

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI GURAH 2 KABUPATEN KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

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



OLEH:

YOGA ADHITYA NPM: 2015030094

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI 2025**

Skripsi oleh:

Yoga Adhitya
NPM: 2015030094

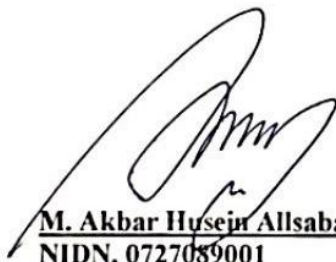
Judul :

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GURAH 2
KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 16 Januari 2025

Pembimbing I,



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

Pembimbing II



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

Yoga Adhitya

NPM: 2015030094

Judul :

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GURAH 2
KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.
3. Penguji II : Weda, M.Pd.



Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Yoga Adhitya
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir	: Kediri, 12 September 2001
NPM	: 2015030094
Fak/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 naskah ini.

Kediri, Januari 2025
Yang menyatakan

Yoga Adhitya
NPM. 2015030094

MOTTO :

*“Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu
harus menciptakannya.” – Chris Grosser*

Abstrak

Yoga Adhitya. 2015030094 “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025”, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2020.

Kata kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa, dan TKSI.

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya mengetahui Penurunan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar saat ini menjadi salah satu tantangan yang dihadapi di Indonesia. Gaya hidup modern yang cenderung pasif, seperti penggunaan gadget secara berlebihan, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya olahraga teratur, menjadi faktor yang berkontribusi pada permasalahan ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa siswa sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah siswa siswa sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 dengan jenis kelamin putra dan putri sebanyak 50 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, yakni sejumlah siswa siswa sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 50 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, dengan 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan menunjukkan bahwa hasil siswa putra sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 sebagian besar responden mendapatkan penilaian pada kategori cukup, dengan persentase sebesar 48%, hasil menunjukkan bahwa pada hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKSI pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gurah 2 Kabupaten Kediri mendapatkan hasil cukup. Kategori Baik sekali mendapatkan hasil yang sebesar 8%, kategori baik mendapatkan hasil yang sebesar 20%, kurang mendapatkan hasil yang sebesar 20%, sedangkan kurang sekali memperoleh persentase 4%. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penilaian umum berada dalam kategori positif, dengan dominasi kategori sedang yang mencapai total 48% dengan 12 siswa.

Selanjutnya pada hasil siswa putri sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 hasil menunjukkan bahwa pada hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKSI pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gurah 2 Kabupaten Kediri mendapatkan hasil cukup. Kategori Baik sekali mendapatkan hasil yang sebesar 4%, kategori baik mendapatkan hasil yang sebesar 28%, kurang mendapatkan hasil yang sebesar 28%, sedangkan kurang sekali memperoleh persentase 4%. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penilaian umum berada dalam kategori positif, dengan dominasi kategori sedang yang mencapai total 36% dengan 9 siswa.

Hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gurah 2 Kabupaten Kediri yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa kondisi fisik mereka memadai untuk aktivitas sehari-hari, namun belum mencapai tingkat optimal. Siswa putra cenderung unggul dalam kekuatan dan daya tahan, sementara siswa putri lebih baik dalam fleksibilitas.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya dengan izin dan rahmat-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Survei kebugaran jasmani siswa siswanya sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025” ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan sains.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait. Penulis juga berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih nyata bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulusulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
4. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing I
5. Weda, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.

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

Disadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan, baik dalam hal kajian teoritis, metodologi penelitian, maupun penyajian hasil. Hal ini tentu saja tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima masukan, kritik yang membangun, serta saran dari berbagai pihak, yang diharapkan dapat menjadi bekal berharga untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhirnya, besar harapan penulis bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik sebagai referensi maupun sebagai bahan pembelajaran, khususnya bagi dunia pendidikan dan masyarakat pada umumnya. Meskipun karya ini mungkin hanya berupa langkah kecil dalam lautan ilmu pengetahuan yang sangat luas, penulis berharap kontribusi ini dapat menjadi awal yang baik untuk mendorong pengembangan ilmu pada bidang yang relevan. Semoga upaya kecil ini dapat menjadi setitik air yang ikut mengisi samudra luas pengetahuan dan memberikan manfaat yang berarti bagi siapa saja yang membutuhkannya.

