



**Universitas Nusantara PGRI Kediri**  
**UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI**  
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112  
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576  
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: [perpustakaan@unpkediri.ac.id](mailto:perpustakaan@unpkediri.ac.id)

---

## SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Mohammad  
Ali Rusdi NPM : 2015030037  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:  
"SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI"

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun. Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 07 Juli  
2025 Ka UPT  
PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

# Mohammad Ali Rusdi\_SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI

*by simisembilan@unpkdr.ac.id 1*

---

**Submission date:** 07-Jul-2025 05:30AM (UTC+0200)

**Submission ID:** 2709680153

**File name:** SKRIPSI\_ALI\_R\_2\_.docx (4.03M)

**Word count:** 9126

**Character count:** 54955

## 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. Identifikasi Masalah**

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah di atas, penulis dapat menentukan masalah berikut:

1. Belum diketahuinya Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri

### C. Pembatasan Masalah

Peneliti harus menetapkan batasan penelitian, yaitu:

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik.
2. Studi ini hanya melibatkan satu sekolah, yaitu SD Negeri Dukuh III di Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri.
3. Studi ini hanya melibatkan siswa kelas atas, yaitu siswa kelas 4,5, dan 6.

### D. Rumusan Masalah

Bertolak dari batasan masalah, penulis dapat merumuskan masalahnya dengan cara berikut:

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

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Status kebugaran fisik siswa SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri

### F. Kegunaan 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.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kebugaran Jasmani

##### I. Pengertian Kebugaran Jasmani

Salah satu komponen penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari adalah aktivitas fisik. Tingkat kebugaran fisik yang optimal sangat penting, tidak hanya untuk menunjang pencapaian prestasi olahraga, tetapi juga untuk mendukung proses tumbuh kembang anak, baik pada usia dini maupun usia sekolah. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik. Selain itu, kebugaran jasmani yang terjaga memungkinkan tubuh bekerja secara efisien dan efektif, serta memberikan perlindungan terhadap risiko penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik atau *hypokinesis*.

Harsono (2006) menyatakan bahwa Tingkat kebugaran fisik setiap individu berbeda, tergantung pada kondisi dan fungsi organ tubuh masing-masing. Ketika seseorang cukup kebugaran, maka akan terjadi peningkatan pada berbagai komponen fisik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Selain itu, sistem organ tubuh akan mengalami pemulihan yang lebih cepat setelah melakukan aktivitas fisik, serta gerakan tubuh menjadi lebih efisien selama latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:10), kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa kelelahan berlebihan, sehingga mereka dapat menikmati

waktu luang dengan baik. Sementara itu, Menurut Rusli Lutan (2002:7), kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang membutuhkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan fleksibilitas. Secara umum, tingkat kebugaran fisik diperoleh melalui kombinasi latihan teratur dan keterampilan alami seseorang.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap aktivitas fisik membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang didukung oleh aktivitas tubuh yang selanjutnya mengubah kebugaran fisik. Selain itu, jelas bahwa kondisi fisik dan mental yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut diperlukan untuk dapat melakukan pekerjaan tertentu.

## 2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Rusli Lutan (2002:8) membagi olahraga ke dalam dua kategori: olahraga yang berfokus pada prestasi dan olahraga yang berfokus pada kesehatan. Fokus pertama adalah empat komponen utama daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Yang kedua adalah koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan waktu reaksi.

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) komponen kebugaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu:

### a. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik berat yang berkelanjutan yang melibatkan banyak otot dalam jangka waktu yang lama dapat digunakan untuk menilai ketahanan kardiovaskularnya.

Dalam hal ini, sistem peredaran darah berperan penting untuk memastikan pasokan oksigen yang memadai ke jaringan otot, sehingga otot-otot dapat bekerja secara optimal dalam menjalankan fungsinya. Untuk meningkatkan ketahanan jantung dan peredaran darah, seseorang harus berolahraga selama 20-30 menit.

**b. Kekuatan (*strength*)**

Kekuatan diartikan sebagai kemampuan maksimal individu dalam mengangkat atau menahan beban tertentu. Terdapat kesalahpahaman umum yang menganggap bahwa kekuatan pada kelompok otot tertentu mencerminkan kekuatan seluruh tubuh. Padahal, untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh, penting bagi seseorang untuk melatih seluruh kelompok otot tubuh secara seimbang. Oleh karena itu, dalam program latihan fisik, disarankan untuk melibatkan seluruh bagian otot agar kemampuan otot berkembang secara optimal.

**c. Ketahanan otot (*muscular endurance*)**

Kekuatan diartikan sebagai kemampuan maksimal individu dalam mengangkat atau menahan beban tertentu. Terdapat kesalahpahaman umum yang menganggap bahwa kekuatan pada kelompok otot tertentu mencerminkan kekuatan seluruh tubuh. Padahal, untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh, penting bagi seseorang untuk melatih seluruh kelompok otot tubuh secara seimbang. Oleh karena itu, dalam program latihan fisik, disarankan untuk

melibatkan seluruh bagian otot agar kemampuan otot berkembang secara optimal.

d. Kelenturan (*fleksibility*)

Kapasitas fungsional sendi merujuk pada kemampuan sendi untuk bergerak secara optimal dalam rentang gerak maksimalnya, yang dipengaruhi oleh kondisi otot, tendon, dan ligamen yang mendukung sendi tersebut. Untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, diperlukan latihan yang melibatkan gerakan sendi secara rutin dan teratur. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi bugar apabila sistem kardiovaskular, khususnya jantung dan peredaran darah, berfungsi dengan baik sehingga tubuh dapat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Otot juga harus kuat dan tahan untuk melakukan kontraksi berulang tanpa cepat lelah, dan sendi harus dapat bergerak secara normal dalam rentang geraknya masing-masing.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dan kompleks dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, individu perlu memperhatikan beberapa hal yang saling berkaitan. Abdulkadir Ateng (1992:65) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, antara lain:

- a. Pemeriksaan kesehatan teratur, vaksinasi, dan konsultasi medis jika diperlukan.

- b. Pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan bergizi dengan kualitas dan kuantitas yang seimbang.
- c. Perawatan kesehatan gigi dan mulut secara berkala guna mendukung fungsi pengunyahan yang optimal.
- d. Pelaksanaan aktivitas fisik atau olahraga yang disesuaikan dengan usia, kondisi tubuh, intensitas, dan frekuensi latihan.
- e. Memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan seseorang, dan melakukannya dalam lingkungan yang menyenangkan
- f. Pentingnya kegiatan rekreasi dan permainan dalam suasana sosial yang positif untuk mendukung kebugaran fisik dan mental.
- g. Kecukupan waktu istirahat serta relaksasi sebagai elemen penting dalam menjaga kondisi fisik dan kesehatan secara keseluruhan.

