

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS
DI SD BPPI COKROAMINOTO KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

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



OLEH :

YUSRIL ARDIANSYAH

NPM : 2115030049

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Yusril Ardiansyah

NPM: 2115030049

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS
DI SD BPPI COKROAMINOTO KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI

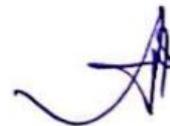
Tanggal: 3 Juli 2025

Pembimbing I,



Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Pembimbing II,



M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

YUSRIL ARDIANSYAH

NPM: 2115030049

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS
DI SD BPPI COKROAMINOTO KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sidang/Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal : 10 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 : M. Anis Zawawi, M.Or.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yusril Ardiansyah

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tanggal Lahir : Kediri/ 04 Agustus 2001

NPM : 2115030049

Fakultas/Prodi : FIKS/ SI Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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, 3 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Yusril Ardiansyah

NPM: 2115030049

Motto :

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

– QS. Al-Insyirah :5-6

“Akan selalu ada jalan, untuk setiap niat baik yang diusahakan.”

- Yusril

“Mereka yang mekar hari ini, tidak ditanam kemarin sore.”

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh keluargaku tercinta.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang luar biasa, memberi saya kekuatan. Atas karunianya serta kemudahan yang engkau berikan, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Segala perjuangan sayang hingga berada dititik ini, saya mempersembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat menjalani dan mengerjakan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai ungkapan terima kasih. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.
2. Diri saya sendiri Yusril Ardiansyah terima kasih sudah kuat dan bertahan berjuang sehingga dapat menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah ini.
3. Kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, berupa materi dan motivasi yang baik untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta do'a yang tidak pernah putus untuk anak pertamanya. Saya persembahkan karya tulis ini dan gelar untuk Bapak dan Ibu saya tercinta.
4. Kepada kedua dosen pembimbing saya Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak M. Anis Zawawi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah mengarahkan dan membimbing saya dalam pengerjaan skripsi serta meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing skripsi dari awal hingga akhir dengan sabar, ikhlas dan tulus.
5. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
6. Kepada Bapak/Ibu selaku Kepala Sekolah SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin, membimbing dan memotivasi saya dalam proses penelitian.
7. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Yusril Ardiansyah : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Atas Di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Siswa Sekolah Dasar

Penelitian ini dilatar belakangi oleh menurunnya partisipasi dan minat siswa kelas atas terhadap aktifitas fisik di sekolah, hal ini bisa berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa. Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri. Kebugaran jasmani adalah hal penting bagi siswa, karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan yang cepat, baik secara fisik, maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas atas SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri, menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, dengan sampel berjumlah 132 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 132 siswa yang diteliti, hasil akhir rata-rata Indeks Massa Tubuh siswa adalah “Gizi Baik”. Selanjutnya, tidak ada siswa yang berada pada kategori “Baik Sekali” (0%) dan kategori “Baik” (0%). Sebanyak 64 siswa (48%) tergolong dalam kategori “Cukup”, sedangkan 68 siswa (52%) berada dalam kategori “Kurang”. Skor akhir perhitungan kebugaran jasmani diperoleh nilai 1,9 yang artinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri termasuk dalam kategori “Kurang”.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjaskesrek.

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

1. Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas arahan dan bimbingan akademik yang sangat membantu.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1
5. M. Anis Zawawi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 2
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
7. Teman-teman saya dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang sudah membantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 3 Juli 2025



Yusril Ardiansyah

NPM: 2115030049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Teori	10
1. Kajian Tentang Pendidikan Jasmani	10
2. Kajian Tentang Kebugaran Jasmani.....	13
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	15
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	18
5. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani...	20
6. Kebugaran Jasmani untuk Anak Sekolah Dasar	22
7. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani	25
8. Kajian Penelitian Terdahulu.....	27

B. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional.....	31
C. Instrumen Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	48
E. Prosedur Penelitian	49
F. Tempat dan Waktu Penelitian	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan.....	78
BAB V PENUTUP.....	82
A. Simpulan	82
B. Implikasi.....	82
C. Saran.....	82
Daftar Rujukan	84
Lampiran	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir.	30
3. 1 : Pengukuran Tinggi Badan.	33
3. 2 : Pengukuran Berat Badan.	34
3. 3 : Sikap Awal V Sit Reach	39
3. 4 : Sikap Akhir V Sit Reach	39
3. 5 : Rangkaian Gerakan Sit Up	41
3. 6 : Rangkaian Gerakan Squat Thrust.	43
3. 7 : Lintasan Pacer Test.....	46
4. 1 : Diagram Hasil Tes IMT Kelas IV.	54
4. 2 : Diagram Hasil Tes IMT Kelas V.....	55
4. 3 : Diagram Hasil Tes IMT Kelas VI.	56
4. 4 : Diagram Hasil Tes IMT Keseluruhan.	57
4. 5 : Diagram Hasil V Sit and Reach Kelas IV.	58
4. 6 : Diagram Hasil V Sit and Reach Kelas V.....	59
4. 7 : Diagram Hasil Tes V Sit nd Reach Kelas VI.	60
4. 8 : Diagram Hasil Tes V Sit and Reach Keseluruhan.....	61
4. 9 : Diagram Hasil Tes Sit Up Kelas IV.	62
4. 10 : Diagram Hasil Tes Sit Up Kelas V.....	63
4. 11 : Diagram Hasil Tes Sit Up Kelas VI.	64
4. 12 : Diagram Hasil Tes Sit Up Keseluruhan.	65
4. 13 : Diagram Hasil Tes Squat Thrust Kelas IV.	66
4. 14 : Diagram Hasil Tes Squat Thrust Kelas V.	67
4. 15 : Diagram Hasil Tes Squat Thrust Kelas VI.	68
4. 16 : Diagram Hasil Tes Squat Thrust Keseluruhan.	69
4. 17 : Diagram Hasil Pacer Kelas IV.	70
4. 18 : Diagram Hasil Tes Pacer Kelas V.	71
4. 19 : Diagram Hasil Tes Pacer Kelas V.	72
4. 20 : Diagram Hasil Tes Pacer Keseluruhan.....	73
4. 21 : Diagram Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Kelas IV.....	74

4. 22 : Diagram Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Kelas V.....	75
4. 23 : Diagram Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Kelas VI.....	76
4. 24 : Diagram Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Keseluruhan.	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Status Gizi Anak.....	35
3. 2 : Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 9-13 Tahun Putra.	35
3. 3 : Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 9-13 Tahun Putri.	36
3. 4 : Norma Tes V Sit and Reach Anak Usia 9-13 Tahun.....	40
3. 5 : Norma Tes Sit Up Anak Usia 9-13 Tahun.	42
3. 6 : Norma Tes Squat Thrust Anak Usia 9-13 Tahun.	44
3. 7 : Lembar Penilaian Pacer Test.	46
3. 8 : Lembar Pengisian Penilaian.	47
3. 9 : Contoh Lembar Penilaian Pacer Test.	47
3. 10: Norma Tes Pacer Test Anak Usia 9-13 Tahun.	48
3. 11: Populasi Siswa SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri.....	49
3. 12: Jadwal Penelitian.	50
3. 13: Rumus Perhitungan Kebugaran Jasmani.	51
3. 14: Klasifikasi Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani.	52
4. 1 : Hasil Tes IMT Kelas IV.	53
4. 2 : Hasil Tes IMT Kelas V.....	54
4. 3 : Hasil Tes IMT Kelas VI.	55
4. 4 : Hasil Tes IMT Keseluruhan.	56
4. 5 : Hasil Tes V Sit and Reach Kelas IV.	57
4. 6 : Hasil V Sit and Reach Kelas V.....	58
4. 7 : Hasil V Sit and Reach Kelas VI.	59
4. 8 : Hasil Tes V Sit and Reach Keseluruhan.....	60
4. 9 : Hasil Tes Sit Up Kelas IV.	61
4. 10 : Hasil Tes Sit Up Kelas V.....	62
4. 11 : Hasil Tes Sit Up Kelas VI.	63
4. 12 : Hasil Tes Sit Up Keseluruhan.	64
4. 13 : Hasil Tes Squat Thrust Kelas IV.	65

