

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
DI SEKOLAH DASAR NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI



MOHAMMAD ALI RUSDI

**NPM: 201503003 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN
REKREASI FAKULTAS KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA UN PGRI KEDIRI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MOHAMMAD ALI RUSDI

NPM: 2015030037

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR
NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk dilajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri

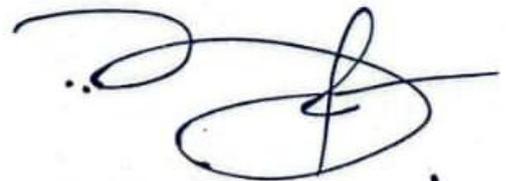
Tanggal : 10 Juli 2025

Pembimbing I



Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MOHAMMAD ALI RUSDI

NPM: 2015030037

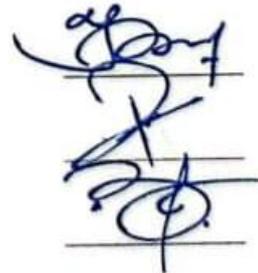
Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SEDKOLAH DASAR
NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk dilajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Tanggal : 10 Juli 2025

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd.
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FKGS

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

LEMBAR MOTO

Motto :

*Jangan pernah menyerah pada keadaan meskipun terlihat seperti jalan buntu,
berfikir sejenak dan cari celah untuk keluar, segala sesuatu membutuhkan waktu
dan usaha.*

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh Keluargaku Tercinta

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mohammad Ali Rusdi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat\tgl. Lahir : Kediri/ 27 Januari 2002
NPM : 2015030037
Fak\Jur\Prodi : FKIP / S1 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 daftar pustaka.

Kediri,

Yang menyatakan

Mohammad Ali Rusdi
NPM. 2015030037

PRAKATA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri**” dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda Nabi Muhammd SAW yang kita nantikan syafa’atnya di akhirat nanti.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi guna menempuh program skripsi. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dan membimbing selama menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.

4. Irwan Setiawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dalam penyusunan Skripsi.
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 dalam penyusunan Skripsi.
6. Segenap Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Kepada Orang tua, ayah dan ibu yang selalu mendukung untuk segera menyelesaikan Skripsi.
8. Teman-teman mahasiswa yang senantiasa memberikan dukungan serta masukan yang baik dalam proses penyusunan Skripsi.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun senantiasa penulis terima demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Dengan terselesaikannya skripsi ini, harapannya ilmu yang kami peroleh selama menjadi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri dapat memberikan manfaat kepada orang lain.

Kediri, 5 Juli 2025

Penulis,

Mohammad Ali Rusdi
NPM : 2015030037

RINGKASAN

Mohammad Ali Rusdi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Dukuh III Kabupaten Kediri

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiuwih Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dengan sampel berjumlah 79 siswa, dan data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani serta dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SD Negeri Dukuh III umumnya berada pada kategori sedang hingga rendah, meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi baik. Fleksibilitas siswa tergolong cukup baik, namun kekuatan otot perut dan daya tahan jantung-paru masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan fisik yang terarah, khususnya untuk otot inti dan daya tahan kardiorespirasi. Oleh karena itu, diperlukan program pembinaan fisik dan pendidikan gizi yang terintegrasi di sekolah.

Kata kunci: kebugaran jasmani, status gizi, siswa sekolah dasar, daya tahan kardiorespirasi,kekuatanotot

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR MOTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PRAKATA	v
RINGKASAN	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
B. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.