Menurut Joko Pekik Iriyanto (2004:7), perencanaan yang sistematis diperlukan untuk mendapatkan kebugaran yang cukup melalui pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, yang mencakup tiga langkah:

- a. Makan, Untuk mempertahankan kelangsungan hidup yang optimal, manusia membutuhkan makanan yang tidak hanya mencukupi secara kuantitas tetapi juga memenuhi standar kualitas gizi yang seimbang.. Makanan yang dikonsumsi harus memenuhi prinsip gizi seimbang, mencakup kebutuhan energi dan zat-zat gizi penting seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Komposisi ideal yang dianjurkan terdiri dari sekitar 60% karbohidrat, 25% lemak, dan

15% protein, guna mendukung fungsi tubuh secara efisien dan menjaga kebugaran jasmani.

- b. Istirahat: Banyak organ, jaringan, dan sel tubuh manusia tidak dapat melakukan banyak hal. Akibatnya, tidak mungkin bagi seseorang untuk berolahraga secara terus-menerus tanpa lelah. Keterbatasan fungsi tubuh menunjukkan kelelahan, yang menunjukkan bahwa tubuh perlu waktu untuk pulih. Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh, istirahat sangat penting karena memungkinkan proses regenerasi dan pemulihan energi. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, orang biasanya membutuhkan tujuh hingga delapan jam istirahat setiap hari.
- c. Melakukan olahraga secara teratur merupakan salah satu metode yang paling efektif dan aman untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik ini memberikan berbagai manfaat positif, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, membantu individu menjadi lebih tahan terhadap stres, meningkatkan kemampuan konsentrasi, memperkuat rasa percaya diri, serta menjadi sarana untuk membangun interaksi sosial yang sehat.

Tingkat partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh adanya kesempatan untuk melakukannya. Apabila anak dibatasi atau dikekang untuk melakukan aktivitas fisik sejak usia dini, kemungkinan mereka akan menikmati aktivitas tersebut lebih sedikit. Sebaliknya, jika anak diberikan ruang dan kesempatan yang luas untuk bergerak dan

beraktivitas secara fisik, maka minat dan ketertarikannya terhadap aktivitas fisik cenderung akan tumbuh dan berkembang dengan baik.

#### 4. Manfaat Kebugaran Jasmani Untuk Tubuh

Rusli Lutan (2002:40) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya akan oksigen ke seluruh tubuh serta kemampuan tubuh untuk beradaptasi dan memulihkan diri setelah melakukan aktivitas fisik. Kemampuan aerobatik terkait dengan risiko yang lebih rendah:

- a. Tekanan darah tinggi.
- b. Penyakit jantung koroner.
- c. Kegemukan.
- d. Diabetes.
- e. Berbagai jenis kanker.
- f. Penyakit orang dewasa.

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:156) menyatakan, menjalani gaya hidup aktif secara teratur memiliki banyak manfaat positif untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Beberapa keuntungan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat otot, tulang, dan sendi, sehingga struktur tubuh menjadi lebih kuat.
- b. Memperbaiki daya tahan aerobik.
- c. Memperbaiki tingkat fleksibilitas tubuh.

- d. Membantu proses pembakaran **kalori** dan menjaga massa otot tetap ideal, yang pada akhirnya membantu pengendalian berat badan.
- e. Meredakan stress.
- f. Menciptakan perasaan sehat secara menyeluruh, yang berkontribusi pada kehidupan yang lebih tenteram dan seimbang.

Pelaksanaan latihan kebugaran jasmani secara tepat dan intensif dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap kesehatan fisik, Beberapa keuntungan yang dapat Anda peroleh meliputi :

- a. Meningkatkan kekuatan serta stabilitas sendi dan ligamen
- b. Memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular, khususnya **jantung dan paru-paru**
- c. Memperkuat massa dan daya tahan otot
- d. Membantu menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi akumulasi **lemak tubuh**
- f. Mendukung pembentukan postur tubuh yang lebih ideal
- g. Menurunkan kadar glukosa dalam darah
- h. Menurunkan risiko terdiagnosis menderita **penyakit jantung koroner**
- i. Meningkatkan efisiensi **pertukaran gas** dalam tubuh

Selain memberikan **manfaat** dari aspek **biologis**, latihan kebugaran jasmani juga berdampak positif pada berbagai dimensi kehidupan lainnya yaitu:

- a. Secara psikologis: aktivitas ini dapat meredakan ketegangan emosional, menciptakan suasana hati yang lebih tenang, nyaman, serta memberikan rasa kebahagiaan.
- b. Secara sosial: latihan kebugaran berkontribusi terhadap peningkatan kualitas dan kuantitas hubungan interpersonal, serta mendorong sikap peduli terhadap lingkungan dan alam sekitar.
- c. Secara kultural: latihan kebugaran membantu menjaga nilai-nilai budaya yang terkait dengan olahraga dan latihan fisik, serta mendorong gaya hidup sehat yang teratur dan terencana..

Berdasarkan berbagai pendapat, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang ideal membantu orang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan membantu mencegah munculnya gangguan kesehatan.

#### 5. Metode Pengukuran Kebugaran Jasmani

Ada banyak cara untuk mengetahui seberapa kuat seseorang:

- a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang disetujui dan dijadikan standar nasional pada tahun 1984, adalah alat pengukuran kebugaran jasmani. Tes ini dirancang khusus dengan mempertimbangkan karakteristik fisik anak-anak Indonesia. Pelaksanaan TKJI dibedakan berdasarkan kelompok usia 6–9, 10–12, 13–15, dan 16–19 tahun.
- b. *International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (ICSPFT)*, merupakan sebuah organisasi internasional yang berfokus pada penyusunan dan standarisasi berbagai bentuk tes kebugaran

jasmani. Komite ini bertujuan untuk menetapkan parameter-parameter yang dapat digunakan secara global dalam mengukur kebugaran fisik. ICSPFT membuat delapan jenis tes kebugaran: (1) lari cepat sejauh 50 meter (*sprint*), (2) lompat jauh dari posisi diam (*standing broad jump*), (3) tes kekuatan lengan dengan bergantung mengangkat tubuh (*pull up*) untuk anak laki-laki usia 12 tahun ke atas dan untuk anak perempuan usia 12 tahun ke atas dengan bergantung siku tekuk, (4) kekuatan genggam tangan (*grip strength*), (5) lari bolak-balik sejauh 4 × 10 meter (*shuttle run*), (6) gerakan tubuh (*stretching*), (7) kelenturan tubuh ke depan (*forward flexion of trunk*), dan (8) lari jarak jauh yang dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin: 600 meter untuk anak-anak di bawah usia 12 tahun, 800 meter untuk wanita berusia 12 tahun ke atas dan 1000 meter untuk pria berusia 12 tahun ke atas.