4. 14 : Hasil Tes Squat Thrust Kelas V.	66
4. 15 : Hasil Tes Squat Thrust Kelas VI.	67
4. 16 : Hasil Tes Squat Thrust Keseluruhan.	68
4. 17 : Hasil Tes Pacer Kelas IV.	69
4. 18 : Hasil Tes Pacer Kelas V.	70
4. 19 : Hasil Tes Pacer Kelas VI.	71
4. 20 : Hasil Tes Pacer Keseluruhan.	72
4. 21 : Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Kelas IV.	73
4. 22 : Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Kelas V.	74
4. 23 : Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Kelas VI.	75
4. 24 : Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Keseluruhan.	76
4. 25 : Hasil Perhitungan Tes Kebugaran Jasmani.	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Izin Melaksanakan Penelitian	89
2 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	90
3 : Daftar Nama Siswa Kelas IV.	91
4 : Daftar Nama Siswa Kelas V.....	92
5 : Daftar Nama Siswa Kelas VI.	93
6 : Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas IV.....	95
7 : Hasil Tes Kebugaran Kelas V.	96
8 : Hasil Tes Kebugaran Kelas VI.	97
9 : Alat-alat penelitian.	99
10 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian.	101
11 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	109
12 : Berita Acara Bimbingan.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses yang dilalui manusia untuk mengembangkan potensi, mempersiapkan masa depan, dan pembentukan karakter. Sesuai dengan pernyataan Herlambang dalam Wahid, W. N., & Kurniawan, (2023:271) Pendidikan dapat dipahami sebagai sebuah proses yang bersifat *universal* dalam kehidupan manusia, dan pada hakikatnya pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan atau memuliakan manusia. Untuk melaksanakan pendidikan yang memenuhi tujuan pendidikan maka ilmu yang disampaikan harus faktual. Sedangkan menurut Triwiyanto dalam Wahid, W. N., & Kurniawan, (2023:271) pendidikan merupakan sarana penguatan karakter seseorang dan kemampuannya untuk menunjang kehidupan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang dikutip oleh Prasetyo Widiyono & Miftakhurrohman, (2024:18238), pendidikan merupakan suatu proses pengembangan peserta didik yang dilakukan secara sadar dan terencana. Proses ini bertujuan menciptakan lingkungan belajar serta aktivitas pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk secara aktif mengeksplorasi, menggali serta mengembangkan seluruh aspek kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Selain itu, pendidikan memiliki tujuan luhur untuk membentuk individu yang berlandaskan nilai-nilai spiritual keagamaan, mampu mengendalikan diri, memiliki kepribadian yang utuh dan kuat, kecerdasan yang baik, moral yang tinggi, serta keterampilan yang bermanfaat tidak hanya bagi pengembangan diri, tetapi juga bagi kemajuan masyarakat, bangsa, dan agama.

Pendidikan memiliki peran strategis dalam pembangunan nasional suatu bangsa. Salah satu bentuk usaha dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas adalah melalui penyelenggaraan pendidikan yang bermutu. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pemerintah telah menjalankan berbagai program, salah satunya adalah pengembangan pendidikan di tingkat sekolah dasar. Sekolah dasar sebagai lembaga pendidikan dasar memiliki fungsi strategis dalam membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan

keterampilan dasar yang menjadi landasan guna melanjutkan ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi (D. N. Sari, 2020:133). Artinya, sekolah dasar merupakan langkah awal yang harus dilalui setiap individu sebelum menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Pada kurikulum satuan pendidikan 2013 terdapat bidang studi yang mencakup berbagai mata pelajaran mulai dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah yaitu, Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu Pengetahuan Sosial, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Ilmu Pengetahuan Alam, serta Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menurut Dessi dalam Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, (2024:18249), pendidikan jasmani menjadi salah satu elemen penting dalam struktur kurikulum pendidikan dasar. Mata pelajaran ini dirancang sebagai komponen dari penyelenggaraan program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, memberikan pengetahuan, membentuk perilaku positif, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas melalui berbagai aktivitas jasmani.

Pada dasarnya, terdapat hubungan yang tidak terpisahkan antara pikiran dan tubuh (roh dan raga) seluruh makhluk hidup di dunia ini. Dari segi pendidikan, hal ini terlihat pada salah satu program sekolah yang memadukan aspek jasmani dan rohani, yaitu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjas) (Y. Y. Sari *et al.*, 2024:479). Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai upaya pembelajaran yang dilaksanakan melalui berbagai kegiatan fisik yang terencana. Adapun tujuan utamanya mencakup peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pemberian wawasan keolahragaan, pembentukan pola hidup sehat, penanaman sikap sportivitas, serta pengembangan kecerdasan emosional peserta didik (Kanca dalam Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, 2024:18239). Dalam arti luas, pendidikan jasmani mencakup berbagai bidang ilmu yang memiliki fokus pada peningkatan kegiatan fisik manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani sangat berkaitan erat dengan interaksi antara individu dengan lingkungan pendidikan di mana ia berada (Taufan dalam Y. Y. Sari *et al.*, 2024:479). Sedangkan menurut Mustafa