Kediri, Januari 2025

Yoga Adhitya
NPM. 2015030094

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
Abstrak.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 8
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel	8
1. Definisi Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	14
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
5. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia	24
6. Sekolah Dasar Negeri 2 Gurah.....	24
B. Penelitian Terdahulu	25
C. Kerangka Berpikir	28
 BAB III METODE PENELITIAN	 30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional	31

C. Instrumen Penelitian	33
D. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	41
E. Populasi dan Sampel.....	42
F. Prosedur Penelitian	46
G. Teknik Analisis Data	49
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	68
 BAB V PENUTUP	 72
A. Simpulan.....	72
B. Implikasi	73
C. Saran	75
 DAFTAR PUSTAKA	 77
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma Tes <i>Child Ball</i>	34
3.2 : Norma Tes <i>Tok Tok Ball</i>	36
3.3 : Norma Test <i>Shuttle Run 4 x 10</i>	37
3.4 : Norma Tes <i>Move The Ball</i>	39
3.5 : Norma Tes Lari 600 m	40
3.6 : Data Sampel Penelitian	44
3.7 : Skor Kategori	49
4.1 : Analisis Deskripsi Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i>	51
4.2 : Analisis Deskriptif Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i>	51
4.3 : Analisis Deskriptif Data Tes <i>Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball</i>	52
4.4 : Analisis Deskriptif Data Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move the Ball</i>	52
4.5 : Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> : Lari 600m.....	53
4.6 : Hasil Analisis Data Siswa Putra Tes Koordinasi <i>Child Ball</i>	53
4.7 : Hasil Analisis Data Siswa Putri Tes Koordinasi <i>Child Ball</i>	55
4.8 : Hasil Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i>	56
4.9 : Deskripsi Hasil Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball Putri</i>	57
4.10: Hasil Tes <i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	58
4.11: Tes <i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	60
4.12: Tes Kekuatan Otot Perus: <i>Move The Ball</i>	61
4.13: Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move the Ball</i>	62
4.14: Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> : Lari 600m.....	63
4.15: Deskripsi Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> : Lari 600m Putri	64
4.16: Hasil Analisis Data Keseluruhan Item Tes Putra.....	66
4.17: Hasil Analisis Data Keseluruhan Item Tes Putri	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Child Ball</i>	34
3.2 : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Tok Tok Ball</i>	36
3.3 : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	37
3.4 : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move the Ball</i> ...	39
3.5 : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move the Ball</i>	39
3.6 : Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Lari 600m.....	40
4.1 : Data Siswa Putra Tes Koordinasi <i>Child Ball</i>	54
4.2 : Data Siswa Putri Tes Koordinasi <i>Child Ball</i>	55
4.3 : Hasil Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> Putra	56
4.4 : Hasil Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> Putri	57
4.5 : Hasil Tes <i>Shuttle Run 4x10m Get Ball</i>	59
4.6 : Hasil Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> Putri	60
4.7 : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move The Ball</i> Siswa Putra	61
4.8 : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move The Ball</i> Siswa Putri	62
4.9 : Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> : Lari 600m.....	64
4.10: Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> : Lari 600m Putri	65
4.11: Klasifikasi Hasil Data Keseluruhan Item Tes Putra	66
4.12: Klasifikasi Hasil Data Keseluruhan Item Tes Putri	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Ijin Penelitian	79
2 : Kartu Bimbingan	80
3 : Sertifikat Plagiasi	82
4 : Dokumentasi	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan fisik, mental, dan emosional anak usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya mendukung kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar, produktivitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut pendapat beberapa ahli, kebugaran jasmani di usia dini dapat membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan kesehatan dan keterampilan motorik anak di masa mendatang (Arsil, 2018). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih menjadi salah satu isu penting yang memerlukan perhatian serius. 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.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2, Kabupaten Kediri, ditemukan permasalahan signifikan terkait kebugaran jasmani siswa. Ketika pelajaran olahraga berlangsung, sebagian besar siswa tampak mudah lelah meskipun hanya melakukan aktivitas fisik yang bersifat ringan hingga sedang. Gejala seperti napas terengah-engah, kemampuan bertahan dalam aktivitas rendah, dan kurangnya semangat berpartisipasi aktif terlihat cukup dominan di kelas. Fenomena ini menjadi tanda adanya potensi rendahnya kebugaran jasmani siswa, yang jika dibiarkan dapat berdampak pada perkembangan kesehatan fisik mereka di masa depan.

Memiliki tingkat kesegaran 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani siswa harus diperhatikan melalui kegiatan Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan.

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.

Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa secara lebih objektif, penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan salah satu instrumen yang direkomendasikan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia sebagai alat pengukuran kebugaran

jasmani siswa. Tes ini mencakup berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan, serta fleksibilitas. Penggunaan TKSI memungkinkan pendidik dan peneliti memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan standar yang telah ditetapkan. Hasil dari tes ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran siswa.