- c. *Harvard Step Test*, salah satu jenis tes kebugaran jasmani yang pertama kali dibuat di Universitas Harvard sebelum Perang Dunia II, pertama kali digunakan oleh militer AS untuk memilih calon anggota militer selama perang. Tes ini termasuk dalam kategori uji fungsi jantung (*cardiac test*) yang bertujuan untuk mendeteksi dan/atau mendiagnosis kondisi sistem kardiovaskular. Dalam pelaksanaannya, *Harvard Step Test* menilai kemampuan individu untuk tetap bergerak dalam jangka waktu tertentu tanpa lelah.

## B. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

### 1. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Peserta didik merupakan unsur input dalam sistem pendidikan yang akan mengalami proses pembinaan dan pengembangan melalui kegiatan pendidikan, guna membentuk individu yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sekolah sebagai institusi formal memiliki peran penting dalam mengarahkan perubahan perilaku peserta didik melalui proses pendidikan yang terstruktur. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran memiliki peran fundamental sebagai fondasi bagi tahapan pendidikan berikutnya. Lingkungan sekolah dasar memberikan pengaruh signifikan terhadap pertumbuhan fisik maupun mental anak, karena pada fase ini mereka mulai berinteraksi dengan lebih banyak anggota komunitas sosial yang lebih luas. Hal ini mendorong perkembangan peran sosial mereka, serta meningkatkan rasa ingin tahu terhadap lingkungan sekitar. Melalui berbagai pengalaman baru yang diperoleh, proses perkembangan berpikir anak akan terbantu dan mengalami kemajuan.

Pendidikan pada jenjang sekolah dasar memiliki peran strategis sebagai fondasi keberhasilan pendidikan di tingkat selanjutnya. Anak-anak pada tahap ini merupakan generasi penerus bangsa yang sedang berkembang dan berkembang secara fisik dan psikologis. Oleh karena itu, memberikan pendidikan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dan tingkat kematangan mereka sangat penting. Harapan saya adalah anak-anak ini akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat, bertanggung jawab, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi negara dan negara mereka dalam sepuluh tahun ke depan.

Menentukan usia yang tepat bagi anak untuk memasuki jenjang sekolah dasar bukanlah hal yang mudah, mengingat tingkat kematangan anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia. Meskipun demikian, pada umumnya anak-anak yang berusia antara 6 hingga 7 tahun telah mencapai tingkat kematangan yang cukup untuk memulai pendidikan dasar (Desmita, 2009:13).

## 2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pada usia 6 hingga 13 tahun, anak-anak di jenjang sekolah dasar mulai memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, seperti berinteraksi dengan teman sebaya dan memperbaiki lingkungan sekitar mereka, seperti yang dinyatakan oleh Syamsu Yusuf (2004:180). Pada tahap ini, mereka juga mulai menunjukkan kemampuan dalam beradaptasi dengan berbagai aktivitas fisik. Bahkan, meskipun tanpa bimbingan langsung dari guru pendidikan jasmani, Siswa sudah mulai merancang latihan fisik mereka. Oleh karena itu, guru olahraga sangat penting dalam mengajarkan siswa tentang jenis aktivitas fisik yang tepat untuk meningkatkan kebugaran mereka. Syamsu Yusuf menyatakan (2004:4), usia sekolah dasar dianggap sebagai masa keserasian untuk mengikuti pendidikan formal karena anak lebih mudah dididik pada saat ini dibandingkan dengan masa sebelum dan sesudah sekolah formal.

Selanjutnya, periode ini dibagi menjadi dua tahap perkembangan utama, yaitu:

1. Tahap **Kelas Rendah di Sekolah Dasar (Sekitar Usia 6–10 Tahun)**. Pada rentang usia sekitar 6 hingga 9 atau 10 tahun, anak-anak memasuki fase kelas rendah di sekolah dasar. Pada tahap perkembangan ini, terdapat beberapa karakteristik khas yang umum ditemukan, antara lain:
  - a. Terdapat korelasi yang kuat antara kondisi fisik anak dan pencapaian akademiknya; anak dengan kondisi jasmani yang sehat cenderung menunjukkan prestasi belajar yang lebih baik.
  - b. Anak-anak mulai menunjukkan kepatuhan terhadap aturan, khususnya dalam konteks permainan tradisional yang memiliki struktur dan peraturan tertentu.
  - c. Muncul kecenderungan untuk menonjolkan diri, seperti menyebut nama sendiri secara berulang dalam interaksi sosial.
  - d. Sering kali anak membandingkan dirinya dengan teman sebaya sebagai bagian dari proses memahami diri dan lingkungan sosialnya.
  - e. Jika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau soal, anak cenderung mengabaikannya dan menganggap hal tersebut tidak penting.
  - f. Dalam rentang usia sekitar 6,0 hingga 8,0 tahun, anak-anak menunjukkan keinginan yang tinggi untuk memperoleh nilai atau hasil evaluasi yang baik (seperti angka rapor), meskipun belum tentu memahami apakah pencapaiannya layak untuk dinilai tinggi.

2. Tahap **Kelas Tinggi di Sekolah Dasar**: Anak-anak **usia 9 atau 10 tahun hingga 12 atau 13 tahun** memasuki tahap kelas tinggi di sekolah dasar. Pada tahap ini, terdapat sejumlah karakteristik perkembangan yang umumnya terlihat, yaitu:
  - a. Anak menunjukkan minat yang meningkat terhadap aktivitas praktis dalam kehidupan sehari-hari yang jelas. Hal ini mendorong mereka untuk mulai membandingkan berbagai jenis pekerjaan atau kegiatan yang bersifat fungsional.
  - b. Sifat realistis mulai berkembang, ditandai dengan keinginan kuat untuk mengetahui dan mempelajari hal-hal baru secara langsung.
  - c. Menjelang akhir fase ini, anak mulai menunjukkan ketertarikan terhadap bidang-bidang atau mata pelajaran tertentu. Fenomena ini sering ditafsirkan oleh para ahli yang menganggap teori faktor sebagai awal kemunculan bakat atau potensi khusus.
  - d. **Hingga usia sebelas tahun**, anak-anak masih membutuhkan **bimbingan dari guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi kebutuhannya**. Namun, setelah **usia sebelas tahun**, mereka biasanya mulai menunjukkan kemandirian dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas secara mandiri.
  - e. Pada tahap ini, anak-anak melihat angka atau nilai dalam rapor sebagai representasi yang sah dan akurat dari hasil belajar mereka di sekolah.

f. Anak-anak usia ini cenderung senang berkumpul dalam kelompok sebaya untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan bersama, terutama saat bermain. Dalam permainan, mereka mulai membuat aturan mereka sendiri daripada bergantung pada aturan tradisional yang sudah ada.

