

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI
SDI DARUL FALAH BARON NGANJUK TAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

MOCH. TEGAR CAHYONO

19101090085

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2025

Skripsi oleh:

MOCH. TEGAR CAHYONO

19101090085

Judul:

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI SDI DARUL
FALAH BARON NGANJUK TAHUN AJARAN 2024/2025**

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

Tanggal : 09 Juli 2025

Pembimbing I


Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Pembimbing II


Dr. Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

Skripsi oleh:

MOCH. TEGAR CAHYONO

Judul:

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI SDI DARUL
FALAH BARON NGANJUK TAHUN AJARAN 2024/2025**

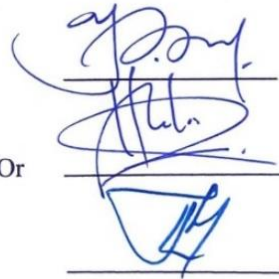
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 9 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or
3. Penguji II : Dr. Puspodari, M.Pd



Mengetahui
Dekan FIKS,




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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Moch. Tegar Cahyono

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 30 Desember 2000

Fak/Jur./Prodi : FIKS/ PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan 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 Juli 2025

Yang Menyatakan,



MOCH. TEGAR CAHYONO

NPM : 19101090085

MOTTO:

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat anda gunakan untuk mengubah dunia”.

“Entah seindah apa disana, yang pasti aku masih dalam perjalanan”

Saya persembahkan karya ini untuk:

Untuk Kedua Orang Tua saya. Saya berterima kasih setinggi-tingginya kepada ke dua orang tua tercinta atas doa, dukungan, dan cinta kasih yang selalu diberikan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan memudahkan jalan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dosen Pembimbing Terima kasih atas bimbingan, memberi masukan serta saran selama ini, arahan, dan ilmu yang telah diberikan. Sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

Sahabat Terbaik Bagi sahabat-sahabat yang selalu ada dalam suka dan duka, terima kasih atas semangat dan dukungan tanpa henti.

Pencinta Ilmu dan Penelitian Kepada mereka yang membuka pintu pengetahuan, terima kasih atas inspirasi dan motivasi untuk terus belajar.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga proposal skripsi "*Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Sdi Darul Falah Baron Nganjuk Tahun Ajaran 2024/2025*" dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Irwan Setiawan, M.Pd_ selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Dr. Puspodari, M.Pd, selaku pembimbing kedua skripsi

Ucapakan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri, 9 Juli 2025



Moch. Tegar Cahyono

NPM : 19101090085

ABSTRAK

MOCH. TEGAR CAHYONO, SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI SDI DARUL FALAH BARON NGANJUK TAHUN AJARAN 2024/2025.

Kata Kunci : tingkat kebugaran jasmani, siswa siswi, SDI Darul Falah

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rasa ingin tahu dari peneliti untuk melakukan suatu tes tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SDI Darul Falah Baron Nganjuk dikarenakan adanya suatu permasalahan dimana ada beberapa siswa kurang semangat dan mudah Lelah saat melakukan suatu pembelajaran di Sekolah. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Survey dengan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau bisa disebut dengan tes TKPN yang telah di Sahkan oleh KEMENPORA pada tahun 2022. Tes TKPN Dibuat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan 5 Instrumen tes antara lain, *Indeks Masa Tubuh, Pacer Tes, V Sit and Reach, Squat Thrust* dan *Sit Up*. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau yang sering disebut dengan tes TKPN adalah Tes yang disahkan oleh Kemenpora pada tahun 2022 dengan sasaran adalah para pelajar yang ada di Indonesia. Tes TKPN di lakukan di SDI Darul Falah Baron Nganjuk dengan jumlah peserta Tes sebanyak 44 peserta baik siswa laki-laki maupun perempuan yang duduk di kelas 3 sampai dengan kelas 4 Sekolah Dasar.

