

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 3 NGANJUK TAHUN 2023**

**PROPOSAL SKRIPSI**

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

**MUHAMAD IMAM MUSLIM**

**NPM. 17.1.01.09.0188**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2024**

Skripsi oleh:

**MUHAMAD IMAM MUSLIM**

NPM. 17.1.01.09.0188

Judul:

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 3 NGANJUK TAHUN 2023**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan  
Guna Penulisan Skripsi/Tugas Akhir  
Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri

Tanggal: 14 Nopember 2023

Pembimbing 1

Pembimbing 2

**Muhammad Yanuar Risky, M.Pd.**  
NIDN. 0718019003

**Moh. Nurkholis, M.Or.**  
NIDN. 0725048802

Skripsi oleh:

**MUHAMAD IMAM MUSLIM**

NPM. 17.1.01.09.0188

Judul:

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 3 NGANJUK TAHUN 2023**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan  
Guna Penulisan Skripsi/Tugas Akhir  
Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri

Tanggal: 9 Januari 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Muhammad Yanuar Risky, M.Pd. \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or. \_\_\_\_\_

Mengetahui,

Dekan FIKS

**Moh. Nurkholis, M.Or.**

NIDN. 0725048802

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : MUHAMAD IMAM MUSLIM

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk, 18 Juni 1991

NPM : 17.1.01.09.0188

Fak / Jur / Prodi : FIKS / S1-Pendidikan Jasmani

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, 9 Januari 2024

Yang Menyatakan,

**MUHAMAD IMAM MUSLIM**  
NPM. 17.1.01.09.0188

### **Kata Pengantar**

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

Penyusunan proposal penelitian 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. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak WEDA M.Pd\_\_\_\_\_ selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak MUHAMMAD YANUAR RISKY M.Pd \_\_\_\_\_ selaku Dosen Pembimbing Seminar yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
6. Penulis sebelumnya yang telah memberikan motivasi bagi saya untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Teman-teman kos saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

Kediri, 9 Januari 2024

**MUHAMAD IMAM MUSLIM**

NPM. 17.1.01.09.0188

## Daftar Isi

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Pernyataan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel .....	viii
<b>BAB I_PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II_KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>5</b>
A. Kajian Teori .....	5
1. Kesegaran Jasmani .....	5
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	5
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	7
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	10
d. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	11
e. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani.....	12
2. Karakteristik Siswa SD .....	13
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	14
C. Kerangka Berpikir.....	15
D. Hipotesis Penelitian .....	16
<b>BAB III_METODE PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
1. Variabel bebas .....	17

2. Variabel terikat.....	17
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	17
1. Teknik Penelitian .....	18
2. Pendekatan Penelitian .....	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
1. Tempat Penelitian.....	18
2. Waktu Penelitian .....	19
D. Populasi dan Sampel .....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel .....	19
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
1. Instrumen Penelitian.....	20
2. Teknik pengumpulan data .....	21
3. Teknik Analisis Data .....	21
BAB IV <u>PENUTUP</u> .....	34
DAFTAR PUSTAKA .....	35

**Daftar Tabel**

Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra .....22

Tabel 3.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra.....23

Tabel 3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....23



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu kebutuhan bagi orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002). Menurut (Irianto, 2004), kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang.

Menurut (Widiarto, 2012) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam beraktifitas fisik yang dilakukan sehari hari tanpa kelelahan yang cukup berarti. Kebugaran jasmani sendiri merupakan tolak ukur seseorang sehat atau tidak. Kebugaran jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka dari itu setiap manusia dituntut minimal memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis karena Mendukung pembelajaran siswa dan mendorong keterlibatan seluruh siswa. Ini merupakan prioritas di tingkat sekolah dasar. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan nilai-nilai sportivitas, integritas, kerjasama, kebiasaan hidup sehat, serta berbagai keterampilan gerak dasar, teknik

permainan dan olah raga, strategi. Praktek ini melibatkan komponen fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial daripada pengajaran di kelas tradisional, yang merupakan studi teoritis.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa Sekolah Dasar. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. selain itu aktivitas anak di dalam dan di luar sekolah juga berbeda, dan kebugaran jasmani mereka juga sangat berbeda dalam situasi ini. Hal ini terbukti pada kelas pendidikan jasmani di sekolah. Ada anak yang hanya aktif sebentar dan sudah lelah serta mengeluh, namun ada pula yang mampu mengikuti pembelajaran di sekolah sampai waktu sekolah yang dijadwalkan tanpa merasa lelah atau mengantuk.