Dengan demikian, anak yang berada pada jenjang **sekolah dasar**, khususnya **dalam rentang usia sekitar 6 hingga 12 tahun**, termasuk **siswa kelas atas yang berusia antara 10 hingga 12 tahun**, sedang berada pada tahap **perkembangan yang khas**. Pada fase ini, anak menunjukkan karakteristik perkembangan tertentu, seperti kecenderungan untuk bermain, bergerak aktif, bekerja sama dalam kelompok, serta memiliki minat tinggi terhadap aktivitas yang bersifat langsung dan konkret. Kegiatan yang melibatkan pengalaman nyata cenderung lebih menarik bagi mereka dibandingkan aktivitas yang bersifat abstrak atau teoritis.

### C. **Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah diteliti oleh orang-orang sebelumnya, yang dapat dijadikan acuan bagi penulis untuk menghindari kesalahan atau kesamaan objek dalam penelitian tersebut. Fungsi lain dari penelitian terdahulu adalah untuk menambah pengetahuan penulis terhadap penelitian yang sedang diteliti. Penelitian pendahuluan diperkenalkan sebagai berikut:

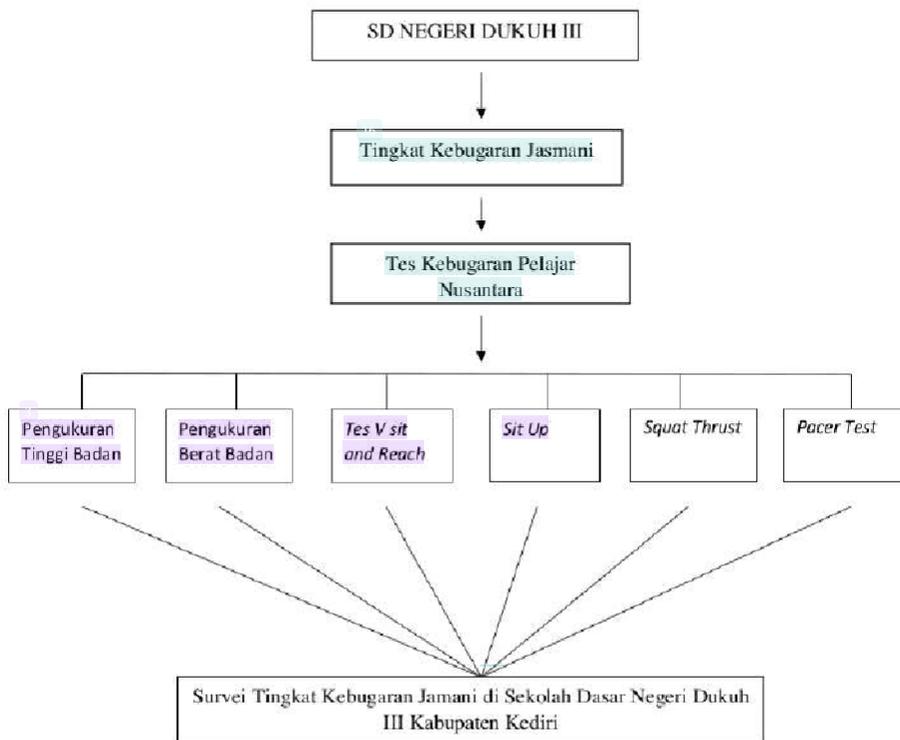
No	Nama/judul penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Susatria Nova Pradana dengan skripisinya yang berjudul "Survey Tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama Negeri 1 Orang yang berusia antara 12 dan 14 tahun saat pandemi COVID-19"	Studi ini menerapkan deskriptif kuantitatif. Studi ini melibatkan siswa dari SMP Negeri 1 Patuk. Namun, populasinya termasuk 134 siswa berusia 12-14 tahun.	Menurut penelitian dalam skripsi ini, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Patuk masuk kategori kurang. Hal tersebut diperkuat dengan hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Patuk dengan nilai kurang adalah 52,3%	Persamaan dalam penelitian ini yaitu terdapat pada jenis metodologi penelitian yang digunakan yang digunakan yaitu kuantitatif. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini yaitu tempat penelitian.
2.	Nur Sholih menyelesaikan skripsi berjudul "Tingkat kebugaran jasmani kelas atas tahun ajaran 2019/2020"	Untuk tujuan penelitian ini, jenis deskriptif kuantitatif digunakan. Penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas atas di SD Negeri 1 Karangsari tahun ajaran 2019/2020, dengan anggaran 70 siswa.	Berdasarkan penelitian dalam skripsi ini bahwa hasil penelitian yang diperoleh, Tingkat kebugaran jasmani SDN Negeri 1	Diferensiasi penelitian ini adalah lokasinya.

	sekolah dasar Negeri 1 Karangasari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara."		karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020 masuk dalam kategori kurang. Hal ini diperkuat dengan hasil tes kebugaran jasmani SD Negeri 1 Karangasari yaitu sebesar 51,43%.	
3.	Bermandus Yonas Wirawan Istiardi dengan tesisnya "Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi".	Jenis deskriptif kuantitatif digunakan untuk studi ini. Semua 374 siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi terlibat dalam penelitian..	Berdasarkan penelitian dalam skripsi ini bahwa hasil penelitian yang diperoleh, tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 7 Muaro Jambi masuk dalam kategori kurang ssekali. Hasil tes kebugaran menunjukkan hal ini. SMP Negeri 7	Persamaan dalam penelitian ini yaitu terdapat pada metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini, dan perbedaan antara dua penelitian ini

			Muaro Jambi yaitu sebesar 62,16%	adalah lokasi penelitian
--	--	--	--	-----------------------------

#### 17 D. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori yang telah disebutkan sebelumnya, kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai pola atau struktur pemikiran yang menjelaskan bagaimana teori berhubungan dengan berbagai variabel atau faktor yang dianggap penting dalam suatu penelitian. Kerangka berpikir dapat dirumuskan sebagai berikut:



Kemampuan seseorang secara fisik untuk melakukan berbagai aktivitas secara konsisten dalam jangka waktu tertentu tanpa lelah atau kehilangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas tambahan secara tiba-tiba dikenal sebagai kebugaran jasmani. Beberapa faktor penting dalam tingkat kebugaran jasmani termasuk menjaga pola makan yang seimbang, mengikuti rencana latihan atau olahraga, dan menghabiskan jumlah waktu yang cukup untuk berolahraga..