Dari hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani yang telah dilakukan di SDI Darul Falah Baron Nganjuk Menunjukan hasil perhitungan yaitu 1,8 yang berarti siswa siswi SDI Darul Falah Baron Nganjuk dalam kategori nilai Kurang. Hal ini dapat menjadi sebuah informasi bagi bapak ibu guru yang ada di SDI Darul Falah Baron Nganjuk untuk lebih giat membiasakan latihan fisik berupa olahraga agar meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa siswi yang ada di SDI Darul Falah Baron Nganjuk. Mengingat pentingnya tingkat kebugaran jasmani yang dapat menunjang semangat belajar siswa siswi di SDI Darul Falah Baron Nganjuk.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Teori dan Penelitian Terdahulu Dari Variabel.....	8
B. Kerangka Berpikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional.....	25
C. Instrumen Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
E.Tempat Dan Jadwal Penelitian.....	41
F. Prosedur Penelitian.....	42

G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	61
B. Implikasi	62
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen TKPN.....	23
Tabel 3.2 Standar Antropetri Anak.....	26
table 3.3 sumberkemenpora, 2022.....	27
Tabel 3.4 sumberkemenpora, 2022.....	29
Tabel 3.5 Norma Tes V Sit and Reach.....	32
Tabel 3.6 Norma tes Si Up	34
Tabel 3.7 norma tes Squat Thrust	35
Tabel 3.8 Penilaian Tes Pacer	38
Tabel 3.9 daftar nilai siswa.....	39
Tabel 3.10 contoh penilaian	40
Tabel 3.11 Norma tes Pacer	40
Tabel 3.12 Norma tes	41
Tabel 3.13 Norma tes	42
Tabel 4.1 Hasil IMT Laki-Laki	44
Tabel 4.2 Hasil IMT Perempuan	45
Tabel 4.3 Hasil IMT Perempuan.....	47
Tabel 4.4 Hasil V Sit And Reach.....	48
Tabel 4.5 Hasil Tes Vsit and Reach	49
Tabel 4.6 Hasil Tes TKPN 60 Detik Sit Up	50
Tabel 4.7 Hasil Tes TKPN 60 Detik Sit Up	51
Tabel 4.8 Hasil Tes TKPN Pacer	52
Tabel 4.9 Hasil Tes TKPN Pacer	53
Tabel 4.10 Hasil Tes TKPN Squat Thrust.....	54
Tabel 4.11 Hasil Tes TKPN Squat Thrust	54
Tabel 4.12 Hasil Tes TKPN Squat Thrust	55
Tabel 4.13 Hasil Tes SPSS	57
Tabel 4.14 Hasil Tes SPSS.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan.....	24
Gambar 3.2 tes pengukuran Berat Badan.....	25
Gambar 3.3 Tes V sit Reach.....	30
Gambar 3.4 tes Sit Up 60 detik.....	34
Gambar 3.5 tes Squat Thrust 30 detik.....	35
Gambar 3.6 tes Pacer.....	37
Gambar 3.7 Hasil Tes <i>IMT</i> Laki-laki.....	45
Gambar 3.8 Hasil Tes <i>IMT</i> Perempuan.....	47
Gambar 3.9 Hasil Tes <i>Vsit and Reach</i>	49
Gambar 3.10 Hasil Tes <i>Sit Up 60 Detik</i>	51
Gambar 3.11 Hasil Tes <i>Pacer</i>	54
Gambar 3.12 Hasil Tes <i>Squat Thrust</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5.1 Surat Penelitian	65
Lampiran 5.2 Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 5.3 Berita Acara Bimbingan	67
Lampiran 5.4 Hasil Tes IMT Laki-laki	68
Lampiran 5.5 Hasil Tes IMT Perempuan	69
Lampiran 5.6 Hasil Tes <i>Pacer</i>	70
Lampiran 5.7 Hasil Tes <i>Sit Up</i>	71
Lampiran 5.8 Hasil Tes <i>Squat Thrust</i>	72
Lampiran 5.9 Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i>	74
Lampiran 5.10 Dokumentasi Berat Badan	76
Lampiran 5.11 Dokumentasi Tinggi Badan	76
Lampiran 5.12 Dokumentasi Tes <i>Squat Thrust</i>	77
Lampiran 5.13 Dokumentasi Tes <i>Sit Up</i>	77
Lampiran 5.14 Dokumentasi Tes <i>PACER</i>	78
Lampiran 5.14 Dokumentasi Tes <i>V Sit and Reach</i>	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai suatu bentuk aktivitas fisik maupun mental yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kondisi kesehatan seseorang. Istilah “olahraga” berasal dari bahasa Perancis Kuno *de sport* yang berarti “kesenangan”. Dalam bahasa Inggris, istilah ini mulai dikenal sekitar tahun 1300, dengan makna sebagai segala sesuatu yang menyenangkan dan menghibur bagi manusia. Selain itu, Olahraga juga merupakan salah satu kegiatan yang sangat banyak peminatnya, karena memiliki banyak penggemar yang terdiri dari berbagai kalangan, dan sering disiarkan secara luas melalui media, khususnya siaran olahraga. Menurut pendapat Cholik Mutohir, olahraga merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dalam bentuk berbagai aktivitas atau upaya yang bertujuan untuk mendorong, mengembangkan, dan membina potensi fisik maupun mental seseorang, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat, melalui kegiatan permainan, pertandingan, atau perlombaan yang menghasilkan prestasi. Dengan berolahraga juga akan menjadikan tubuh sehat terhindar dari penyakit dan memiliki imun tubuh yang kuat. Dalam satuan pendidikan sekolah olahraga juga sangat diperlukan untuk menunjang kesehatan siswa didik.

