

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH  
DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DENGAN DATARAN TINGGI  
(STUDI KASUS PADA SD NEGERI 1 SUMBERGEDONG DAN SD  
NEGERI 3 PARAKAN)**

**SKRIPSI**

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



OLEH:  
**BAHRIL GAGAS PANGESTU**  
NPM: 17.1.01.09.0063

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

Skripsi Oleh :  
**BAHRIL GAGAS PANGESTU**  
NPM: 17.1.01.09.0063

Judul:  
**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH  
DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DENGAN DATARAN TINGGI  
(STUDI KASUS PADA SD NEGERI 1 SUMBERGEDONG DAN SD  
NEGERI 3 PARAKAN)**

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

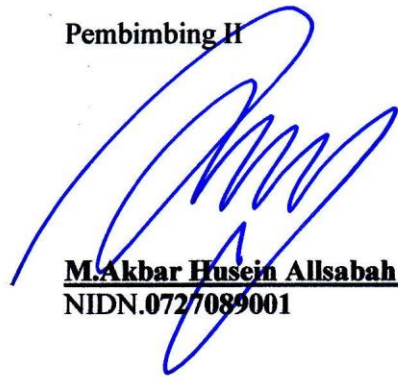
Tanggal: 10 Juli 2023

Pembimbing I,



**M. Anis Zawawi M.Or**  
NIDN.0730048903

Pembimbing II



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

Skripsi Oleh :

**BAHRIL GAGAS PANGESTU**  
**NPM: 17.1.01.09.0063**

Judul:

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH  
DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DENGAN DATARAN TINGGI  
(STUDI KASUS PADA SD NEGERI 1 SUMBERGEDONG DAN SD  
NEGERI 3 PARAKAN)**

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: 27 Juli 2023

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Aniz Zamawi M.Or \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or \_\_\_\_\_
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab M.Or \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
DEKAN FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.  
NIDN. 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Bahril Gagas Pangestu

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/ tanggal lahir : Trenggalek, 09 Juli 1999

NPM : 17.1.01.09.0063

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, 24 Juli 2023

Yang Menyatakan,

**Bahril Gagas Pngestu**  
NPM: 17.1.01.09.0063

## **MOTTO**

Teruslah melangkah untuk menggapai cita-citamu

Rasa syukur yang tiada terhingga kami curahkan kepada Allah SWT, atas segala nikmat 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 :

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, Almarhum bapak Budiman dan Ibu Suprijanti yang telah senantiasa memberikan doa, semangat, nasehat-nasehat serta selalu sabar. Sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahan ini dengan baik sesuai apa yang di harapkan.
2. Seluruh keluarga besar yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. terimakasih telah memberikan doa, nasehat-nasehat serta dukungan yang luar biasa sehingga dapat terselesaikan tugas skripsi ini dengan baik,
3. Sahabat dan juga teman satu kost, Alvien Williannto yang senantiasa memberikan dukungan serta nasehat-nasehat kepada saya untuk menyelesaikan tugas skripsi ini.

## Abstrak

**Bahril Gagas Pangestu NPM 17.1.01.09.0063** : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dengan dataran tinggi (Studi Kasus pada SDN1 Sumbergedong dan SDN 3 Parakan). Skripsi. Penjaskesrek, UN PGRI Kediri.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Perbedaan, Dataran Rendah, Dataran Tinggi, Siswa.

Landasan dari latar belakang penelitian ini adalah keadaan ditinjau dari perbedaan geografis siswa menunjukkan mengalami perbedaan dalam kebugaran jasmani, dilihat dari bentuk lingkungan sekitarnya. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani ini mengakibatkan siswa mudah Lelah dalam melakukan aktivitasnya. Melihat letak geografis Kabupaten Trenggalek yang memiliki dataran tinggi dan dataran rendah maka peneliti melakukan penelitian berdasar pada kedua daerah tersebut. Maka dalam penelitian ini mengambil rumusan masalah: Adakah perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah Kabupaten Trenggalek?

