

**PENERAPAN TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)  
DI SDN SIWALAN 1 KABUPATEN NGANJUK**

**SKRIPSI**

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



OLEH:

**M. YOGA DWI RISALDI**  
NPM: 19.1.01.09.0057

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2023

Skripsi oleh:

**M. YOGA DWI RISALDI**  
NPM: 19.1.01.09.0057

Judul:

**PENERAPAN TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) DI  
SDN SIWALAN 1 KABUPATEN NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK  
FIKS UNP Kediri

Tanggal: 11 Juli 2023

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd  
0727078804

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd  
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh:

**M. YOGA DWI RISALDI**  
NPM: 19.1.01.09.0057

Judul:

**PENERAPAN TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) DI  
SDN SIWALAN 1 KABUPATEN NGANJUK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Jurusan PENJASKESREK FIKS UNP Kediri  
Pada tanggal: 25 Juli 2023

**Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**  
Panitia Penguji

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



2. Penguji I : Weda, M.Pd



3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



Mengetahui,  
Dekan FIKS



**Dr. Sulistiono, M.Si**  
NIDN.0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : M. Yoga Dwi Risaldi  
Jenis kelamin : Laki-Laki  
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 23 April 1998  
NPM : 19.1.01.09.0057  
Fak/jur./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 tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2023  
Yang menyatakan



**M. YOGA DWI RISALDI**  
NPM: 19.1.01.09.0057

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

**Manusia tidak ada yang  
sempurna dihadapan tuhan,  
tetapi manusia memiliki  
kelebihan yang bisa  
disempurnakan**

## Abstrak

**M. Yoga Dwi Risaldi** Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci: Penerapan Tes Kebugaran

Penerapan kebugaran jasmani siswa dan siswi dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal, mengingat sebuah pembelajaran penjas harus sesuai dengan tujuannya yaitu siswa dan siswi mendapatkan kebugaran jasmani yang sebaik-baiknya. penerapan kebugaran jasmani siswa merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kebugaran siswamaka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SDN 1 Siwalan Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani siswa Indonesia (TKSI) yang dapat berupa alat ukur, sampel berjumlah 60 orang, yang dibagi menjadi 3 fase. Fase A kelas I-II, Fase B III-IV, Fase C V-VI. Kategori instrumen dari ketiga fase tersebut diantaranya, kelentukan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, kekuatan jantung dan paru, dan kekuatan otot perut.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai keseluruhan kebugaran jasmani siswa SDN 1 Siwalan ada pada angka 53% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SDN 1 Siwalan secara keseluruhan adalah sedang.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk.” dengan baik sekaligus dapat menyusun laporan ini sebagai kewajiban tugas akhir.

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

1. Dr. Zainal AFandi M.Pd sebagai Rektor UNP Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si sebagai DEKAN FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd sebagai Ketua Program Studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd sebagai dosen pembimbing 1 dalam penulisan skripsi yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.

6. Teman – teman mahasiswa yang senantiasa memberi masukan yang baik untuk skripsi.

Dalam menyusun laporan ini penulis telah berusaha secara maksimal, tapi penulisan menyadari bahwa ini jauh dari kesempurnaan, namun hal tersebut menutup kemungkinan adanya kelebihan dan kekurangan, maka dari itu untuk kritik dan saran sangat penting untuk membangun perbaikan dalam penulisan 1 skripsi.

Penulis berharap skripsi ini akan memberi manfaat bagi pembaca dan generasi baru yang nantinya akan menjalani dan mendapatkan tugas akhir pada Program Studi PENJASKESREK FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kediri, 11 Juli 2023



**M. YOGA DWI RISALDI**  
NPM: 19.1.01.09.0057



## 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 .....                        | xi      |
| DAFTAR GAMBAR .....                       | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                      | xvii    |
| <br>                                      |         |
| <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>                |         |
| A. Latar Belakang Masalah.....            | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....             | 6       |
| C. Pembatasan Masalah .....               | 6       |
| D. Rumusan Masalah .....                  | 6       |
| E. Tujuan Penelitian .....                | 7       |
| F. Kegunaan Penelitian .....              | 7       |
| <br>                                      |         |
| <b>BAB II : KAJIAN TEOR DAN HIPOTESIS</b> |         |
| A. Kajian Teori .....                     | 9       |
| B. Kajian Penelitian Terdahulu.....       | 17      |
| C. Kerangka Berfikir .....                | 19      |
| <br>                                      |         |
| <b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>        |         |
| A. Variabel Penelitian .....              | 20      |
| B. Pendekatan dan Teknik Penelitian ..... | 20      |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....      | 21      |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian .....   | 21      |
| E. Instrumen Pengumpulan Data .....       | 23      |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....           | 56      |
| G. Teknik Analisis Data.....              | 57      |