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Melalui pendidikan yang berkualitas, akan lahir generasi penerus bangsa yang berwawasan luas, memiliki integritas, serta berkarakter positif. Hal inilah yang akan menjadikan pendidikan sebagai hal yang tidak dapat ditinggalkan oleh siapa pun. Selain itu, Pendidikan juga berperan sebagai alat penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Karena pendidikan memiliki peran besar dalam menghapus kebodohan, mengurangi kemiskinan, meningkatkan kualitas hidup masyarakat dari berbagai kalangan, serta memperkuat martabat bangsa dan negara, maka pemerintah terus berupaya memberikan perhatian serius terhadap

berbagai tantangan dalam sektor pendidikan, mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi.

Salah satu pendidikan yang harus diterapkan di Indonesia salah satunya adalah pendidikan jasmani mengingat menurut data dilapangan Indonesia masih dalam kategori rendah akan kebugaran jasmani. Telah menjadi pengetahuan umum yang didasarkan sejumlah penelitian bahwa olahraga dapat membantu seseorang menjadi bugar, meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi berat badan, dan menurunkan risiko berbagai penyakit. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Deputy Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani anak-anak dan pemuda di Indonesia berada dalam kondisi yang sangat memprihatinkan. Pada kelompok usia 10–15 tahun, hanya sekitar 6,79% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik atau sangat baik, sedangkan sebanyak 77,12% tergolong dalam kategori kurang dan sangat kurang. Sementara itu, pada kelompok usia 16–30 tahun, hanya 5,04% yang berada dalam kategori baik/lebih, dan sebanyak 83,53% masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang. Data ini seharusnya menjadikan sinyal peringatan bagi kita semua bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia, khususnya generasi muda, masih tergolong rendah dan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan.

Dilihat dari pentingnya kesehatan jasmani, seharusnya kita lakukan sejak usia dini untuk dapat memperkenalkan kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan. Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani" (Lovita et al., 2023). Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan yang dalam aktivitasnya lebih mengutamakan kegiatan fisik serta pola hidup sehat. Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas fisik tanpa menimbulkan rasa keletihan secara berlebihan pada masing masing individu. Kebugaran jasmani pada diri seseorang dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari. Maka dari itu Kondisi fisik sangat penting bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari. Sehingga seseorang yang