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan teknik komparasi. Subjek yang digunakan adalah Seluruh siswa SDN 1 Sumbergedong dan SDN 3 Parakan di kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2022/2023. Subyek yang terlibat dalam Penelitian ini sebanyak 180 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 baAda perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar didaerah dataran tinggi dengan daerah dataran rendah Kabupaten Trenggalek dengan kriteria penarikan kesimpulan nilai signifikansi 2-tailed =  $.000 < 0,05$  dengan arti bahwa  $H_1$  diterima. Tingkat kebugaran jasmani siswa didaerah dataran tinggi lebih baik dibandingkan dengan siswa didaerah dataran rendah dengan membandingkan hasil total nilai yang di dapatakan dalam kategori kebugaran jasmani yaitu:  $1270 > 1251$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa didaerah dataran tinggi SDN 3 Parakan lebih baik siswa didaerah dataran rendah SDN 1 Sumbergedong.

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam dilantunkan peneliti atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dengan dataran tinggi (Studi Kasus pada SDN1 Sumbergedong dan SDN 3 Parakan)”. 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 diharturkan 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 M. Anis Zamawi M.Or 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 serta seluruh 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, 10 Juli 2023

**Bahril Gagas Pangestu**  
NPM: 17.1.01.09.0063



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani.....	15
3. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	18
4. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani.....	19
5. Kategori Kebugaran jasmani.....	20
6. Pengertian Dataran Rendah dan Dataran Tinggi.....	21
7. Karakteristik anak sekolah dasar.....	22
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian.....	30
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	31

1. Teknik Penelitian .....	31
2. Pendekatan Penelitian.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
1. Tempat Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian .....	32
D. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi Penelitian .....	32
2. Sampel Penelitian.....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34
F. Teknik Pengumpulan Data .....	39
G. Teknik Analisis Data.....	41

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi Data Penelitian .....	45
2. Analisis Data Penelitian .....	48
B. Pembahasan .....	50

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi .....	53
C. Saran.....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Populasi Penelitian .....	33
3.2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putra Anak Usia 10-12 Tahun .....	42
3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putri anak Usia 10-12 Tahun.....	42
3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani (TKJI).....	43
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	45
4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Dataran rendah.....	46
4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Dataran Tinggi.....	47
4.4 Ringkasan Uji Homogenitas .....	48
4.5 Ringkasan Uji Hipotesis .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 Tes Lari 40 Meter.....	35
3.2. Tes Gantung Siku Tekuk .....	36
3.3. Tes Baring Duduk .....	37
3.4. Tes Loncat Tegak.....	38
3.5. Tes Lari 600 M.....	39
4.1 Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Skeolah Dasar di DaerahDataran Rendah.....	48
4.2 Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Skeolah Dasar di DaerahDataran Tinggi .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	57
2. Surat balasan Penelitian .....	58
3. Data Penelitian.....	59
4. Data Penelitian.....	63
5. Olah Data SPSS .....	68
6. Dokumentasi Penelitian.....	69
7. Berita Acara Ujian Skripsi.....	72
8. Kartu Bimbingan.....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik. Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di lingkungan SD harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Hal ini perlu dilakukan karena status kebugaran jasmani yang baik pada siswa SD merupakan modal awal pencapaian status kebugaran jasmani selanjutnya, karena siswa siswi SD juga masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut diatas maka pendidikan jasmani di SD selain bertujuan memperbaiki status kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, diharapkan juga mampu membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa.

''Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan mampu menghadapi hal-hal yang darurat dan tidak terduga sebelumnya''.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh kebugaran jasmani disebut juga dengan kesegaran jasmani atau kesemampuan jasmani. Istilah kesegaran sering dipakai dalam menyebutkan keadaan suatu benda, sedangkan kesemampuan jasmani sering dipakai dalam dunia militer. Dalam pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan mampu menghadapi hal-hal yang darurat. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi – energi (Lutan, 2002:86).

Kebugaran jasmani statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari suatu penyakit (sehat). Kebugaran jasmani dinamis merupakan kemampuan untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan suatu ketrampilan (berjalan, melompat). Kebugaran jasmani motoris adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara efisien dengan memerlukan ketrampilan (pemain basket harus mampu berlari cepat dengan mendribel bola). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Bagi siswa sekolah dasar kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Kita tahu bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Ciri-ciri remaja yang mudah emosi dan suka akan tantangan akan mudah membawa mereka pada hal-hal yang negatif, misalnya: pola hidup jurang gerak, makanan tidak sehat, dan kebanyakan bermain gadget yang dapat menimbulkan dampak yang tidak bagus bagi kondisi tubuh.