Penurunan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar saat ini menjadi salah satu tantangan yang dihadapi di Indonesia. Gaya hidup modern yang cenderung pasif, seperti penggunaan gadget secara berlebihan, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya olahraga teratur, menjadi faktor yang berkontribusi pada permasalahan ini. Jika kebugaran jasmani siswa tidak segera ditangani, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga mental, seperti berkurangnya motivasi belajar dan meningkatnya risiko penyakit metabolik di usia dewasa (Hidayat, 2019).

Sekolah dasar negeri Gurah 2, sebagai salah satu sekolah dasar di Kabupaten Kediri, tidak terlepas dari permasalahan tersebut. Dengan adanya hasil observasi yang menunjukkan rendahnya kebugaran siswa, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Kebugaran jasmani yang baik di usia sekolah dasar akan mendukung perkembangan fisik dan mental anak secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran siswa saat ini dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya kebugaran jasmani tersebut. Rendahnya kebugaran

jasmani siswa, seperti yang terlihat pada hasil observasi di sekolah dasar negeri Gurah 2, merupakan masalah yang membutuhkan penanganan cepat. Kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti: Penurunan daya tahan tubuh siswa, yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, rendahnya semangat dan motivasi untuk belajar karena kondisi fisik yang mudah lelah, potensi peningkatan risiko obesitas dan penyakit terkait gaya hidup tidak aktif.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan solusi yang sistematis dan terukur, salah satunya melalui pendekatan berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI menjadi langkah awal dalam mengidentifikasi kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga solusi yang diberikan dapat tepat sasaran. Program intervensi seperti latihan fisik berkala, olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, serta pola hidup sehat dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri menjadi penting dilakukan. Dengan hasil observasi awal yang menunjukkan siswa mudah lelah saat pelajaran olahraga, diperlukan pengukuran yang sistematis melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran siswa dan menjadi acuan dalam merancang solusi yang efektif. Melalui penelitian ini, kontribusi bagi guru, sekolah, dan orang tua dapat diwujudkan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai bagian dari pengembangan generasi yang lebih sehat dan produktif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat rumusan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Rumusan masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, terdapat tujuan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Tujuan penelitian tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis:

- a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

- 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 Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

d. Bagi guru

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

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 Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agafian Dhuha, A., Yogaswara, A., Seh Abu Bakar, S. F. bin, Widodo, A., Muhibbi, M., Mif, M., Prasetyo, D. B., S, S., & Sumanto, D. (2023). Edukasi Kesehatan dan Olahraga Sebagai Pencegahan Obesitas dan Perilaku Sedentari Pada Siswa. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 36–39. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.112>
- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Allsabab, M. A. H., Sugito, Weda, Lusianti, S., Putra, R. P., Puspodari, Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2024). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 5(1), 108–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>
- Fatimah, S. N., Akbar, I. B., Purba, A., Tarawan, V. M., Nugraha, G. I., Tessa, P., & Nurhayati, T. (2017). THE ASSOCIATION BETWEEN FAT MASS MEASUREMENT AND BODY MASS INDEX IN elderly men. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 089(1).
- Giri, W. (2015). Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani. In *Yogyakarta: laksitas* (Vol. 7, Issue 2).
- Grahadi. (2010). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*.
- Hidayat, S. (2019). PHYSICAL FITNESS STUDENTS 10-12 YEARS, GORONTALO CITY. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kab. Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v1i1.15>
- Irianto, D. P. (2000). *Kebugaran Jasmani: Sebuah Pendekatan Praktis*.
- Nurhasan. (2005). *Konsep Kebugaran Jasmani*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA.

- Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127> Rusli. (2002). *Konsep Kebugaran Jasmani*.
- Sari, D. N. (2020). TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR. *Sporta Sainika*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Satriya. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. In *Strngthening Research Colaboration on Education*.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Sudjiono, A. (2011). Doc 10. In *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta, 2022.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Suherman, A. (2001). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Risk and physical activity level in adults in a healthy lifestyle program in Popayán. *Revista de Salud Publica*, 19(5). <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n5.53042>
- Wiradihardja, S. (2017). Pengembangan Model Latihan Gerak Multilateral Cabang Olahraga Renang. *Jurnal Penjakora*.
- Yaqin, M. K. (2014). Prevalensi Obesitas Pada Anak Usia SD Menurut IMT/U Di SD Negeri Ploso II No 173 Surabaya. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 114–118.