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari enam item dan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang berusia antara 9 dan 12 tahun:

1. Pengukuran tinggi badan: Tes ini bertujuan untuk mengetahui berapa tinggi badan siswa sebagai ukuran pertumbuhan fisik mereka.
2. Pengukuran berat badan, Tes ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai berat badan siswa, yang berfungsi sebagai tolak ukur status gizi dan keseimbangan proporsi tubuh.
3. *V sit reach*, Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat fleksibilitas, khususnya dalam hal kemampuan tubuh dalam melakukan peregangan otot dan sendi, yang diperlukan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai aktivitas fisik.
4. *Sit Up*, Tes ini bertujuan untuk menilai kekuatan serta daya tahan otot bagian perut, yang berperan penting dalam kestabilan tubuh.
5. *Squat Thrust*, Tes ini digunakan untuk mengevaluasi daya tahan otot, kekuatan tubuh, kemampuan kontrol gerak, keseimbangan, koordinasi, serta tingkat kelincahan siswa.

6. *Pacer Test*, Tes ini dirancang untuk mengukur kapasitas kerja jantung dan paru-paru secara maksimal sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Variabel Penelitian

Studi ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Sugiyono (2018:54). Jenis penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis, faktual, dan akurat tentang karakteristik, fakta, dan hubungan antara fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, tingkat kebugaran atletik siswa di SD Negeri Dukuh III yang terletak di Kecamatan Ngadiluwih, Kabupaten Kediri dipelajari. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dan penelitian dilakukan melalui survei yang menggunakan teknik tes dan pengukuran untuk memperoleh data yang dapat diukur dan objektif.

Wuradji (2006:25) mengatakan bahwa dalam penelitian, variabel adalah gejala yang menunjukkan perubahan atau perbedaan. Dalam penelitian ini, satu variabel yang digunakan adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri Dukuh III yang terletak di Kecamatan Ngadiluwih, Kabupaten Kediri. Kondisi fisik seseorang, atau kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa kelelahan dan tetap memiliki energi untuk menikmati waktu senggang, disebut sebagai variabel operasional. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu cara yang akan digunakan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani individu tersebut.

##### B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah metode menemukan pengetahuan yang menggunakan data angka untuk menemukan informasi tentang topik penelitian.

Dengan kata lain, angka sangat penting untuk pembentukan, penggunaan, dan penyelesaian masalah penelitian.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Responden penelitian dirujuk kepada siswa kelas atas SD Negeri Dukuh III.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan setelah surat penelitian terbit dari LPPM UN PGRI Kediri.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Semua orang atau makhluk yang hidup di suatu wilayah tertentu dan memenuhi kriteria yang relevan dengan masalah penelitian disebut populasi. Secara umum, populasi dapat didefinisikan sebagai seluruh individu atau unit analisis yang menjadi fokus penelitian atau sebagai area generalisasi yang mencakup sejumlah subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan memiliki peluang yang sama untuk dipilih..

Dalam penelitian ini, populasi yang dituju adalah siswa kelas atas SD Negeri Dukuh III Tahun Ajaran 2024/2025 SDN Dukuh III yang berjumlah keseluruhan 79 siswa. Data tersebut didapatkan berdasarkan buku induk siswa tahun 2024/2025 SDN Dukuh III.

**Tabel 3.1. Penyebaran Populasi Penelitian**

NO	KELAS	POPULASI
1.	4	28
2.	5	23
3.	6	28
JUMLAH		79

## 2. Sampel

Untuk penelitian ini, sampel dipilih dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Selama sampel kecil dari populasi yang besar dapat dianggap representatif atau dapat menggambarkan populasi secara keseluruhan, peneliti dapat melakukannya. Jika jumlah responden kurang dari 100, populasi secara keseluruhan dapat diambil sebagai sampel, menurut Arikunto (2002:109–112). Namun, jika jumlah responden lebih dari 100, sampel dapat diambil dari 10% hingga 25% dari populasi secara keseluruhan. Sampel penelitian adalah siswa di kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Dukuh III.

### a. Teknik Pengumpulan *Sampling*

Untuk penelitian ini, peneliti menggunakan metode *sampling* jenuh dan nonprobability. Metode pengambilan sampel nonprobability memberikan kesempatan yang tidak sama untuk sampel, menurut Sugiyono (2016:84). Sementara itu, teknik *sampling* jenuh digunakan untuk mengambil sampel dari seluruh populasi. Sugiyono (2016:86)

menjelaskan bahwa metode ini digunakan untuk mengambil sampel dari semua anggota populasi. Untuk penelitian ini, kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

1. Seluruh siswa yang berstatus aktif sebagai pelajar SDN Dukuh III tahun 2024/2025
2. Bersedia menjadi responden penelitian

#### E. Instrumen Penelitian

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang dimodifikasi pada tahun 2010, dimaksudkan untuk anak-anak berusia 10–12 tahun. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, TKJI merupakan instrumen hasil pengembangan penelitian di Indonesia yang telah mengalami proses standarisasi. Kedua, Instruksi ini valid dan reliabel. Peserta didik laki-laki memperoleh nilai validitas 0,884 dan peserta didik perempuan memperoleh nilai reliabilitas 0,911 untuk laki-laki dan 0,942 untuk perempuan.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) memiliki berbagai faktor penilaian, yaitu: *Indeks Massa Tubuh (IMT)*, *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, dan *Pacer Test*. Masing-masing item tes tersebut dirancang dengan mempertimbangkan perbedaan usia dan jenis kelamin peserta didik, sehingga sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka. Penyesuaian ini bertujuan agar hasil pengukuran lebih akurat dan relevan dengan karakteristik biologis siswa. Adapun prosedur pelaksanaan dari setiap item tes adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran Tinggi Badan

a. Tujuan

Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tinggi tubuh individu secara vertikal, yaitu dari permukaan lantai hingga titik tertinggi pada kepala (vertex), yang menjadi indikator pertumbuhan fisik peserta didik.

b. Peralatan yang digunakan

1. Stadiometer atau pita pengukur dilekatkan dengan kuat secara vertikal pada dinding dengan tingkat telitian sampai 0,01 cm. Gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang.
2. Gunakan dinding yang tidak bergelombang atau rata.
3. Siapkan penggaris segitiga siku-siku jika Anda menggunakan pita pengukur.
4. Pastikan permukaan lantai padat dan rata.

c. Pelaksanaan

1. Peserta didik berdiri tegak tanpa alas kaki dengan bokong, bokong, dan bahu menempel pada pita pengukur atau stadiometer yang dipasang secara vertikal. Kedua tumit diposisikan sejajar, sementara lengan menggantung rileks di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke arah paha.
2. Pandangan mata menghadap ke depan, kepala tegak lurus dengan bagian belakangnya menempel pada dinding atau alat ukur. Tumit tidak diperbolehkan terangkat atau dalam posisi jinjit saat pengukuran dilakukan.