|                         |                                   |     |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|
| BAB IV                  | : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN |     |
|                         | A. Deskripsi Data Variabel .....  | 59  |
|                         | B. Analisis Data.....             | 67  |
|                         | C. Pembahasan.....                | 96  |
| <br>                    |                                   |     |
| BAB V                   | : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN   |     |
|                         | A. Simpulan .....                 | 99  |
|                         | B. Implikasi .....                | 99  |
|                         | C. Saran-saran .....              | 100 |
| <br>                    |                                   |     |
| Daftar Pustaka .....    |                                   | 101 |
| Lampiran- lampiran..... |                                   | 103 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | halaman |
|---|---------|
| 3.1 : Jumlah Sampel .....   | 22      |
| 3.2 : Norma Tes Kaku. ....  | 25      |
| 3.3 : Norma Tes <i>Shuttle Run/Agility</i> 4x10m .....  | 27      |
| 3.4 : Norma Tes Koordinasi Tangan dan Mata/<br>lambung tangkap bola .....                               | 29      |
| 3.5 : Norma Tes Keseimbangan Sikap Satu Kaki dan<br>Menyangga Benda .....                               | 32      |
| 3.6 : Norma Tes Jalan dan Lari .....  | 36      |
| 3.7 : Norma V <i>Sit and Reach</i> .....  | 37      |
| 3.8 : Norma Daya Tahan <i>Otot Half Up Test</i> .....   | 39      |
| 3.9 : Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> .....  | 42      |
| 3.10 : Norma <i>T Test</i> .....  | 45      |
| 3.11 : Norma Lari Keliling Bangku .....   | 47      |
| 3.12 : Norma tes <i>Child Ball</i> .....  | 49      |
| 3.13 : Norma tes <i>Tok Tok Ball</i> .....  | 50      |
| 3.14 : Norma tes <i>Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball</i> .....   | 52      |
| 3.15 : Norma Tes <i>Move the Ball</i> .....   | 54      |
| 3.16 : Norma Tes Lari 600m .....  | 55      |
| 3.17 : Skor Kategori .....  | 57      |
| 4.1 : Analisis Deskriptif Data Tes Kaku. ....   | 59      |
| 4.2 : Analisis Deskriptif Data Tes <i>Shuttle Run/Agility</i> 4x10m.....                                | 60      |
| 4.3 : Analisis Deskriptif Data Tes Koordinasi<br>Tangan dan Mata/Lempar Tangkap Bola .....              | 60      |
| 4.4 : Analisis Deskriptif Data Tes Keseimbangan Berdiri<br>Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda..... | 61      |
| 4.5 : Analisis Deskriptif Data Tes Jalan dan Lari .....   | 61      |
| 4.6 : Analisis Deskriptif Data Tes Kelentukan V <i>Sit and Reach</i> .....                              | 62      |
| 4.7 : Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan Otot<br>( <i>Half Up Test</i> ) .....                     | 62      |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 4.8  | : Analisis Deskriptif Data Tes Kordinasi<br><i>Hand and Eye Coordination</i> .....              | 63 |
| 4.9  | : Analisis Deskriptif Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....                               | 63 |
| 4.10 | : Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan Jantung<br>Paru (Lari Keliling Bangku) .....          | 64 |
| 4.11 | : Analisis Deskriptif Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....                               | 64 |
| 4.12 | : Analisis Deskriptif Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....                              | 65 |
| 4.13 | : Analisis Deskriptif Data Tes <i>Shuttle Run 4x100 Get Ball</i> .....                          | 65 |
| 4.14 | : Analisis Deskriptif Data Tes Kekuatan Otot<br>Perut: <i>Move the Ball</i> .....               | 66 |
| 4.15 | : Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan<br><i>Cardiovascular</i> : Lari 600 M .....           | 66 |
| 4.16 | : Hasil Analisis Data Tes Kaku .....  | 68 |
| 4.17 | : Hasil analisis Data Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i><br>Memindahkan Balok 4 X 10 Meter ..... | 69 |
| 4.18 | : Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Tangan<br>dan Mata/Lambung Tangkap Bola.....               | 70 |
| 4.19 | : Hasil Analisis Data Tes Keseimbangan Berdiri<br>Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda.....  | 71 |
| 4.20 | : Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i><br>Jalan dan Lari .....              | 72 |
| 4.21 | : Hasil Analisis Data Semua Item Tes<br>Putra dan Putri Fase A .....                            | 73 |
| 4.22 | : Hasil Analisis Data Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> .....                               | 75 |
| 4.23 | : Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ) .....                         | 76 |
| 4.24 | : Hasil Analisis Data Tes Koordinasi <i>Hand and</i><br><i>Eye Coordination</i> .....           | 77 |
| 4.25 | : Hasil Analisis Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....                                    | 78 |
| 4.26 | : Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan Jantung<br>Paru (Lari Keliling Bangku) .....               | 79 |
| 4.27 | : Hasil Analisis Data Semua Item Tes<br>Putra dan Putri Fase B .....                            | 80 |
| 4.28 | : Hasil Analisis Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....                                    | 81 |
| 4.29 | : Hasil Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....                                   | 82 |
| 4.30 | : Hasil Analisis Data Tes Kelincahan:   |    |