dalam Y. Y. Sari *et al.*, (2024:479), melalui pendidikan jasmani, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengasah kemampuan untuk mengekspresikan diri yang berkaitan erat dengan pengalaman pribadinya masing-masing. Dengan adanya program PJOK di sekolah, diharapkan siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Sadoso dalam Rohmah & Muhammad, (2021:513) berpendapat bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kapasitas tubuh dalam menjalankan berbagai bentuk aktivitas fisik yang beragam dengan efektif dan berkelanjutan, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sepriadi dalam Ananda *et al.*, (2023:86) berpendapat bahwa kebugaran jasmani mencerminkan kapasitas tubuh yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti aktivitas fisik dan latihan olahraga berkelanjutan, di mana semakin tinggi keterlibatan dalam aktivitas tersebut, semakin optimal pula kondisi kebugaran tubuh. Sebagaimana diungkapkan oleh Widiastuti dalam Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, (2024:18240), kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai padanan dari istilah *physical fitness*. Istilah ini mengacu pada kondisi fisik seseorang yang tercermin dari tingkat kekuatan fisik serta kemampuan untuk menjalankan berbagai tugas secara optimal tanpa mengalami kelelahan berarti. Lebih lanjut, konsep kebugaran jasmani sangat berkaitan erat dengan aktivitas sehari-hari terutama dalam hal bekerja dan bergerak secara aktif. Sepriadi dalam Ananda *et al.*, (2023:86) berpendapat jika kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai aktivitas yang berfokus pada aspek kesehatan, di mana aktivitas fisik dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kondisi tubuh secara keseluruhan.

Ada beberapa faktor yang turut berkontribusi dalam memberikan pengaruh pada tingkat kebugaran fisik siswa, termasuk di dalamnya adalah lingkungan tempat tinggal, pola hidup yang diterapkan sehari-hari, kebiasaan konsumsi makanan, serta kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Mengingat begitu beragamnya pengaruh faktor-faktor tersebut dalam kehidupan sehari-hari siswa, upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak terbatas pada lingkungan sekolah semata, tetapi juga dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan di luar jam pelajaran. Beberapa faktor tersebut dapat

memengaruhi tingkat kebugaran setiap siswa (Prastyawan & Pulungan, 2022:186). Siswa yang terbiasa menjalani pola hidup sehat, bukan tidak mungkin akan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Irianto dalam Mursidin *et al.*, (2020:30) menegaskan bahwa untuk mencapai kesehatan dan kebugaran yang ideal harus didukung oleh komitmen dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat di semua lapisan masyarakat. Ada tiga pola dalam menjalani hidup sehat, seperti makanan, istirahat, dan olahraga. Banyak orang tua masih tidak memperhatikan kebugaran jasmani anak mereka karena kurang pengetahuan akan pentingnya kebugaran jasmani bagi proses belajar anak. Kadang kala orang tua tidak selalu memperhatikan pola makan anak mereka, yang dapat berdampak pada gizi anak dan menyebabkan obesitas yang membuat anak kurang aktif. Mayoritas siswa tidak lagi memprioritaskan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sebagai hal yang prioritas, mereka lebih mengutamakan aktivitas pasif. Siswa dengan keterbatasan gerak dalam aktivitas fisik olahraga dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani dan menyebabkan penyakit hipokinetik (kurang gerak) (Ananda *et al.*, 2023:87).

Secara umum, anak cenderung aktif sepanjang waktu. Bagi mereka, bergerak bukan suatu hal yang sederhana, namun merupakan elemen yang sangat penting dan menyenangkan dalam kehidupan mereka. Misalnya saja ketika anak bermain, mereka merasakan kebahagiaan dan semangat melalui berbagai aktivitas fisik (Mustafa dan Sugiharto dalam Y. Y. Sari *et al.*, 2024:479). Anak-anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi serta dalam kondisi sehat umumnya menunjukkan kinerja yang lebih unggul dibandingkan anak-anak yang kurang aktif dan mengalami masalah kesehatan. Kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar menjadi salah satu program penting yang turut mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka (Prastyawan & Pulungan, 2022:185). Sebagaimana dijelaskan oleh Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, (2024:18240), siswa sekolah dasar yang aktif dalam berbagai aktivitas sehari-hari memiliki peluang yang lebih besar untuk menjaga kondisi kebugaran jasmaninya. Kebugaran fisik yang baik serta perkembangan motorik yang optimal pada masa kanak-kanak sangat penting untuk mendukung