C. Alat, Bahan dan Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Data variabel.....	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RUJUKAN	7
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	Error! Bookmark not defined.
3. 2 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki	Error! Bookmark not defined.
3. 3 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan	Error! Bookmark not defined.
3. 4 Norma tes V Sit and Reach	Error! Bookmark not defined.
3. 5. Norma Tes Sit Up.....	Error! Bookmark not defined.
3. 6 Norma Tes Squat Thrust	Error! Bookmark not defined.
3. 7 Norma Penilaian Pacer Test	Error! Bookmark not defined.
3. 8 Penyebaran Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4. 1 Status Gizi Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
4. 2 V Sit Reach Test.....	Error! Bookmark not defined.
4. 3 Sit Up	Error! Bookmark not defined.
4. 4 Squat Thrust	Error! Bookmark not defined.
4. 5 Pacer Test.....	Error! Bookmark not defined.
4. 6 Deskriptif Statistik	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3. 1 Pengukuran Tinggi Badan.....	Error! Bookmark not defined.
3. 2 Pengukuran Berat Badan.....	Error! Bookmark not defined.
3. 3 V Sit Reach Test.....	Error! Bookmark not defined.
3. 4 Rangkaian 1 gerakan Sit Up (a, b, c)	Error! Bookmark not defined.
3. 5 Squat Thrust	Error! Bookmark not defined.
3. 6 Pacer Test.....	Error! Bookmark not defined.
4. 1 Status Gizi Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel	Error! Bookmark not defined.
4. 2 V Sit Reach Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel.....	Error! Bookmark not defined.
4. 3 Sit Up Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel.....	Error! Bookmark not defined.
4. 4 Squat Thrust Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel.....	Error! Bookmark not defined.
4. 5 Pacer Test Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah komponen yang sangat penting dalam menentukan jalan kemajuan suatu negara. Sebagai negara yang sedang berkembang, Indonesia memerlukan sistem pendidikan yang tidak hanya berkualitas, tetapi juga merata di seluruh wilayah, untuk menjadi kompetitif dengan negara-negara maju. Hal ini sejalan dengan amanat dalam Peresmian Konstitusi Negara Republik Indonesia 1945, khususnya pada alinea keempat, yang menyatakan bahwa Meningkatkan kehidupan rakyat adalah tujuan utama negara.

Sekolah harus memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ke dalam kurikulum mereka. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk mencapai kompetensi pembelajaran melalui aktivitas fisik dan olahraga, serta menginternalisasi pola hidup sehat kepada peserta didik (Al Ardha et al., 2018, hlm. 587).

Kondisi kebugaran jasmani memegang peran penting dalam menunjang aktivitas anak sehari-hari. Semakin sehat seorang anak, semakin dia termotivasi untuk melakukan hal-hal, termasuk belajar. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, pendidikan jasmani meningkatkan kemampuan motorik anak dan koordinasi otot, terutama motorik kasar.

Pada dasarnya, pendidikan jasmani dan olahraga adalah jenis pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membantu perkembangan individu secara keseluruhan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Meskipun aktivitas jasmani

berfungsi sebagai media, pencapaian keterampilan fisik dan aspek perkembangan jasmaniah lainnya tetap menjadi salah satu tujuan utama dalam proses pembelajaran tersebut. Siswa dikenalkan dengan olahraga dan aktivitas jasmani lainnya selama pendidikan jasmani. Oleh karena itu, banyak orang percaya bahwa pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan dan memiliki nilai strategis dalam proses pembentukan karakter peserta didik. Pendidikan jasmani bukan sekadar aktivitas fisik; itu adalah proses pembelajaran yang memperluas kecerdasan emosional dan motorik siswa, kebugaran fisik, kesadaran akan gaya hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan fisik. Proses pembelajarannya dirancang secara sistematis untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan semua aspek kognitif, afektif, fisik, dan motorik siswa.

Setiap jalur pendidikan diizinkan untuk membentuk unit kegiatan olahraga dan menyelenggarakan kompetisi olahraga secara berjenjang dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, sesuai dengan Pasal 25 Ayat 6 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Ketentuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan prestasi olahraga dapat dilaksanakan pada semua tingkat pendidikan, formal maupun nonformal, melalui kegiatan kompetitif yang terstruktur.

Olahraga sendiri merupakan bentuk aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur dan sistematis, baik melalui permainan, perlombaan, maupun kegiatan fisik intensif, dengan tujuan memperoleh kebugaran, hiburan, kemenangan, atau pencapaian prestasi yang optimal. Dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik atau gerakan tubuh yang dilakukan untuk

menjaga kesehatan dan kebugaran, serta merupakan sarana untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani individu (Aguspiang, 2019).

