

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI
SD NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES KABUPATEN
KEDIRI TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH :

MUHAMAD YAKUP WILJI SANDO

NPM : 18.1.01.09.0158

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

2023

Skripsi oleh:

MUHAMAD YAKUP WILJI SANDO

NPM: 18.1.01.09.0158

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI
SD NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES KABUPATEN
KEDIRI TAHUN AJARAN 2022/2023**

Telah disetujui dan diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

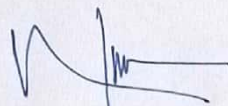
Tanggal: 12 Juli 2023

Pembimbing I



M. Anis Zawawi, M.Or
NIDN. 0730048903

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

MUHAMAD YAKUP WILJI SANDO
NPM: 18.1.01.09.0158

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI
SD NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES TAHUN AJARAN
2022/2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 24 Juli 2023

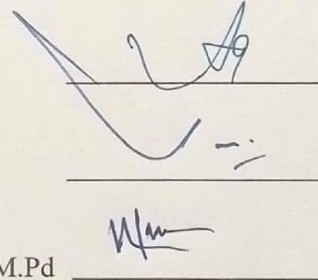
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

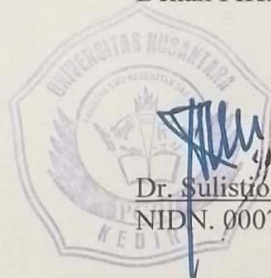
1. Ketua : M. Anis Zawawi, M.Or

2. Penguji 1 : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd

3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS,



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MUHAMAD YAKUP WILJI SANDO
Jenis Kelamin : Laki Laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 26 Januari 2000
NPM : 18.1.01.09.0158
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S 1 PENJAS

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 sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2023

Yang Menyatakan



Muhammad Yakup Wilji Sando

NPM. 18.1.01.09.0158

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“ Cobalah dulu, baru cerita. Pahami dulu, baru menjawab. Pikirlah dulu, baru beri penilaian. Bekerjalah dulu, baru berharap. “

(Socrates)

Saya Persembahkan Karya Ini Untuk:

- Kedua orang tuaku dan keluargaku yang selalu memberi motivasi dan mensupport tak mengenal waktu.
- Teman teman yang membantu, memberi semangat, dan dukungan.

Abstrak

Muhamad Yakup Wilji Sando Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKSI, Siswa Kelas V dan VI

Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya pemantauan kebugaran jasmani pada siswa jenjang sekolah dasar. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik akan memberi manfaat secara keseluruhan. Hasil wawancara dengan guru PJOK di SD Negeri Sidomulyo 2 mengatakan belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani ke siswa dikarenakan keterbatasan waktu dan kesulitan menjadi kendala utama. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berjumlah 45 siswa menggunakan sampel 45 siswa dengan total sampling. Instrumen yang digunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C Kelas V dan VI SD/MI meliputi: tes *child ball*, *tok tok ball*, *shuttle run 4x10m* *get ball*, *move the ball*, dan lari 600 meter.

Berdasarkan analisis data menggunakan deskriptif presentase diperoleh siswa dengan kategori Baik Sekali sebanyak 2 siswa dengan presentase (4,44%), kategori Baik sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori Sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase (48,89%), kategori Kurang sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 masuk dalam kategori “Sedang”.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran ALLAH Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas kehendak-Nya penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 “ ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJAS UN PGRI Kediri.

Disadari bahwa tanpa bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak akan sulit Skripsi ini selesai tepat pada waktunya. Untuk itu diucapkan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Pd selaku Dekan Fakultas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Kepala Program Studi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. M. Anis Zawawi, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar demi kesempurnaan dan terselesainya Skripsi ini.
5. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan sabar demi kesempurnaan dan terselesaikannya Skripsi ini.

6. Keluarga Besar SD Negeri Sidomulyo 2 Kepala Sekolah, Guru PJOK, Siswa Siswi, Guru dan Karyawan TU yang memperbolehkan melakukan penelitian.
7. Kedua Orang Tua yang telah memberi motivasi dan do'a Skripsi ini selesai dan berjalan dengan lancar.
8. Rekan-rekan yang telah berkenan membantu penelitian, memberi dorongan, dan semangat.
9. Pihak lain yang membantu kelancaran dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diperlukan.

Akhirnya, disertai harapan semoga Skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan jasmani, meskipun hanya sepenggal kalimat dari banyaknya halaman.

