64	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	84
Tabel 4.65	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	84
Tabel 4.66	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	85
Tabel 4.67	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	86
Tabel 4.68	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	86
Tabel 4.69	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	87
Tabel 4.70	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	87
Tabel 4.71	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	88
Tabel 4.72	: Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Tes Kaku MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	88



Tabel 4.73	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	89
Tabel 4.74	: Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4x10 Meter MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	161
Tabel 4.75	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	90
Tabel 4.76	: Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	90
Tabel 4.77	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	91
Tabel 4.78	: Hasil Tes Kordinasi Tangan Dan Mata / Lambung Dan Tangkap Bola (Modifikasi) MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	92
Tabel 4.79	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Putera) .....	92
Tabel 4.80	: Hasil Tes Kardiovaskuler Jalan Dan Lari MI Maarif NU Darul Ulum Brengkok (Puteri) .....	93
Tabel 4.81	: Nilai Statistik TKSI Kelas 1 & 2 SD Negeri 1 Brengkok.	94
Tabel 4.82	: Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 1 Brengkok .....	94
Tabel 4.83	: Nilai Statistik TKSI Kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Brengkok .....	95
Tabel 4.84	: Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Brengkok .....	95
Tabel 4.85	: Nilai Statistik TKSI Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok .....	96
Tabel 4.86	: Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok .....	96

Tabel 4.87	: Nilai Statistik TKSI Kelas 1 dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok .....	97
Tabel 4.88	: Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok ....	98
Tabel 4.89	: Hasil Keseluruhan Nilai Statistik TKSI Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan .....	99
Tabel 4.90	: Hasil Keseluruhan Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan ..	99

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Posisi kedua kaki rapat dan lurus ke depan. ....	28
Gambar 3.2 Siswa memindahkan balok/benda ke depan dari titik A dengan kedua tangan secara bersamaan menuju ke titik terjauh. ....	28
Gambar 3.3 Benda yang berada 30 cm disisi luar garis kedua .....	31
Gambar 3.4 Siswa berdiri dibelakang garis start .....	32
Gambar 3.5 Siswa berlari secepat mungkin ke garis kedua .....	35
Gambar 3.6 Siswa melambungkan bola dari bawah. ....	35
Gambar 3.7 Bola dilambungkan melewati kepala .....	36
Gambar 3.8 Menangkapnya menggunakan kedua tangan didepan dada .....	36
Gambar 3.9 Siswa meletakkan benda berupa balok atau benda sejenis di kepalanya .....	39
Gambar 3.10 Satu kaki berdiri dan kaki lainnya tertekuk ke belakang dengan sudut 90° .....	39
Gambar 3.11 Siswa mempertahankan sikap berdiri satu kaki selama mungkin.....	40
Gambar 3.12 Lapangan jalan dan lari .....	44
Gambar 3.13 Bola plastik kecil dan keranjang .....	45

## LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Surat Izin Penelitian .....	199
Lampiran 2 : Balasan Surat Penelitian .....	203
Lampiran 3 : Absensi Siswa .....	207
Lampiran 4 : Lembar Formulir Penelitian .....	215
Lampiran 5 : Dokumentasi.....	254
Lampiran 6 : Berita Acara.....	263
Lampiran 7 : Bebas Plagiarisme .....	265

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah salah satu faktor penting dalam menjalani kehidupan, maka dari itu setiap manusia dituntut untuk terus belajar. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar siswa aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moral mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh diri sendiri, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (Haryanto, 2003). Sementara secara pragmatis pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses transformasi pengetahuan, keterampilan, dan seperangkat nilai, melainkan juga harus mampu mengembangkan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan perubahan zaman (Wasitohadi, 2014).

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berakar pada nilai-nilai agama, budaya nasional Indonesia dan responsif terhadap tuntutan perubahan zaman. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah guna tercapainya cita-cita dalam bidang pendidikan seperti yang telah dicantumkan dalam pembukaan UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Upaya yang dilakukan tersebut berupa pembaharuan atau inovasi dalam bidang pendidikan. “Pembaharuan atau inovasi pendidikan merupakan suatu perubahan yang baru, yang kualitatif dan berbeda dari sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk

meningkatkan kemampuan dalam pendidikan” (Rusyanti, 2013: 7). Sedangkan fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang baik demokratis dan bertanggung jawab. Maka dari itu untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut dibutuhkan adanya kesesuaian antara setiap mata pelajaran, tidak terkecuali pendidikan jasmani.