|      |   |    |
|------|---|----|
|      | <i>Shuttle Run 4x10 M Get Ball</i> .....  | 83 |
| 4.31 | : Hasil Analisis Data Tes Kekuatan (Otot Perut):<br><i>Move the Ball</i> .....    | 84 |
| 4.32 | : Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan<br><i>Cardiovaskular: Lari 600 M</i> .....   | 85 |
| 4.33 | : Hasil Analisis Data Semua Item Tes<br>Putra dan Putri Fase C .....              | 86 |
| 4.34 | : Hasil Analisis Data Total Keseluruhan Siswa dan Siswi<br>Fase A, B, dan C ..... | 87 |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar | halaman   |
|--------|---|
| 3.1    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Fleksibilitas Tes Kaku.....25   |
| 3.2    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i><br>Memindahkan Balok 4 X 10 Meter .....27            |
| 3.3    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Koordinasi<br>Tangan dan Mata/Lambung Tangkap Bola.....29               |
| 3.4    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Keseimbangan Berdiri<br>Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda.....32  |
| 3.5    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Jalan dan Lari .....35  |
| 3.6    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Kelentukan<br><i>V Stand and Reach</i> .....37                          |
| 3.7    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Kekuatan <i>Hulf Up Test</i> .....39                                    |
| 3.8    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Koordinasi<br><i>Hand and Eye Coordination</i> .....42                  |
| 3.9    | : Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>T Test</i> .....45   |
| 3.10   | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Daya Tahan<br>Kardiovaskular Keliling Bangku .....47                        |
| 3.11   | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Child Ball</i> .....49   |
| 3.12   | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Tok-Tok Ball</i> .....50   |
| 3.13   | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i> 4x10m .....52  |
| 3.14   | : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Move the Ball</i> .....54  |
| 3.15   | : Langkah-langkah pelaksanaan tes lari 600 meter .....55  |
| 4.1    | : Diagram Hasil Analisis Data Tes Kaku .....68  |
| 4.2    | : Pie Hasil Analisis Data Tes Kaku .....69  |
| 4.3    | : Diagram Hasil Analisis Data Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i><br>Memindahkan Balok 4 X 10 Meter .....69 |
| 4.4    | : Pie Hasil Analisis Data Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i><br>Memindahkan Balok 4 X 10 Meter .....70     |
| 4.5    | : Diagram Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Tangan<br>dan Mata/Lambung Tangkap Bola.....70               |
| 4.6    | : Pie Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Tangan<br>dan Mata/Lambung Tangkap Bola.....71                   |