3. Jika menggunakan stadiometer, platform pengukur diturunkan secara perlahan hingga menyentuh bagian tertinggi kepala. Jika Anda menggunakan pita pengukur, pastikan garis tegak lurus dengan alat bantu segitiga siku-siku. Kemudian turunkan garis hingga menyentuh bagian atas kepala.



**Gambar 3.1.** Pengukuran Tinggi Badan

d. Penilaian

Tinggi badan siswa dicatat dalam posisi berdiri sempurna dengan ketelitian 0,01 cm..

2. Pengukuran Berat Badan

a. Tujuan

Mengetahui berat badan dengan ketelitian 0,01 kg..

b. Peralatan yang digunakan

1. Timbangan digital atau mekanik dengan akurasi 0,01 kg, yang ditempatkan pada permukaan datar dan stabil.
  2. Skala pada timbangan harus dikalibrasi terlebih dahulu untuk memastikan hasil pengukuran memenuhi standar pengukuran yang akurat.
- c. Pelaksanaan
1. Peserta didik berdiri di atas timbangan tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian ringan agar hasil tidak terpengaruh oleh beban tambahan
  2. Pastikan alat penimbang telah diatur pada angka nol sebelum digunakan
  3. Siswa berdiri tegak, menghadap ke depan, dengan distribusi berat badan merata pada kedua kaki yang diletakkan di bagian tengah timbangan.



Gambar 3.2. Pengukuran Berat Badan

#### d. Penilaian

Jika diperlukan, terlebih dahulu terapkan alat penimbang. Catat berat badan siswa hingga ukuran 0.01 kg yang terdekat.

Metode untuk menghitung indeks masa tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak Klasifikasi dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Tabel 3.1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) Anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	< -3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik ( <i>normal</i> )	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> +2 SD

Tabel 3.2. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
9	0	12,6	13,3	14,6	16,0	17,9	20,3	24,3
9	1	12,6	13,3	14,6	16,1	18,0	20,3	24,4
9	2	12,6	13,3	14,7	16,1	18,0	20,4	24,6
9	3	12,6	13,3	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7
9	4	12,6	13,3	14,7	16,2	18,1	20,8	24,9
9	5	12,6	13,3	14,7	16,2	18,1	20,8	25,0
9	6	12,7	13,4	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1
9	7	12,7	13,4	14,8	16,3	18,2	21,0	25,3
9	8	12,7	13,4	14,8	16,3	18,3	21,1	25,5



12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.0	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.6	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.3	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0

**Tabel 3.3.** Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.9	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8

12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	28.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	28.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	28.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	28.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	28.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	28.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	28.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	28.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	28.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	28.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	29.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	29.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	29.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	29.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	29.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	29.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	29.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	29.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	29.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	29.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	30.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	30.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	30.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	30.2	34.6

### 3. *V Sit Reach Test*

#### a. Tujuan

Mengukur kemampuan siswa dalam beradaptasi terhadap berbagai aktivitas fisik melalui fleksibilitas otot dan kelenturan sendi, khususnya pada bagian tubuh yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas.

#### b. Peralatan yang digunakan

1. Pita/garis
2. Meteran/penggaris

c. Pelaksanaan

1. Buat lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter. Arahkan siswa untuk duduk dengan kedua tumit menyentuh pita atau garis acuan yang ditetapkan sebagai titik nol.
2. Berdiri dengan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu sehingga membentuk huruf V atau kurang lebih 30 cm. Letakkan alat ukur berupa penggaris atau meteran secara horizontal di antara kedua kaki peserta
3. Setelah alat ukur terpasang dengan baik, peserta diminta untuk merapatkan kedua tangan, kemudian secara perlahan menjangkau ke depan sejauh mungkin mengikuti arah penggaris atau meteran
4. Saat mencapai titik jangkauan maksimal, pertahankan posisi tersebut selama kurang lebih tiga detik
5. Hasil pengukuran diambil berdasarkan jarak jangkauan tangan terhadap garis nol; posisi jangkauan sebelum titik nol dianggap bernilai negatif, sedangkan posisi setelah titik nol dinyatakan bernilai positif.



**Gambar 3.3.** V Sit Reach Test

d. Penilaian

Catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan. Berikut norma tes V Sit and Reach.

Tabel 3.4. Norma tes V Sit and Reach

V SIT AND REACH - KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	<-6	-6 - 0.9	1 - 2.9	3 - 7	> 7
	P	<3	3 - 5.9	6 - 8.9	9 - 13	>13
10 tahun	L	<-6	-6 - 0.9	1 - 2.9	3 - 8	>8
	P	<3	3 - 5.9	6 - 8.9	9 - 14	>14
11 tahun	L	<-6	-6 - 1.9	2 - 3.9	4 - 9	>9
	P	<4	4 - 6.9	7 - 9.9	10 - 15	>15
12 tahun	L	<-6	-6 - 1.9	2 - 3.9	4 - 9	>9
	P	<4	4 - 7.9	8 - 10.9	11 - 16	>16
13 tahun	L	<-5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	>10
	P	<4	4 - 8.9	9 - 11.9	12 - 17	>17

#### 4. <sup>25</sup> Sit Up

##### a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

##### b. Peralatan yang digunakan

1. Stopwatch
2. Matras

c. Pelaksanaan

1. Untuk menghindari cedera, siapkan permukaan datar yang aman dan tidak terlalu keras seperti matras.
2. Peserta didik duduk di atas matras dengan posisi lutut ditebuk, telapak tangan menyentuh lantai, dan kaki ditahan oleh pasangan atau peserta lain agar tetap stabil
3. Kedua lengan disilangkan di depan dada dengan posisi rapat
4. Setelah aba-aba "mulai" diberikan, peserta menurunkan tubuhnya hingga punggungnya menyentuh matras, kemudian mengangkatnya hingga kedua sikunya menyentuh paha.
5. Gerakan ini dilakukan secara berulang selama durasi 60 detik.