memiliki kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak yang baik pula dalam menjalankan suatu kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat mengalami rasa kelelahan yang berlebihan. Seseorang bisa dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik bisa dilihat saat orang tersebut melakukan kegiatan fisik tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebih bahkan orang tersebut cenderung bisa lebih fokus dalam berfikir, beraktivitas dan bekerja, karena didukung dengan tingkat kebugaran jasmani pada tubuh yang baik pula. Dalam kebugaran jasmani memiliki banyak komponen yang dapat menjadikan bahan penilaian untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani dari masing-masing individu. Komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan tubuh, daya keda, kecepatan reaksi, komposisi tubuh, denyut nadi dan fungsi paru (Sepdanius, 2019). Apabila dalam hasil tes kebugaran jasmani dari komponen tersebut secara keseluruhan baik, maka seseorang akan tidak memiliki hambatan dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan gerak fisik manusia. Seorang yang aktif secara hal fisik akan lebih sehat, merasa lebih baik, dan pastinya memiliki sedikit tingkat resiko terkena penyakit dibanding dengan mereka yang kurang aktif dalam hal berolahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat memberi peningkatan fungsi kognitif dan menurunkan kegelisahan bahkan rasa malas yang dialami oleh individu akibat rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Dilihat dari penelitian yang menyatakan besarnya hubungan aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa memperoleh hasil sebesar 14%. Namun untuk 86% dipengaruhi oleh beberapa kondisi antar lain: genetika, jenis kelamin, umur, bentuk olahraga, kadar hemoglobin, status gizi, kebiasaan merokok dan juga istirahat yang cukup (Erliana & Hartoto, 2019). Berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti pada anak didik tingkat sekolah dasar (SD), maka kebutuhan aktivitas fisik harus juga terpenuhi pada siswa sekolah dasar.

Siswa Sekolah Dasar (SD) dengan usia rata-rata berumur 6 sampai dengan 12 tahun, dengan perkembangannya memiliki kecenderungan yaitu bersikap meniru perilaku dari seseorang yang biasa dia jumpai. Sikap itu bisa didapat dari apa yang

sering mereka lihat sepanjang hari, mulai disekitar, baik itu orang tua, guru atau juga tokoh yang diidolakan (Rosmi, 2016). Hal ini sebenarnya menjadi suatu dampak positif bagi seorang guru untuk menanamkan kebiasaan pola hidup yang sehat serta bertujuan untuk meningkatkan suatu kebugaran jasmani pada siswa didik. Pada dasarnya, anak memerlukan suatu kebugaran jasmani yang tinggi dan baik pada usianya. Kebugaran jasmani memiliki dampak yang sangat penting dalam aktivitas hidup sehari-hari siswa, karena dengan kesehatan fisik yang baik sangatlah berpengaruh terhadap keaktifan siswa, baik saat mengikuti proses belajar mengajar di lingkungan sekolah maupun juga dalam meraih suatu prestasi yang diperoleh di luar lingkungan sekolah. Selain itu Komponen-komponen kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penentu kondisi fisik dari setiap individu. Dengan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, anak pasti akan lebih aktif dalam hal motorik dan juga akan menunjang masa pertumbuhan anak karena pada saat masih duduk di bangku sekolah dasar adalah masa di mana pertumbuhan anak sedang berlangsung, baik pertumbuhan secara fisik maupun secara mental. Peran kebugaran Jasmani sangatlah penting bagi peserta didik saat melakukan pembelajaran di sekolah dan apabila murid memiliki kebugaran jasmani yang baik, otomatis murid akan lebih bersemangat, tidak mudah lelah dan murid akan dengan mudah menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru disekolah tersebut. Berbeda dengan murid yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, siswa akan cenderung bermalas-malasan, kurangnya rasa semangat dan murid juga akan susah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru. Namun, apabila kita melihat saat disekolah, siswa hanya memiliki jam atau pertemuan mata pelajaran PJOK satu minggu satu kali dengan durasi jam 60 menit. Hal ini sangatlah kurang bagi siswa untuk menerapkan suatu kegiatan kebugaran jasmani apalagi ditambah dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, membuat siswa enggan untuk bergerak lebih aktif. Akibatnya, perkembangan motorik pada siswa akan kurang maksimal dan apabila siswa memiliki motorik yang kurang, akan menjadikan siswa mudah lelah, letih saat melakukan kegiatan yang berkaitan dengan gerak fisik.