Kediri, 21 Desember 2022

Muhamad Yakup Wilji Sando
NPM: 18.1.01.09.0158

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
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Masalah	8
F. Kegunaan Masalah	8
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	21
6. Macam Macam Tes Kebugaran Jasmani	22
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	28
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	30

C. Kerangka Berfikir	32
----------------------------	----

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	34
1. Identifikasi Variabel Penelitian	34
2. Definisi Operasional	34
B. Pendekatan Dan Teknik Penelitian	35
1. Pendekatan Penelitian	35
2. Teknik Penelitian	35
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
E. Instrumen Penelitian	38
1. Pengembangan Instrumen	38
2. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	51
F. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Sumber Dan Langkah Pengumpulan Data	52
a. Sumber Data	52
b. Langkah Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data	56

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	58
B. Analisis Data	58
1. Prosedur Analisis Data	58
2. Hasil Analisis Data	60
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	62
C. Pembahasan	73

BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
	A. Simpulan	76
	B. Implikasi	76
	C. Saran	77
Daftar Pustaka		78
Lampiran-lampiran		80

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jadwal Penelitian	36
3.2 : Populasi Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	37
3.3 : Norma Tes Child Ball	41
3.4 : Norma Tes Tok Tok Ball	43
3.5 : Norma Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball	46
3.6 : Norma Tes Move The Ball	48
3.7 : Norma Tes Lari 600 Meter	51
3.8 : Nilai Validitas TKSI Fase C	51
3.9 : Nilai Reliabilitas TKSI Fase C	52
3.10 : Rentan Nilai TKSI Fase C	56
4.1 : Nilai TKSI Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	60
4.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	61
4.3 : Hasil Skor Tes Child Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	63
4.4 : Hasil Skor Tes Tok Tok Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidmulyo 2	65
4.5 : Hasil Skor Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	67
4.6 : Hasil Skor Tes Move The Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	69
4.7 : Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Tes Child Ball	40
3.2 : Tes Tok Tok Ball	43
3.3 : Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball	45
3.4: Tes Move The Ball	48
3.5 : Start Tes Lari 600 Meter	60
3.6 : Finish Tes Lari 600 Meter	50
4.1 : Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	61
4.2 : Diagram Batang Tes Child Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	64
4.3 : Diagram Batang Tes Tok Tok Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	66
4.4 : Diagram Batang Tes Shuttle Run 4x10m Get Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	68
4.5 : Diagram Batang Tes Move The Ball Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	70
4.6 : Diagram Batang Tes Lari 600 Meter Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Daftar Populasi Penelitian	80
2 : Data Pengukuran TKSI	82
3 : Hasil Seluruh TKSI Kelas V dan VI	92
4 : Hasil Masing Kelas V dan VI TKSI	94
5 : Rekapitulasi Hasil TKSI Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2	104
6 : Hasil Hitung Frekuensi TKSI	106
7 : Hitung Presentase TKSI	108
8 : Hasil Hitung Akhir TKSI	112
9 : Dokumentasi Tes TKSI Kelas V dan VI	115
10 : Berita Acara Bimbingan	125
11 : Surat Izin Penelitian	127
12 : Surat Persetujuan Penelitian	128
13 : Surat Telah Melakukan Penelitian	129
14 : Sertifikat Bebas Plagiasi	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama yang menjadikan kehidupan bangsa yang maju, modern, dan sejahtera. Sasaran utama dalam pendidikan ialah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang mumpuni di segala bidang sehingga dapat bersaing. Dengan begitu pendidikan merupakan aspek penting yang menjadikannya sebagai salah satu pondasi utama untuk mewujudkan bangsa yang maju. Pendidikan memiliki berbagai macam bentuk salah satunya lingkungan sekolah. Di sekolah bentuk pendidikan terbagi dalam macam macam mata pelajaran yang memiliki tujuannya sendiri sendiri salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau biasa disebut PJOK merupakan pelajaran yang penting untuk di tempuh ketika di sekolah. Pendidikan jasmani mulai diajarkan ketika sekolah tingkat dasar sampai sekolah menengah atas, namun juga tetap ada ketika di perguruan tinggi bagi yang menekuni dalam bidang tersebut. Menurut Rosdiani dalam (Sari, DA & Nurrochmah, 2019) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan dimana peserta didik menerima pengalaman belajar berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang bertujuan untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosi, sosial, dan moral secara sistematis.

Dalam pelaksanaannya tujuan pendidikan jasmani dibagi menjadi tiga ranah aspek penting yaitu : 1) aspek kognitif meliputi kemampuan berfikir secara nalar dan kritis berdasarkan ilmu pengetahuan, 2) aspek afektif meliputi sikap, sopan santun, jiwa sportif, berbudi pekerti luhur, mental, dan sosial, 3) aspek psikomotor meliputi kemampuan motorik dan fisik atau kebugaran.