(a)



(b)



Gambar 3.5. Rangkaian 1 gerakan Sit Up (a, b, c)

d. Penilaian

1. Gerakan *sit up* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes
2. Gerakan *sit up* yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.

Tabel 3.5. Norma Tes Sit Up

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51

#### 5. Squat Thrust

##### a. Tujuan

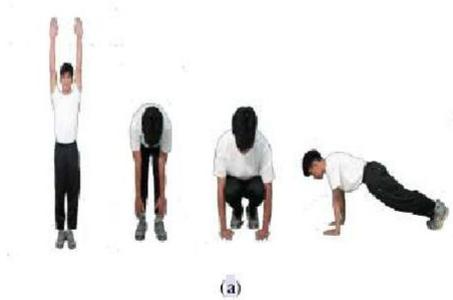
Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam daya tahan otot, kekuatan tubuh, kontrol gerak, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

##### b. Peralatan yang digunakan

1. Stopwatch
2. Matras

c. Pelaksanaan

1. Peserta berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu dan kedua tangan di sisi tubuh.
2. Setelah diberikan aba-aba "Mulai", peserta melakukan sejumlah gerakan, dimulai dengan berdiri ke posisi jongkok dan meletakkan kedua tangan di lantai di depan kaki. Kemudian, mereka mendorong kaki ke belakang dalam posisi push-up, kembali ke posisi jongkok, dan loncat kembali ke posisi berdiri tegak.
3. Setiap gerakan yang dimulai dari posisi berdiri dan berakhir kembali pada posisi berdiri dianggap sah.
4. Gerakan dilakukan secara berulang selama 30 detik
5. Jumlah pengulangan gerakan yang berhasil dicatat pada lembar penilaian sebagai hasil tes.





(b)  
Gambar 3.6. Squat Thrust

d. Penilaian

1. Gerakan *Squat thrust* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes
2. Gerakan *squat thrust* yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian.

Tabel 3.6. Norma Tes Squat Thrust

SQUAT THRUST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 – 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12

#### 6. Pacer Test

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik maksimal peserta didik, khususnya dalam menilai efisiensi kerja sistem kardiovaskular, yaitu jantung dan paru-paru, selama aktivitas fisik yang berkelanjutan

##### b. Peralatan

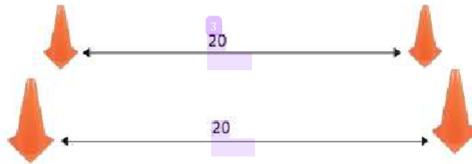
1. Stopwatch
2. Meteran

3. Lintasan minimal 25 meter
4. Cone/kerucut
5. Peralatan pemutar audio
6. Lembar penilaian
7. Alat tulis

c. Pelaksanaan

1. Siapkan lintasan lari sepanjang 20 meter, ditambah masing-masing 2,5 meter sebagai area tambahan di kedua ujung lintasan
2. Bagi lintasan menjadi beberapa jalur lari, masing-masing memiliki lebar minimal 1 meter, dan tandai setiap jalur menggunakan cone atau penanda lainnya
3. Setelah instruksi on your mark, get ready, start, peserta mulai berlari menyusuri lintasan sesuai jalurnya, dengan kecepatan yang disesuaikan mengikuti irama dari audio yang diputar
4. Setiap peserta harus menyentuh garis akhir dengan salah satu kaki sebelum terdengar suara isyarat "ting".
5. Setelah bunyi tersebut, peserta segera berbalik arah dan berlari menuju garis awal, mengikuti pola yang sama.
6. Ketika terdengar kalimat perubahan level ("end level"), peserta tetap melanjutkan lari, tetapi dengan peningkatan kecepatan seiring percepatan irama audio

7. Tes berlanjut hingga peserta tidak mampu lagi menyentuh garis tepat waktu sebanyak dua kali, atau sampai peserta menyelesaikan seluruh tahapan yang tersedia.



Gambar 3.7. Pacer Test

d. Penilaian

Catat hasil tes ketika siswa sudah 2 kali gagal/terlambat.

Tabel 7. Norma Penilaian Pacer Test

L v	Balikan													
	1	1	2	3	4	5	6	7						
2	8	9	10	11	12	13	14	15						
3	16	17	18	19	20	21	22	23						
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32					
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41					
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51				
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61				
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72			

9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83		
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
11	95	96	97	98	99	10	10	10	10	10	10	10	
						0	1	2	3	4	5	6	
12	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
13	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14
	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4
15	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15
	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Berikut ini adalah teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini.

##### 1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian di lapangan. Melalui teknik ini, penulis dapat memperoleh informasi faktual berdasarkan kondisi nyata yang terjadi saat proses penelitian berlangsung.

## 2. Wawancara

Metode wawancara melibatkan tanya jawab secara langsung tentang topik penelitian. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti berinteraksi secara langsung dengan responden dan menghasilkan informasi yang lebih rinci, akurat, dan mendalam.

## 3. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data di mana responden diberi sejumlah pertanyaan tertulis yang telah direncanakan sebelumnya. Diharapkan bahwa responden dapat memberikan jawaban secara mandiri dan tertulis, sehingga dapat diperoleh data yang berkaitan dengan masalah penelitian.

## 4. Dokumentasi

Metode pengumpulan data yang menggunakan dokumen atau arsip sebagai sumber informasi dikenal sebagai dokumentasi. Catatan tertulis, foto, rekaman video, dan bahan lain yang memiliki nilai historis dapat dimasukkan ke dalam dokumen. Dalam penelitian kualitatif, teknik ini berfungsi sebagai pengganti observasi dan wawancara (Sugiyono, 2013:240).