Di Sekolah Dasar yang akan dijadikan peneliti sebagai tempat penelitian berada di Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk. Siswa di Sekolah Dasar tersebut memiliki beragam karakter siswa-siswi yang berbeda-beda, baik dalam hal pengetahuan, sifat, bahkan tentang daya tahan tubuh siswa yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangatlah berperan penting dalam proses pembelajaran disekolah dikarenakan apabila siswa-siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, pasti ketika kegiatan belajar mengajar dilakukan, siswa-siswi pasti akan lebih bersemangat dan tidak mudah lelah. Dari 43 murid yang bersekolah di Sekolah Dasar tersebut memiliki minat yang sangat baik dalam mata pelajaran PJOK yang berkaitan dengan olahraga hal ini ditunjukkan dengan semangat dan antusias yang tinggi saat mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini sangatlah berdampak baik bagi kesehatan siswa dikarenakan ketika siswa rajin melakukan olahraga otomatis siswa juga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dari banyaknya siswa yang memiliki minat tinggi saat melakukan olahraga ada beberapa murid yang kurang bersemangat dan mudah lelah ketika melakukan suatu proses pembelajaran yang dilakukan oleh bapak ibu guru di Sekolah Dasar tersebut. Hal ini nampak saat pembelajaran di luar ruangan yang berkaitan dengan olahraga, ada beberapa murid yang mudah lelah saat melakukan pembelajaran PJOK dan bahkan ada juga yang sering mengantuk saat pembelajaran di kelas. Hal ini sangatlah berdampak negatif bagi siswa apabila sebagai guru tidak mengetahui penyebab terjadinya permasalahan tersebut yang nantinya siswa akan susah untuk menerima pembelajaran, berkurangnya fokus saat belajar dan apabila hal ini terjadi terus-menerus otomatis nilai dari siswa akan menurun dan rasa semangat siswa untuk belajar juga pasti ikut menurun. Ditambah lagi dengan kurangnya jam pelajaran PJOK yang hanya dilakukan satu minggu sekali, membuat aktivitas gerak murid yang berkaitan dengan olahraga tidak bisa maksimal dan cenderung jarang melakukan olahraga yang mengakibatkan murid cenderung mudah lelah saat melakukan suatu kegiatan pembelajaran olahraga. Hal ini terjadi karena, kurangnya pembiasaan akan olahraga disekolah yang hanya dilakukan satu minggu sekali dan murid juga belum memiliki kesadaran akan pentingnya berolahraga guna tetap menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani dari masing-masing individu. Selain itu,

belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap para murid yang ada disekolah tersebut sehingga guru belum mengetahui tingkat kebugaran dari masing-masing individu. Dengan diadakanya tes kebugaran jasmani, diharapkan nantinya guru dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari masing-masing individu dan mampu memberikan suatu pembelajaran secara efisien terhadap murid yang ada disekolah tersebut.

Karena penulis ingin mengetahui dan penulis akan mengadakan suatu penelitian yang berjudul “ **SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI SDI DARUL FALAH BARON NGANJUK TAHUN AJARAN 2024/2025**” dikarenakan belum di ketahui tentang kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing siswa dan selama ini juga belum ada tentang tes penelitian kebugaran jasmani yang menggunakan TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) yang dilakukan kepada siswa.