Menurut (Rusli Lutan, 2000) tujuan kesegaran jasmani adalah bahwa program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia. Dalam kehidupan kesegaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap orang yang menginginkan tampil dan bekerja secara produktif, efisien, tidak mudah terserang penyakit, bersemangat dan dapat berprestasi secara optimal baik di sekolah, tempat bekerja maupun di lingkungan masyarakat.

Dalam menjalankan aktifitas sehari-hari salah satu faktor penting yang berperan adalah adanya kebugaran jasmani yang baik. Seiring bertambahnya aktivitas fisik maka manusia dituntut harus selalu tampil dalam fisik yang prima. Namun biasanya disaat kondisi seseorang dalam keadaan prima, kebanyakan orang akan lupa melakukan latihan untuk menjaga kebugaran jasmaninya, akibatnya orang tersebut akan mudah lelah dalam menjalankan aktifitasnya.

Pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu diketahui khususnya kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui keadaan kebugaran jasmani individu dan sekolah secara keseluruhan. Pengetahuan ini akan membantu menentukan aktivitas fisik untuk setiap pelajaran. Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting sebagai alat penilaian untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini juga penting untuk dijadikan sebagai landasan bagi guru dalam memperbaiki dan menyempurnakan proses pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta untuk menilai keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Siswa sekolah dasar pada umumnya terdiri dari anak-anak usia 6-12 tahun yang secara fisiologis masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan. Melalui aktivitas program pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada siswa sekolah dasar, khususnya di MADRASAH IBTIDAIYAH Negeri 3 NGANJUK

Kegiatan pendidikan jasmani berlangsung di halaman sekolah dan lapangan sekitar sekolah. Materi pembelajaran yang diberikan guru sebagian besar merupakan olahraga berbasis permainan seperti sepak bola, bola voli, dan kasti. Di sisi lain, hampir tidak ada materi pendidikan yang diberikan yang dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani, seperti pada lomba lari dan lapangan. Karena setiap siswa diberikan topik olahraga, mereka menolaknya karena tidak menarik. Terdapat kekurangan sumber daya dan fasilitas untuk pendidikan jasmani di semua sekolah dasar.

Kebanyakan sekolah dasar hanya memiliki satu atau dua bola sepak dan beberapa bola bisbol. Tentu saja, Anda tidak akan bisa menjaga kebugaran jasmani hanya dengan mengandalkan program olahraga yang hanya mencakup dua jam kelas per minggu dan beberapa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

aktivitas fisik dan olahraga dalam proporsi yang tepat dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan kebugaran jasmani, khususnya bagi siswa yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, bila dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat jasmani sebagai berikut: Ini mengajarkan kepercayaan diri dan disiplin.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk tahun 2023.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan apa yang sudah diuraikan di latar belakang di atas, masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut :

1. Perlunya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk tahun 2023.
2. Belum pernah dilaksanakannya pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk .
3. Perlu diketahuinya kemampuan kebugaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk \_\_\_\_\_.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar didalam pembatasan masalah ini dapat fokus dalam penelitian ini maka dibatasi tentang “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk tahun 2023”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan apa yang sudah peneliti jabarkan di pembatasan masalah di atas, maka didapat masalah dalam penelitian yang dapat dirumuskan

“Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk tahun 2023”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sudah seberapa jauh tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk tahun 2023.

### **F. Kegunaan Penelitian**

#### 1. Secara praktis

##### a. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan mengenai hal hal tentang tingkat kebugaran jasmani atlet.

##### b. Bagi siswa

sebagai objek penelitian dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya supaya dapat meningkatkan performanya dalam berprestasi.

##### c. Bagi Guru

Sebagai acuan guru dalam menentukan kesegaran jasmani siswanya agar dapat sebagai bahan penilaian.

##### d. Bagi Sekola

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang olahraga guna meningkatkan prestasi atlet.

#### 2. Secara teoritis

Penelitian ini semoga dapat bermanfaat kedepannya untuk referensi penelitian selanjutnya dan bisa sebagai informasi yang berhubungan dengan masalah upaya peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Nganjuk tahun 2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.
- Arikunto, S. (2004). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Giriwiwoyo, Y. S. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Penerbit ITB.
- Irianto, D. P. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas X*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. DEPDIKBUD.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian (Mixed Methods)*. Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. *Olahraga Majalah Ilmiah Volume 12*.
- Widiarto, G. (2012). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran*. Raja Grafindo Pers.