Pendidikan jasmani berperan penting agar siswa dapat terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, baik melalui pembelajaran yang sistematis maupun melalui permainan. Pendidikan jasmani sebagian besar dalam pelaksanaan pembelajarannya dilakukan diluar kelas, oleh karena itu siswa dapat melakukan aktivitas seluas luasnya secara bebas. Dalam hal tersebut, peran guru pendidikan jasmani sebagai pembimbing juga membentuk karakter siswa sangat dibutuhkan. Selain itu dalam pendidikan jasmani seorang guru juga memiliki tugas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan salah satu tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Menurut (Erliana & Hartoto, 2019) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari hari tanpa merasakan lelah berlebih serta masih memiliki cadangan energi ekstra untuk aktivitas lainnya, contohnya: keadaan darurat (emergency). Sedangkan (Winarno, 2006) pemahaman kebugaran kebugaran jasmani merupakan kemampuan anak untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa terasa lelah dan masih memiliki cadangan energi yang tersedia untuk

aktivitas santai lainnya. Seseorang akan lebih maksimal dalam menjalankan segala jenis aktivitas fisik jika memiliki kebugaran yang baik dan memadai. Dengan demikian penting bagi seseorang untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya. Cara menjaga dan meningkatkan kualitas kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan cara olahraga secara teratur, makan makanan bergizi, menjaga pola makan, beristirahat cukup, dan lain-lain.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen penting yaitu komponen terkait dengan kesehatan dan komponen terkait dengan keterampilan. Komponen terkait dengan kesehatan yaitu daya tahan jantung dan paru paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, serta komposisi tubuh. Sedangkan komponen yang berkaitan dengan keterampilan yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Namun semua bagian dari komponen tersebut tetap dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, latihan, factor keturunan dan lain-lain. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memberikan manfaat kesehatan serta fungsi organ tubuhnya seperti kesehatan jantung dan paru paru, lancarnya system pembuluh darah sehingga seluruh tubuh akan bekerja secara maksimal dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan. Dengan begitu akan meningkatkan kualitas dan keterlangsungan hidup secara keseluruhan.

Kebugaran jasmani penting bagi semua kalangan, tidak terkecuali anak usia sekolah jenjang pendidikan dasar. kebugaran jasmani tersaji di

dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pemantauan kebugaran jasmani penting pada siswa sekolah dasar karena pada usia tersebut pertumbuhan dalam masa pesat. Dengan pemantauan kebugaran jasmani akan berdampak pada pertumbuhan anak juga prestasi anak. Banyak penelitian terdahulu yang mendapat kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif terhadap prestasi akademik. Hal tersebut membuktikan bahwa kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap capaian prestasi anak. Memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih semangat serta antusias dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

SDN Sidomulyo 2 terletak diujung barat kecamatan wates yang berbatasan langsung antara kabupaten Kediri dan kota Kediri. Pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 dilakukan satu minggu sekali. Minimnya aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK seperti kegiatan senam yang hanya dilakukan satu minggu sekali dihari sabtu. Hal ini dinilai kurang untuk aktivitas jasmani siswa ketika berada dilingkungan sekolah. Serta tidak terdapatnya kegiatan penunjang aktivitas olahraga di lingkungan sekolah seperti ekstrakurikuler.

Hal tersebut berdampak pada aktivitas jasmani olahraga siswa. yang artinya aktivitas jasmani siswa yang dinilai kurang akan berdampak pada aspek kebugaran jasmani. Aktivitas jasmani olahraga siswa di lingkungan sekolah hanya dilakukan ketika pembelajaran pendidikan jasmani saja. Disisi lain ketika siswa dirumah, guru tidak tahu apakah siswa juga melakukan aktivitas jasmani olahraga atau tidak. Hal tersebut

akan berpengaruh terhadap aspek kebugaran jasmani karena siswa jarang melakukan aktivitas jasmani olahraga disekolah juga ketika dirumah guru tidak mengetahui apakah siswa melakukan aktivitas jasmani olahraga atau tidak. Keadaan tersebut bertolak belakang dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hasil wawancara dari guru pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 mengatakan bahwa guru belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani siswa secara procedural. Keterbatasan waktu dan kesulitan menjadi kendala utama guru PJOK di SD Negeri Sidomulyo 2 dalam melakukan tes kebugaran ke siswa. Penting bagi guru mengetahui dan mengontrol tingkat kebugaran siswanya, setidaknya guru melakukan tes kebugaran satu kali dalam satu semester atau 6 bulan sekali (Zawawi MA, 2018). Kelas V dan VI merupakan tingkatan kelas atas di sekolah dasar yang rentan usia 11-12 tahun. Dalam masa tersebut siswa akan lebih dominan disegala hal termasuk fisik, motoric, dan nalar.