B. Rumusan Masalah

Dari pembahasan yang telah dipaparkan diatas, peneliti magambil rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDI Darul Falah Baron Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penyusunan ini adalah:

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SDI Darul Falah.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Secara akademis, hasil dari penelitian ini akan memberikan manfaat dalam hal ilmu pengetahuan, spesifiknya dalam bidang olahraga yang berkaitan dengan tes kebugaran jasmani dan hasil dari tes tersebut akan membantu siswa untuk mengetahui kebugaran jasmani masing-masing individu.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi bagi guru di sekolah dalam hal kebugaran jasmani masing-masing siswa.

a. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebuah karya ilmiah dan juga dapat digunakan untuk menggali ilmu dan pengetahuan terkait dengan tes kebugaran jasmani.

b. Bagi guru

Dapat dijadikan suatu informasi yang berkaitan dengan tingkat kebugaran siswa siswi yang bersekolah di SDI Darul Falah, dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani diharapkan untuk kedepanya siswa memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almah. (2025). Pengaruh Whatsapp Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran PPKN Kelas VIII SMP Negeri 2 Pebayuran. *Almah, Almah (2021) Pengaruh Whatsapp Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran PPKN Kelas VIII SMP Negeri 2 Pebayuran. Diploma Thesis, UBP Karawang.*
- Asri, A., Suparman, S., & Haeril, H. (2021). Kekuatan Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Handstand Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4181>
- Dr.R. Isnanta, M. P. (2022). *PEDOMAN PELAKSANAAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTAR.*
- Ekonomi, P., Iv, P., Komoditas, S., & Madura, U. (2017). *Seminar Nasional Seminar Nasional*. 225–231.
- Hasanah, A., Sri Lestari, A., & Dkk. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa pada Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2020*, 4–8. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30565>
- Lovita, L., Asnaldi, A., & Sepriadi, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(4), 34–40.
- Marlina, M., Mardiana, M., Fiansi, F., & Astuti, A. (2023). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kelurahan Baru Kabupaten Tolitoli. *PARADUTA : Jurnal Ekonomi Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(3), 107. <https://doi.org/10.56630/paraduta.v1i3.502>
- Muhammald yalkup wiji salndo. (2023). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2022/2023. *Sando, Muhamad Yakup Wilji and ZAWAWI, M. ANIS and*

- KURNIAWAN, WING PRASETYA (2023) SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2022/2023. *Undergraduate Thesis, Universitas Nusan.*
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Permonisuci, H., Nusantara, U., Guru, P., Indonesia, R., & Kediri, U. N. P. (2024). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Putra Mi Raludlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.*
- Pradana, Prima Aprillia and PUSPODARI, PUSPODARI and FIRDAUS, M. (2021). (2021). URVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021. *Pradana, Prima Aprillia and PUSPODARI, PUSPODARI and FIRDAUS, MOKHAMMAD (2021) SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021. Undergraduate Thesis, Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- PRAYOGA, W. H. (2022). SURVEI KEBUGARAN JASMANI KEGIATAN OLAHRAGA DI ALUN-ALUN PACITAN PADA TAHUN 2022 USIA 16-19 TAHUN PADA CLUB ATAU KOMUNITAS OLAHRAGA. ADI PRAYOGA, WAHID (2022) SURVEI KEBUGARAN JASMANI KEGIATAN OLAHRAGA DI ALUN-ALUN PACITAN PADA TAHUN 2022 USIA 16-19 TAHUN PADA CLUB ATAU KOMUNITAS OLAHRAGA. *Other Thesis, STKIP PGRI PACITAN.*
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Wahana*, 66(1), 55–61.
<https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>

- Saputra, J., Ariesna, R. D., & Bela, Y. (2024). Analysis Of Physical Fitness Level Of Class VIII Students Of SMP Negeri 17 Krui. *Social Sciences Journal*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.70963/soc.v1i1.94>
- Suharjana, F. (2020). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(November), 117–124.
- Yuliyani, R. (2021). (2021). MPLEMENTASI BAURAN PEMASARAN PADA LOYALITAS PELANGGAN (Studi Kasus Pelanggan Jamane Kopi di Pulo Gebang Jakarta Timur). Yuliyani, Rima (2021) *IMPLEMENTASI BAURAN PEMASARAN PADA LOYALITAS PELANGGAN (Studi Kasus Pelanggan Jamane Kopi Di Pulo Gebang Jakarta Timur). Skripsi Thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.*