|      |  |    |
|------|--|----|
| 4.7  | : Diagram Hasil Analisis Data Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda ..... | 72 |
| 4.8  | : Pie Hasil Data Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda .....              | 72 |
| 4.9  | : Diagram Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> Jalan dan Lari .....                            | 73 |
| 4.10 | : Pie Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> Jalan dan Lari .....                                | 73 |
| 4.11 | : Diagram Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase A .....                            | 74 |
| 4.12 | : Pie Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase A .....                                | 74 |
| 4.13 | : Diagram Analisis Data Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> .....                                  | 75 |
| 4.14 | : Pie Analisis Data Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> .....                                      | 75 |
| 4.15 | : Diagram Analisis Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ) .....                            | 76 |
| 4.16 | : Pie Analisis Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ) .....                                | 76 |
| 4.17 | : Diagram Analisis Data Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> .....                        | 77 |
| 4.18 | : Pie Analisis Data Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> .....                            | 77 |
| 4.19 | : Diagram Analisis Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....                                       | 78 |
| 4.20 | : Pie Analisis Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....   | 78 |
| 4.21 | : Diagram Analisis Data Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) .....                     | 79 |
| 4.22 | : Pie Analisis Data Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) .....                         | 79 |
| 4.23 | : Diagram Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase B .....                                  | 80 |
| 4.24 | : Pie Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase B .....                                      | 81 |
| 4.25 | : Diagram Analisis Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....                                       | 81 |
| 4.26 | : Pie Analisis Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....   | 82 |
| 4.27 | : Diagram Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....                                      | 82 |
| 4.28 | : Pie Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....  | 83 |
| 4.29 | : Diagram Analisis Data Tes Kelincahan: <i>Shuttle Run 4x10 M Get Ball</i> .....                     | 83 |
| 4.30 | : Pie Analisis Data Tes Kelincahan:  |    |

|      |  |    |
|------|--|----|
|      | <i>Shuttle Run 4x10 M Get Ball</i> .....   | 84 |
| 4.31 | : Diagram Analisis Data Tes Kekuatan (Otot Perut):<br><i>Move the Ball</i> .....             | 84 |
| 4.32 | : Pie Analisis Data Tes Kekuatan (Otot Perut): <i>Move the Ball</i> .....                    | 85 |
| 4.33 | : Diagram Analisis Data Tes Daya Tahan<br><i>Cardiovaskular: Lari 600 M</i> .....            | 85 |
| 4.34 | : Pie Analisis Data Tes Daya Tahan<br><i>Cardiovaskular: Lari 600 M</i> .....                | 86 |
| 4.35 | : Diagram Analisis Data Semua Item Tes<br>Putra dan Putri Fase C .....                       | 87 |
| 4.36 | : Pie Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase C.....                               | 87 |
| 4.37 | : Diagram Analisis Data Total Keseluruhan Item Tes Siswa<br>dan Siswi Fase A, B, dan C ..... | 88 |
| 4.38 | : Pie Analisis Data Total Keseluruhan Item Tes Siswa<br>Dan Siswi fase A, B, dan C .....     | 88 |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | halaman |
|---|---------|
| 1 : Tabulasi Data Hasil Penelitian TKSI.....          | 103     |
| 2 : Nama-Nama Siswa .....                             | 119     |
| 3 : Surat Pengantar/Ijin Penelitian .....             | 125     |
| 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ..... | 126     |
| 5 : Kartu Bimbingan.....                              | 127     |
| 6 : Sertifikat Plagiasi .....                         | 129     |
| 7 : Dokumentasi .....                                 | 130     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kebugaran jasmani merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Aktivitas olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Kebugaran jasmani mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan secara menyeluruh dan karenanya, implementasi Pendidikan Jasmani harus difokuskan pada pencapaian tujuan tersebut. Sementara tujuan Pendidikan Jasmani tak hanya mencakup pengembangan aspek jasmani saja, namun juga aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, pemahaman nilai-nilai (termasuk sikap, kesehatan mental, emosional, spiritual, dan sosial), dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Semua ini diarahkan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Mukholid,

2007:64). Pendidikan Jasmani memegang peranan penting karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani, permainan, dan olahraga yang dilakukan secara teratur, terstruktur, dan terencana. Tujuan dari pengalaman belajar ini adalah untuk membentuk dan membina gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hidup.

Kesegaran fisik siswa sangat berpengaruh terhadap pikiran, semangat, dan prestasi belajarnya. Ketika siswa memiliki kondisi fisik yang baik, mereka dapat lebih fokus pada pembelajaran, berpikir dengan lebih optimal, dan merasa lebih termotivasi dalam belajar. Sebagai hasilnya, siswa dapat mencapai hasil belajar yang lebih optimal (Mukholid, 2007:65) Pendidikan Jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pengembangan individu yang berlangsung sepanjang hidup.

Menurut Sukintaka (2002:2) Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran mental, sosial, dan emosional masyarakat melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Sedangkan dalam Depdiknas (2006: 1), Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena Pendidikan Jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara

sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral.

Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mempengaruhi aspek fisik siswa, tetapi juga berdampak positif pada kemampuan mereka secara keseluruhan, termasuk kemampuan berpikir dan minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin mudah bagi mereka untuk menyerap materi yang diajarkan oleh guru selama proses belajar mengajar. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa harus diperhatikan melalui kegiatan Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Menurut Suherman (2000:23) Tujuan dari Pendidikan Jasmani dapat dibagi ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan keterampilan gerak, (3) Pengembangan mental, dan (4) Pengembangan sosial. Melalui Pendidikan Jasmani, diharapkan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa, membangkitkan sikap, kecerdasan, keterampilan gerak, dan emosi yang seimbang serta meningkatkan kemampuan sosial siswa. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, termasuk olahraga dan kesehatan, di sekolah merupakan faktor penting dalam mendorong kesehatan jasmani siswa. Program Pendidikan Jasmani yang melibatkan olahraga dan aspek kesehatan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Dalam melaksanakan



Pendidikan Jasmani, dibutuhkan kehadiran guru-guru yang memiliki keahlian profesional dan kompeten, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal dan mampu menanamkan karakter bangsa melalui program ini.

Agar dapat menjadi seorang guru pendidikan jasmani yang berkualitas dan profesional, seorang individu perlu memiliki pengetahuan yang mendalam di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Hal ini memungkinkan guru tersebut untuk berperan secara efektif dalam bidang yang dipilihnya. Selain itu, sebagai seorang figur penting di lingkungan sekolah, seorang guru harus memiliki kemampuan mengajar yang sesuai dengan mata pelajaran yang ia ajarkan (Mulyasa, 2005:38).

Di Indonesia, ada sebuah tes yang dikenal dan digunakan bernama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang memiliki ciri khas dan prosedur standar yang digunakan. Dengan kata lain, TKJI merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru olahraga di Indonesia, namun belum ada validasi ulang yang dilakukan setelah penggunaan TKJI selama kurang lebih 20 tahun.

Pada tahun 2021 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK PENJAS DAN BK) mengembangkan alat ukur atau instrumen test pengganti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan hasil dari penelitian dan

pengembangan yang dilakukan oleh tim pengembang dengan menggunakan prosedur terbaik yang ada. Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. Keberadaan TKSI ini juga akan menjadi sebuah bank data besar yang mencakup kebugaran siswa di seluruh Indonesia, yang nantinya dapat digunakan dalam pengambilan kebijakan untuk peningkatan kompetensi guru PJOK, kebugaran dan kesehatan, pembinaan olahraga kompetitif melalui analisis bakat, dan kebutuhan relevan lainnya. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0.

Peran guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas Mochammad Jaelani bahwa hampir tidak pernah dan mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, menurut beliau hal ini disebabkan karena mengalami kendala dalam ketersediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu sesi. Dari hal tersebut kemudian peneliti ingin membantu guru mengukur kebugaran jasmani siswa

menggunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh (PPPPTK PENJAS DAN BK) tahun 2021 yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

### **B. Identifikasi Masalah Masalah**

Melihat gambaran kebugaran jasmani siswa kelas I, II, III, IV, V, dan VI di SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kebugaran jasmani SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDNegeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kebugaran jasmani SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. Bertuju kepada siswa kelas I, II, III, IV, V, dan VI.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

1. Kegunaan Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

d. Bagi guru

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

## 2. Kegunaan Praktis:

### a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk.

### b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai pembelajaran dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SD Negeri Siwalan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk

## DAFTAR RUJUKAN

- Andiansyah, B. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. *PGSD Penjaskes*, 1(7).
- Andres, A. S. (2017). Physical education of students, considering their physical fitness level. *Physical education of students*, 21(3), 103-107.
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Kepelatihan Olahraga. Malang: UM Press. Depdiknas. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta:  
Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kmendikbud. (2021). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi
- Lutan. (2003) .Menuju sehat dan bugar. Jakarta: Departemen Pendidikan Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mukholid, A. (2007). Pengembangan Kurikulum, Teori dan Praktek : Bandung: PT. Rosda Karya
- Mulyasa, E. (2005). Kurikulum Berbasis Kompetensi. Bandung: Remaja Nasional.
- Mutohir, T, C dan Maksum, A. (2007). Sport Development Index, Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhasan, dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2001). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Penjaskes.



- Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V., Tkachenko, P., ... & Bloshchynskyi, I. (2019). Students' health and its interrelation with physical fitness level. *Sport Mont*, 17(3), 41-46.
- Saroyo, E. (2012). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi. Yogyakarta: FIKUNY.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Berkerja Sama Dengan Dirjen Olahraga.
- Sukintaka. (2002). Manajemen Pendidikan Jasmani. Artikel. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Becti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.