Tes dan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan instrument yang telah disepakati ahli. Pada tingkatan sekolah dasar tes dan pengukuran menggunakan instrument TKJI. Namun terdapat instrument baru yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yaitu tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI). Instrumen TKSI di buat sesuai sesuai dengan karakteristik siswa pada saat ini di Indonesia. Selain itu setiap butir item tes dari TKSI disusun dan sudah mencakup semua komponen

kebugaran jasmani khususnya siswa sekolah dasar. TKSI dibagi menjadi 3 fase untuk tingkatan sekolah dasar yaitu fase A untuk kelas 1 & 2, fase B untuk kelas 3 & 4, dan fase C kelas 5 & 6.

Melakukan tes kebugaran jasmani kepada siswa bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh siswa. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya (Sari, DA & Nurrochmah, 2019). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah, tidak mengantuk ketika dikelas, aktif, maksimal dalam mengikuti pembelajaran, bersemangat di semua kegiatan lingkungan sekolah maupun rumah sehingga hasil belajar dan prestasi akan maksimal. Bagi guru pemahaman informasi mengenai kebugaran jasmani siswanya bisa menjadi acuan dalam mengevaluasi proses pembelajaran juga hasil pembelajaran di akhir semester (Mursidi., Junaedi, S., & Pratama, 2021). Selain itu bila mana tingkat kebugaran jasmani siswa rendah bisa menjadi acuan guru dalam menyusun program yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani di semester atau ajaran baru.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Siswa di SDN Sidomulyo 2 jarang melakukan aktivitas jasmani olahraga ketika di lingkungan sekolah dan hanya melakukan aktivitas jasmani olahraga ketika pembelajaran PJOK saja.
2. Guru pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 tidak tahu, ketika dirumah apakah siswa melakukan aktivitas jasmani olahraga atau tidak.
3. Belum teridentifikasinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI di SDN Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri oleh guru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka perlu dilakukan pembatasan masalah sehingga penulis lebih focus ke permasalahan penelitian juga keterbatasan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi pada “ belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian batasan masalah di atas maka permasalahan dapat dirumuskan ke dalam penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023?''.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan oleh beberapa pihak yang memerlukannya yaitu :

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan informasi ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

2. Secara praktis

a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani sehingga siswa lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas di sekolah dan di rumah.

b. Bagi guru, sebagai bahan acuan dalam penyusunan program yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani di semester depan .

- c. Bagi sekolah, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan dan sebagai informasi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa
- d. Bagi masyarakat umum, sebagai referensi dalam melakukan penelitian lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP : Literature Review. *Sport Science and Health Universitas Negeri Malang*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 07, 225–228.
- Fenanlampir, A & Faruq, M, M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (1 st). CV ANDI OFFSET, Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2006). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Andi Offset.
- Jannah, N. F. (2018). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa Kelas V Di SD Seropan Kecamatan Dlingo Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018* (F. UNY (ed.)). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK. (2021). *PANDUAN TKS I TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA FASE C SD (kelas 5 & 6)*.
- Kodir. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020* (FIK UNY (ed.)). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mursidi., Junaedi, S., & Pratama, A. B. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021*. 1(1), 29–32. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=FgrP4s4AAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=FgrP4s4AAAAJ:qxL8FJ1GzNcC
- Nugroho RA, Febriati & Hakim, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 8(2), 72–83.
- Sari, DA & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health Universitas Negeri Malang*, 1(2), 132–138.
- Sholih, N. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan*

Kabupaten Banjarnegara. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. ALFABETA.
- Suharyana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&cluster=4958711988740541812
- Suherman, A. (2019). *AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. <https://www.scribd.com/document/429764719/15947-BUKU-Aktivitas-Fisik-Dan-Kebugaran-Jasmani>
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.
- Winarno, E. M. (2006). *DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=RQaLruUAAAAJ&citation_for_view=RQaLruUAAAAJ:HDshCWvjkbEC
- Winarno, E. M. (2013). *Metode Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Yuliawan D & Rizky MY. (2018). *Teori Dasar KONDISI FISIK*. Bahan Ajar Penjaskes UN PGRI Kediri.
- Zawawi MA. (2018). MOTIVASI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI MTsN 4 NGANJUK TAHUN 2018. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 3(1), 63–76. <https://doi.org/10.29407/JUDIKA.V3I1.12834>