Tentunya aktivitas jasmani bukan hanya dilakukan di sekolah, diluar sekolah termasuk di lingkungan rumah di berbagai daerah termasuk dataran tinggi juga dapat melakukan berbagai aktivitas jasmani. Di Indonesia sendiri memiliki dataran yang berbeda-beda, mulai dataran yang paling rendah dekat dengan pantai hingga dataran tinggi yang letaknya di daerah pegunungan, aktivitas fisik yang dilakukan di daerah dataran rendah dan tinggi tentunya juga menghasilkan efek yang berbeda. Menurut (Sudarmada, 2012:38), “lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan karakteristik dan kemampuan fisik individu”. Adanya perbedaan iklim, cuaca, suhu dan kondisi geografis yang berbeda akan memberikan gambaran kualitas lingkungan hidup yang berbeda pula. (Sudarmada, 2012:96) mengatakan bahwa “pengaruh lingkungan terhadap tumbuh kembang anak sangat kompleks, tidak hanya keluarga, melainkan juga masyarakat di sekitar anak, lingkungan biologis, lingkungan fisik ekonomi-politik, serta sosial-budaya”



Pada daerah dataran rendah merupakan daerah padat penduduk yang biasa di dominasi bangunan, dan sedikitnya ruang terbuka, lingkungan seperti ini yang kebanyakan akan mempengaruhi aktivitas fisik anak, jika akan bermain pun bisa langsung berhadapan dengan kendaraan atau faktor lain yang membahayakan, orang tua biasanya akan lebih membatasi kegiatan diluar karena terlalu berbahaya bagi anak-anak, secara tidak langsung anak akan relatif jarang melakukan aktivitas, melakukan aktivitas di daerah dataran rendah akan mendapat cukup baik suplai oksigen. (Sudarmada, 2012:2) mengemukakan bahwa aktivitas sehari-hari yang dilakukan anak di dataran rendah tidak terlalu banyak melakukan gerak dan aktivitas, ini akibat padatnya penduduk yang berada di dataran rendah sehingga mempengaruhi keleluasaan melakukan aktivitas yang dilakukan serta faktor kebiasaan saat berangkat sekolah setiap hari terlepas dari jauh dekatnya jarak rumah ke sekolah tetap menggunakan kendaraan bermotor untuk bisa sampai ke sekolah. Sedangkan menurut (Prayoga & Barikah, 2019:44), aktivitas fisik yang dilakukan anak yang tinggal di dataran rendah lebih sedikit, misalnya penduduk di dataran rendah untuk mencapai satu tempat ke tempat lainnya dapat dengan mudah menggunakan sarana transportasi, anak yang lahir dan besar pada daerah dataran rendah relatif memiliki kapasitas paru-paru yang kecil karena kapasitas paru jarang dihadapkan pada tekanan oksigen rendah, kapasitas paru-paru yang kecil akan berdampak pada aktivitas fisik anak yang mengakibatkan anak bisa cepat lelah.

Berbeda dengan dataran rendah, dataran tinggi biasanya akan banyak ruang terbuka, banyaknya persawahan, lapangan terbuka, jalanan yang bisa

dilalui hanya dengan jalan kaki karena kontur tanah yang naik turun, pada dataran tinggi suplai oksigen lebih sedikit dibanding dataran rendah. Menurut Sudarmada, (2012:4) bahwa “ketinggian tempat memiliki hubungan yang erat dengan tekanan parsial oksigen ( $PO_2$ ) di udara”. Kaprawi et al., (2016:12) mengemukakan bahwa “Tekanan udara di dataran tinggi lebih lemah dibandingkan dengan dataran rendah. Tekanan yang lemah ini mengakibatkan tekanan oksigen pada dataran tinggi menjadi rendah yang menjadikan kapasitas paru lebih besar karena terbiasa dengan lemahnya tekanan udara.” Sedangkan menurut Wicaksono & Handoko, (2020:43), lingkungan tempat tinggal seperti temperatur, iklim, ketinggian tempat tinggal akan berdampak terhadap adaptasi fisiologis seseorang, yaitu karena adanya perbedaan tekanan parsial oksigen ( $PO_2$ ). Pada daerah dataran tinggi tekanan parsial oksigen di udara lebih rendah dibandingkan di dataran rendah, hal ini berpengaruh terhadap kemampuan difusi oksigen dari udara ke alveolus paru. Dengan  $PO_2$  di udara lebih rendah, difusi oksigen ke alveolus menjadi lebih sulit. Karena kapasitas paru-paru yang lebih besar juga akan membuat kemampuan kapasitas menghirup oksigen akan semakin banyak, kapasitas yang besar juga akan menjaga daya tahan lebih lama dalam melakukan aktivitas fisik.