Sebagaimana diketahui pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian yang penting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2018).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata memberikan dampak terhadap perkembangan pendidikan jasmani di negara Indonesia, hal ini dapat dilihat dengan minimnya perhatian publik terhadap pentingnya pendidikan jasmani bagi anak-anak. Mereka berasumsi bahwa anak-anak harusnya diberikan materi sesuai dengan pelajaran-pelajaran yang diujikan sehingga dapat menjamin pada pendidikan mereka selanjutnya, tanpa memperhatikan untuk dapat menguasai semua itu anak-anak pun harus mempunyai kondisi yang sempurna baik jiwa dan raga.

Pada kenyataannya bahwa memiliki kondisi tubuh yang baik tidak terlepas dari tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Sudoso, 2017). Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh siswa, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan lebih mudah dalam menjalankan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka siswa akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Mikdar, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya.

Sebelumnya dikenal dengan nama Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan karakteristik dan standar peralatan yang digunakan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tolak ukur untuk mengukur kebugaran jasmani sebagai satu set item tes, yang merupakan salah satu ukuran untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani anak, diklasifikasikan sesuai

dengan kelompok umur. Dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) beberapa guru mengeluhkan sulitnya mengakses sarana dan prasarana untuk menguji kebugaran siswanya dengan menggunakan norma (TKJI), dan rumitnya prosedur untuk melakukan tes. Sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu kali pertemuan. Jadi (TKJI) adalah satu-satunya tes kebugaran yang sudah digunakan oleh guru pendidikan jasmani di Indonesia, namun belum ada validasi kembali setelah menggunakan (TKJI) selama kurang lebih 20 tahun.

Hingga saat ini belum ada pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah digunakan, dan mempermudah untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. Seiring berkembangnya zaman, tercipta norma tes kebugaran yang lebih mudah untuk dilaksanakan yaitu dengan menggunakan norma (TKSI). Tes mudah diterapkan dan sarana prasarananya bisa menggunakan fasilitas yang ada di sekolah.

Menurut Tri Agus Prasetyo, S. P., Iwan Setiawan, S. P., Abdullah, M. P., Nanang Nasirudin, M. P., & Andrian Iriana Prakasa, M. P. (2021) Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. Dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) ini diharapkan dapat menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi 4.0.

Sesuai dengan pernyataan dari sumber-sumber yang telah peneliti rangkum, maka peneliti dapat menemukan permasalahan bahwa pentingnya mengetahui dan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berdampak pada



tercapainya tujuan pembelajaran dan juga pentingnya menjaga kebugaran kondisi tubuh serta mengetahui apakah siswa memiliki kebugaran yang baik atau kurang baik dengan menggunakan instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan mengacu pada norma-norma penilaian yang ada pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Yang mana akan mensukseskan kegiatan belajar mengajar terutama pada pembelajaran Pendidikan jasmani.

Karena peneliti memiliki latar belakang dan bertempat tinggal dekat dengan objek yang akan diteliti dan juga telah melakukan observasi awal di sekolah dasar kelas 1 dan 2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan yakni di MI Muhammadiyah 13 Brengkok, MI Ma'arif NU Darul Ulum Brengkok, SD Negeri 1 Brengkok, SD Negeri 2 Brengkok. Yang mana observasi awal tersebut bertujuan untuk mengenalkan kepada guru pendidik bahwa terdapat pedoman baru yang dapat dijadikan acuan untuk melakukan tes kebugaran bagi siswa yaitu dengan menggunakan Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI), disamping itu TKSI juga mudah dilakukan dengan menggunakan sarana dan prasarana yang ada disekolah, instrument TKSI ini bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi dari instrument tes kebugaran sebelumnya, contohnya seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan demikian peneliti berencana untuk menerapkan TKSI di sekolah dasar kelas 1 dan 2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan, dan mencari data jumlah seluruh siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan yang akan digunakan

sebagai data populasi penelitian, dan wawancara dengan beberapa guru pendidik.