Olahraga telah mengalami perkembangan seiring dengan pertumbuhan dan evolusi manusia. Di zaman modern ini, manusia telah menjadi lebih terbuka dan antusias terhadap olahraga. Olahraga tidak lagi hanya tentang pencapaian prestasi semata, tetapi juga karena kesadaran akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat yang mendorong orang untuk berolahraga. Fenomena ini membuat olahraga sangat penting bagi kehidupan modern. Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik seseorang, yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang, serta memiliki kemampuan untuk mengubah sifat mereka saat berinteraksi dengan orang lain.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang memungkinkan tubuhnya menjalankan aktivitas harian secara optimal, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Selain itu, individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tetap memiliki cadangan energi untuk merespons situasi tak terduga maupun menikmati waktu luang melalui aktivitas rekreasi yang bersifat aktif (Zulfikar & Mukson, 2019). Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, Kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung olahraga. Undang-undang tersebut menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, mencapai prestasi, meningkatkan kualitas sumber daya manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan sportivitas, membangun disiplin, memperkuat persatuan nasional, dan meningkatkan kesejahteraan umum.

Untuk membuat setiap orang mampu menyelesaikan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan, kebugaran fisik sangat penting. Individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik umumnya mampu menjalankan pekerjaannya secara efisien, tetap merasa segar setelah bekerja, dan dapat menikmati waktu istirahat dengan baik. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat menjadi hambatan dalam menyelesaikan pekerjaan dan berdampak pada penurunan produktivitas fisik dan mental. Kebugaran jasmani juga membantu pertumbuhan tubuh seorang anak, mencegah obesitas atau kegemukan, mengurangi stres, dan meningkatkan kebahagiaan.

Pengertian kebugaran jasmani menurut para ahli dapat bervariasi tergantung pada latar belakang keilmuan masing-masing. Meskipun terdapat perbedaan dalam definisi, pada dasarnya seluruh pandangan tersebut memiliki kesamaan tujuan, yaitu untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fisik seseorang. Berdasarkan pemahaman tersebut, serta untuk memberikan kontribusi dalam pemetaan kondisi kebugaran peserta didik, peneliti tertarik untuk melaksanakan studi yang berfokus pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Dukuh III, Kecamatan Ngadiluwih, Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, terdapat rumusan masalah sebagai berikut ini :

1. Bagaimana Kondisi kebugaran fisik siswa di SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui status kebugaran fisik siswa SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiuwih Kabupaten Kediri

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

1. Memberikan informasi kepada siswa tentang status kebugaran mereka dan jenis latihan fisik yang sesuai untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran mereka
2. Untuk mendapatkan pengalaman dan wawasan sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi dan memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Penelitian ini mungkin bermanfaat bagi siswa di bidang olahraga, kesehatan, dan rekreasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aguspiang, Asrul. 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Smk Negeri 2 Takalar. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019) Diakses dari <https://eprints.unm.ac.id/14646/1/JURNAL%20SKRIPSI.pdf>
- Haryuni, Fitri. 2011. Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Siswa Putra Kelas IV di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2011) Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/cgi/users/login?target=http%3A%2F%2Flib.unnes.ac.id%2Fcgi%2Fusers%2Fhome%3Fscreen%3DEPrint%253A%253AView%26eprintid%3D9589>
- Istiardi, Bernadus. 2021. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. (Skripsi, Universitas Jambi, 2021). Diakses dari <https://repository.unja.ac.id/16644/>
- Pradana, Susatria Nova. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun Pada Masa Pandemi Covid 19. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022) Diakses dari fulltext_susatria_nova_pradana_16601241110.pdf (uny.ac.id)
- Putri, Shintia Dwi. 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul Sel. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019) <JURNAL.pdf>

- Sholih, Nur. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019) Diakses dari [275581801.pdf \(core.ac.uk\)](#)
- Sumarno, 2012. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra Tahun Pelajaran 2012/2013 Sekolah Dasar Islam Terpadu Hidayatullah Balong Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/9414/> Aguspiang, A. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Smk Negeri 2 Takalar. *Can. J. Chem*, 55, 3562–3574.
- Zulfikar, Z., & Mukson, M. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.749>
- Syaranamual, Jusak. 2013. Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Itawaka Saparua. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 11 (01).
- Yusran. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019) Diakses dari [JURNAL FIKS YUSRAN.pdf](#)