pertumbuhan secara keseluruhan. Dengan demikian, anak dapat mengalami peningkatan dalam hal tinggi badan, berat badan, kekuatan fisik, serta keterampilan gerak yang lebih baik.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar seharusnya mampu mengembangkan keterampilan dasar bagi siswa. Dengan melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar, dapat mendorong peningkatan aktivitas serta mengembangkan potensi anak. Pada tahap pendidikan dasar, kebugaran jasmani memegang peran yang sangat penting untuk menunjang pertumbuhan optimal yang meliputi aspek fisik maupun *psikis*, mengingat usia ini merupakan masa perkembangan yang pesat bagi peserta didik (Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, 2024:18241). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Faishal Arindra Yahya *et al.*, (2023:108), individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal umumnya lebih mampu menjalankan berbagai rutinitas sehari-hari dalam waktu yang lebih lama dan dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah dibandingkan individu dengan tingkat kebugaran jasmani rendah. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu elemen penting yang sebaiknya dikembangkan sejak usia dini, agar siswa mampu berpartisipasi secara aktif dan optimal dalam proses pembelajaran di sekolah (Ananda *et al.*, 2023:86).

Berdasarkan paparan pernyataan yang telah diuraikan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memegang peran penting sebagai pendukung utama dalam menjalankan rutinitas sehari-hari siswa. Kondisi fisik yang baik menjadi salah satu elemen yang menunjang keterlibatan aktif peserta didik selama proses belajar di sekolah, serta membantu mereka untuk mencapai prestasi di berbagai bidang ekstrakurikuler atau kegiatan di luar lingkungan akademik. Kebugaran jasmani peserta didik tentunya tidak dapat dicapai hanya dengan mengandalkan mata pelajaran aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diterapkan di sekolah dengan waktu pelajaran hanya 4x45 menit per minggu, padahal tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memelihara dan menjaga kesehatan jasmani, memperbaiki tubuh, dan kebugaran. Menurut Irianto dalam Hidayat, (2019:13), peserta didik disarankan untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin sebanyak 3 hingga 5 kali dalam seminggu sebagai

upaya menjaga tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut diperlukan karena kemampuan kebugaran tubuh dapat menurun hingga 50% setelah individu berhenti olahraga selama 4 hingga 12 minggu, dan bahkan dapat kembali ke tingkat awal atau turun hingga 100% jika tidak ada aktivitas fisik selama 10 hingga 30 minggu.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Juli 2024 bersama dengan Kepala Sekolah SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri, yang membahas tentang program-program pembinaan di bidang olahraga dan pendidikan jasmani, beliau mengungkapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, selain dengan adanya pembelajaran jasmani, SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri selalu mengadakan senam pagi yang dilakukan seminggu sekali, yaitu pada setiap hari sabtu selama 10-15 Menit. Selain mengadakan senam pagi, SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri juga memiliki program ekstrakurikuler olahraga sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri adalah Bulutangkis. Ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan setiap seminggu sekali pada hari sabtu.

Kepala Sekolah SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri juga mengungkapkan bahwa murid jaman sekarang lebih akrab dengan teknologi modern, akibatnya berbagai permainan tradisional mulai tergantikan oleh permainan modern yang minim melibatkan aktivitas fisik. Di sisi lain, pembelajaran pendidikan jasmani di kelas bawah masih berlangsung dengan baik, ditandai dengan antusiasme siswa yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Namun, pada jenjang yang lebih tinggi, pembelajaran cenderung bersifat monoton, sehingga menyebabkan menurunnya partisipasi siswa. Hal ini tercermin dari rendahnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan atau bisa dikatakan pasif, baik saat melakukan kegiatan olahraga maupun senam. Beliau juga menyatakan bahwa saat ini belum pernah dilakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani di SD BPPI Cokroaminto Kabupaten Kediri. Padahal pengukuran tersebut memiliki peran penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, sekaligus menjadi bahan terhadap evaluasi

pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru. Selain itu, hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai dasar analisis terhadap berbagai kendala yang dialami peserta didik selama proses pembelajaran. Dengan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa cenderung lebih mampu untuk menjalani berbagai rutinitas sehari-hari di sekolah serta kegiatan lain yang memerlukan kemampuan fisik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian lebih mendalam terhadap permasalahan yang muncul. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis mengenai tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat disampaikan sebagai berikut : “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas atas di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri.
2. Untuk bahan informasi dan evaluasi terkait kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD BPPI Cokroaminoto Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini ditinjau dari segi manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menjadi panduan bagi pihak sekolah dalam melaksanakan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga memudahkan proses evaluasi serta pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih terarah dan berbasis data.
- b. Hasil pengukuran kebugaran jasmani dapat dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk merancang atau meningkatkan program-program peningkatan kebugaran di lingkungan sekolah
- c. Data hasil tes kebugaran jasmani dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi yang berguna bagi guru pendidikan jasmani untuk memberikan informasi kepada orang tua atau wali murid mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi anak. Dengan demikian, proses pertumbuhan dan perkembangan anak diharapkan dapat tercapai dengan baik dan optimal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti
Penelitian ini sebagai wadah untuk mengaplikasikan teori-teori dan ilmu yang dipelajari selama masa perkuliahan. Selain itu, hasil ini dapat dijadikan referensi dalam melaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Bagi Sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang dan mengembangkan program-program peningkatan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat mendukung penyelenggaraan pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.
- c. Bagi Guru
Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan mengajar dan menjadi landasan untuk mengambil langkah-langkah di sekolah demi meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- d. Bagi Siswa
Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu, hal tersebut dapat menjadi pendorong siswa untuk aktif menjalankan

berbagai kegiatan fisik yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup serta menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

e. Bagi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi maupun referensi bagi mahasiswa yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis di masa mendatang.

f. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan serta menjadi bahan referensi dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani, khususnya pada usia anak-anak, serta menjadi inspirasi untuk penelitian lanjutan di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D., Rosmawati Rosmawati, Syamsuar Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 89–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242>
- Andre, M., & Sembring, I. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 102–109. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i2.564>
- Arif Wibowo, Pungki Indarto, & Nurhidayat Nurhidayat. (2023). TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI LOROG 02 TAWANGSARI SUKOHARJO. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. https://www.researchgate.net/publication/386875018_Populasi_dan_Sampling_Kuantitatif_Serta_Pemilihan_Informan_Kunci_Kualitatif_dalam_Pendekatan_Praktis
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of S.P.O.R.T.*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>
- Faishal Arindra Yahya, Agustanico Dwi Muryadi, & Satrio Sakti Rumpoko. (2023). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (TKJI) SISWA SD NEGERI 1 CONTO BULUKERTO WONOGIRI TAHUN 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 106–119. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2244>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>

- Hardiani, P. D., Carsiwan, & Sumpena, A. (2024). PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII DENGAN KELAS VIII DI SMPN 14 CIMAHI. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(1), 233–242. <https://doi.org/10.24114/jpor.v10i01.61041>
- Hidayat, S. (2019). PHYSICAL FITNESS STUDENTS 10-12 YEARS, GORONTALO CITY. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>
- KEMENPORA. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JOLMA*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Melati, S. (2020). *Perbandingan tingkat kesegaran jasmani sd negeri 004 ranah sungkai kecamatan xiii koto kampar dengan mi negeri 03 simpang tiga kota pekanbaru tahun 2019/2020*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Moch. Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.277>
- Muhammad Willy Febriyanto, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 10 TJKT SMK NEGERI 1 KLATEN DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA TAHUN AJARAN 2022/2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6010>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan

- Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Mursidin, Junaidi, S., & Pratama, B. A. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 29–32. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/32>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Utama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriguez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2022). METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS DALAM PENDIDIKAN OLAHRAGA. In *Insight Mediatama*. Insight Mediatama.
<https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21>
- Permadi, A. G., Lubis, M. R., Irmansyah, J., & Isyani. (2022). Sosialisasi Pentingnya Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 1 Kuripan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, 3(2), 87–93. <https://doi.org/10.36312/abdimandalika.v3i2.1202>
- Prasetyo, widi wida. (2019). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI DI SD NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2019/2020* [Universitas Negeri Yogyakarta].
https://eprints.uny.ac.id/66778/1/SKRIPSI_widi_wida_prasetyo_finis_1.pdf
- Prasetyo Widiyono, I., & Miftakhurrohman, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238–18247. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5772>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Putri, A., Amanda, A., Hasnah, A., Sianturi, B. Y., Putri, S. D., & Sidik, F. (2024). Meningkatkan Kesadaran Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Melalui Program Edukasi Dan Aktivitas Fisik Yang Menyenangkan. *Jurnal*

- Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(6), 240–244.
<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jikm/article/view/3397>
- Ramadhani, A., Tarigan, B. S., Azry Ayu Nabillah, Erny Amalia Lestari, Imam Safei, & Dody Tri Iwandana. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i1.678>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Vernado Witrian Saputra, Karisma Sari, Y., & Risa Agus Teguh Wibowo. (2023). SURVEY KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA SMA N 1 PLUPUH TAHUN 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>