Hasil yang diperoleh dari observasi awal tersebut yaitu jumlah seluruh siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan sebanyak 119 siswa, serta hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan guru pendidik dari beberapa lembaga sekolah tersebut dapat disimpulkan bahwa guru Pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswanya, dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dan juga ada yang menyampaikan bahwa selama ber tahun-tahun hanya kenal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan tidak ditemukan tes kebugaran lain yang diperlukan oleh siswa. Guru pendidikan jasmani memerlukan instrument tes kebugara jasmani yang valid, praktis dan efektif untuk digunakan sebagai alternatif lain yang dapat digunakan secara praktis oleh guru pendidikan jasmani. Dengan demikian peneliti berencana untuk menerapkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang sudah ditetapkan oleh kementerian pendidikan kebudayaan riset dan teknologi pada tahun 2021.

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik akan lebih maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran disekolah, seperti aktif dikelas, tidak mengantuk, siswa memiliki kebugaran yang baik, dan ketika dirumah mampu melaksanakan tugas yang lain.

Maka dari itu, peneliti ini berencana untuk melakukan survei tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan norma-norma yang berlaku pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase A meliputi fleksibilitas tes kaku,

kelincahan shuttle run memindahkan balok 4x10 m, tes koordinasi lambung dan tangkap bola, tes keseimbangan berdiri dengan satu kakisambil menyangga benda, daya tahan kardiovaskuler jalan dan lari pada siswa sekolah dasar kelas 1-2 se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian yang berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Tahun 2022/2023”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Guru pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswanya.
2. Pemeliharaan kebugaran jasmani penting untuk siswa jenjang sekolah dasar.
3. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani kurang memadai.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mempermudah atau membantu guru pengajar dalam melaksanakan tes kebugaran atau menerapkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) guna mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas 1-2 Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Tahun 2022/2023.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 SD Negeri 1 Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan?
2. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 SD Negeri 2 Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan?
3. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan?
4. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Bagaimana?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 SD Negeri 1 Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.
2. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 SD Negeri 2 Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.

3. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 MI Muhammadiyah 13 Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.
4. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Dan 2 MIS Maarif NU Darul Ulum Brengkok Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Bagaimana.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan upaya untuk melakukan tes kebugaran siswa pada sekolah dasar Se-Desa Brengkok Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase A.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan pedoman bagi guru sekolah dasar pada mata pelajaran pendidikan jasmani untuk melakukan tes kebugaran siswanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018 / 2019*. 2(1), 68–73.
- Anam S, M., & Dwiyo, W. D. (2019). Teori Belajar Behavioristik Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Universitas Negeri Malang*, 2.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan/ Volume VI No*, 157.
- Depdiknas. (2018). Tujuan Penjas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79.
- Haryanto. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL. *Demographic Research*, 49(0), 1-33 : 29 pag texts + end notes, appendix, referen.
- Mikdar. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154.
- Muzahid, M. (2016). *Pengaruh Tingkat Pendidikan, Kualitas Pelatihan, dan Lama Pengalaman Kerja terhadap Kualitas Laporan Keuangan SKPD (Mukhlisul Muzahid)*. 179–196.
- Nurhasan. (2017). *HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI PLANDAAN JOMBANG M. Miftahul Laili Ramadhana Junaidi Budi Prihanto*. 467–471.
- Saefuddin, A. (2016). *PEMBELAJARAN*. 5–14.
- Sary. (2015). Pengaruh Sarana Dan Prasarana Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sd Negeri Kec. Tiga Binanga Tahun Ajaran 2018/2019. *Universitas Quality*, 4(80), 4.
- Slameto. (2015). *Penerapan Model Pembelajaran AIR (Auditory Intellectually Repetition) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Mata pelajaran Ekonomi Siswa kelas X IPS 2 di SMA Negeri 14 Pekanbaru*. 10–40.
- Sudoso. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.

- Sugiono. (n.d.). *Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan*. 6115, 342–351.
- Sukintaka. (2014). Hakikat Pendidikan Jasmani. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). pendekatan penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.*
- Tri Agus Prasetijo, S. P., Iwan Setiawan, S. P., Abdullah, M. P., Nanang Nasirudin, M. P., & Andrian Iriana Prakasa, M. P. (2021). *PANDUAN TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) FASE A*.
- Wasitohadi, W. (2014). HAKEKAT PENDIDIKAN DALAM PERSPEKTIF JOHN DEWEY Tinjauan Teoritis. *Satya Widya*, 30(1), 49. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p49-61>
- Widodo, D. C. (2019). Modul Belajar Mandiri Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK. *Modul Pengembangan Keprofesian*, 19–40.