Pada daerah dataran tinggi daya tampung oksigen lebih besar pada paru manusia. Ini dikarenakan aktivitas yang berat dan berada pada daerah ketinggian yang dingin dan lembab (Fitria, 2013:32). Tentu saja didataran tinggi lebih baik dibandingkan didataran rendah karena kadar oksigen di dataran tinggi belum tercemar oleh polusi dan lebih asri.

SD N 1 Sumbergedong merupakan sekolah yang terletak di dataran

rendah wilayah kabupaten trenggalek. Jumlah siswa SD N 1 Sumbergedong cukup banyak yaitu 234. Prestasi yang diraih SDN 1 Sumbergedong baik dibidang akademik maupun non akademik cukup membanggakan. Berbeda dengan SDN 3 Parakan yang terletak di Kecamatan Padamara, Kabupaten Trenggalek. Terletak di dataran tinggi di wilayah Trenggalek. SDN 3 Parakan memiliki prestasi yang cukup baik dalam hal akademik dan non akademik.

SDN 3 Parakan memiliki halaman yang tidak begitu luas sebagai arena beraktifitas siswa. Aktifitas siswa sangat banyak, namun demikian sebagian besar siswa cenderung lebih banyak melakukan kegiatan bermain dikala istirahat. Dan secara tidak langsung siswa telah melakukan kegiatan jasmani. Disamping kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh masing-masing individu siswa, dalam pelajaran pendidikan jasmani siswa juga melakukan aktivitas jasmani. Secara rutin baik disengaja maupun tidak, siswa SDN 3 Parakan telah melakukan aktifitas jasmani, baik dilakukan secara individu, kelompok, dan ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Apabila ditinjau dari data kehadiran siswa pada Tahun 2022/2023, SD N 3 Parakan jumlah keaktifan siswa juga sangat sedikit tidak masuk sekolah dikarenakan sakit atau alasan lainnya. Dari data kehadiran siswa dapat diperkirakan bahwa, siswa SD N 3 Parakan tersebut sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian yaitu dngan melakukan TKJI untuk anak-anak usia SD. Dengan penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah tingkat kesgaran jasmani siswa SD N1 Sumbergedong dan SD N 3 Parakan Tahun 2022/2023.

Berdasarkan penjelasan tersebut dan sesuai dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N1 Sumbergedong dan SD N 3 Parakan Kabupaten Trenggalek Tahun 2022/2023, maka penulis untuk kemudian diambil datanya. Berdasarkan penjelasan tersebut dan sesuai dengan judul penelitian ini yaitu “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dengan dataran tinggi (Studi Kasus pada SD N 1 Sumbergedong dan SD N 3 Parakan)”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan kabupaten Trenggalek.
2. Seberapa besar perbedaan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan.
3. Adanya perbedaan cara beraktivitas dan karakteristik tempat tinggal siswa yang bersekolah SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan.
4. Adanya perbedaan status sosial ekonomi pada siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan kabupaten Trenggalek.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan-pembatas sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Dalam penelitian ini hanya membatasi pada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran rendah SD Negeri 1 Sumbergedong dan siswa

di daerah dataran tinggi SD Negeri 3 Parakan.

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

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan dari penelitian ini adalah:

- a. Adakah perbedaan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan?
- b. Manakah yang lebih baik antara kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan?

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan.
- b. Tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik siswa SD Negeri 1 Sumbergedong dan SD Negeri 3 Parakan.

#### **F. Manfaat penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditemukan, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Secara Teoritis
  - i. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status kesegaran jasmani siswa.
  - ii. Diharapkan dalam penelitian ini dapat menambah referensi penelitian tentang kesegaran jasmani.
- b. Secara Praktis

- i. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pelaksanaan program peningkatan kesegaran jasmani.
- ii. Bagi guru, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.
- iii. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan menjadi motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun diluar sekolah guna mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