## G. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan secara menyeluruh dari responden atau sumber data lainnya, analisis data dilakukan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan statistik ini disusun menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Teknik analisis data yang diterapkan

mencakup dua jenis, antara lain statistik deskriptif dan statistik inferensial, dengan penjelasan yang diberikan sebagai berikut:

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan kondisi dan fitur masing-masing variabel penelitian. Dengan menggunakan distribusi frekuensi, nilai rata-rata (mean), dan simpangan baku (standard deviation), analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang data yang dikumpulkan. Untuk analisis deskriptif, rumus berikut digunakan:

1. Persentase Untuk mengukur presentasi menurut Sudijono (2014), digunakan rumus sebagai berikut:  $p = \frac{f}{N} \times 100$

**Keterangan:**

**f** = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

**N** = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

**p** = Angka persentase

2. Rumus Rata-Rata (Mean) Untuk mengetahui tingkat kemampuan teoritis dan praktek maka dapat digunakan rumus sebagai berikut:  $M_x = \frac{\sum x}{N}$

**Keterangan:**

**M<sub>x</sub>** = Mean yang kita cari

**X** = Nilai/Harga

**N** = Jumlah Data

b. Analisis Statistik Inferensial

1) Uji Normalitas Data

Dalam penelitian ini, dua pendekatan digunakan untuk menguji normalitas: visualisasi grafik histogram dan analisis statistik dengan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S). Dalam metode Kolmogorov-Smirnov, suatu variabel dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya (p-value) lebih besar dari 0.

2) Analisis Regresi Linear Sederhana

Digunakan untuk melihat hubungan fungsional dan kausal antara satu variabel independen (bebas) dan satu variabel dependen (terikat), analisis regresi linear sederhana adalah teknik statistik. Data diproses dengan program statistik SPSS.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data variabel

Dalam penelitian ini, komponen kondisi kebugaran jasmani dipelajari pada siswa SD NEGERI DUKUH III Kabupaten Kediri dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, sit up, squat thrust, dan pacer. Setelah pengambilan data selesai, perhitungan statistik deskriptif digunakan untuk membagi data. Gunakan informasi berikut untuk memberikan penjelasan tentang data penelitian yang diperoleh dari masing-masing variabel.

#### B. Analisis Data

##### 1. Prosedur Analisis Data

Dalam proses penelitian ini, hasil tes dari semua tes dimasukkan ke dalam norma penelitian. Bab 3 mencakup standar untuk setiap komponen tes, termasuk pengukuran tinggi badan, berat badan, posisi duduk dan jarak, posisi duduk, tekanan squat, dan tes pacer..

Sangat Baik (BS), Baik (B), Cukup (C), Kurang Baik (KS), dan Sangat Kurang (SK) adalah kategori penilaian yang digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI.

## 2. Hasil Analisis Data

Subbagian ini akan membahas hasil dan presentasi dari variabel tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Duku III Kabupaten Kediri.

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Status Gizi Siswa

Tabel 4.1 Status Gizi Siswa

Status Gizi	Kelas						Total	
	Kelas 4		Kelas 5		Kelas 6		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Gizi kurang (thinness)	7	8,86%	1	1,27%	3	3,80%	11	13,92%
Gizi baik (normal)	19	24,05%	14	17,72%	21	26,58%	54	68,35%
Gizi lebih (overweight)	2	2,53%	8	10,13%	4	5,06%	14	17,72%
Obesitas (obsese)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>35,44%</b>	<b>23</b>	<b>29,11%</b>	<b>28</b>	<b>35,44%</b>	<b>79</b>	<b>100,00%</b>

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan SPSS



Gambar 4.1 Status Gizi

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel

Berdasarkan hasil pengumpulan data, status gizi siswa SD Negeri Dukuh III menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori gizi baik (normal), yaitu sebanyak 54 siswa (68,35%). Siswa dengan gizi kurang tercatat sebanyak 11 siswa (13,92%), dan gizi lebih sebanyak 14 siswa (17,72%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum status gizi siswa tergolong baik, meskipun tetap diperlukan perhatian terhadap kasus gizi kurang dan berlebih.

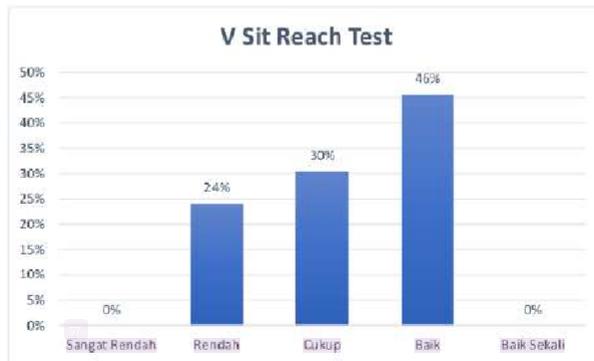
## 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

## a. V Sit Reach Test

Tabel 4.2 V Sit Reach Test

V Sit Reach Test	Kelas						Total	
	Kelas 4		Kelas 5		Kelas 6			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Rendah	3	3,80%	7	8,86%	9	11,39%	19	24,05%
Cukup	9	11,39%	6	7,59%	9	11,39%	24	30,38%
Baik	16	20,25%	10	12,66%	10	12,66%	36	45,57%
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	28	35,44%	23	29,11%	28	35,44%	79	100,00%

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan SPSS



**Gambar 4.2 V Sit Reach**

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel

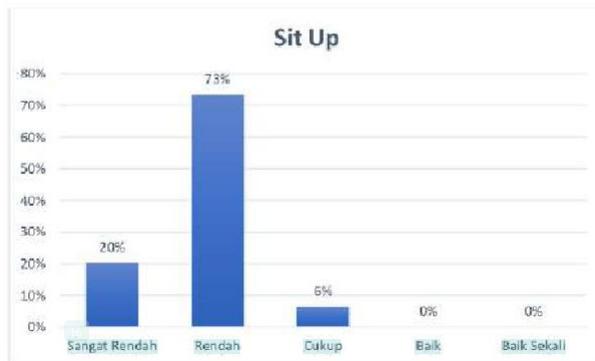
Tes V Sit Reach, yang mengukur fleksibilitas otot, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori baik, yaitu 36 siswa (45,57 persen), 24 siswa (30,38 persen), dan 19 siswa (24,05 persen). Tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah atau sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa fleksibilitas siswa SD Negeri Dukuh III secara umum berada pada tingkat yang memadai, meskipun masih terdapat sekelompok siswa yang perlu peningkatan dalam aspek fleksibilitas tubuh.

## b. Sit Up

Tabel 4.3 Sit Up

Sit Up	Kelas						Total	
	Kelas 4		Kelas 5		Kelas 6			
	n	%	N	%	n	%	N	%
Sangat Rendah	5	6,33%	4	5,06%	7	8,86%	16	20,25%
Rendah	18	22,78%	19	24,05%	21	26,58%	58	73,42%
Cukup	5	6,33%	0	0,00%	0	0,00%	5	6,33%
Baik	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>35,44%</b>	<b>23</b>	<b>29,11%</b>	<b>28</b>	<b>35,44%</b>	<b>79</b>	<b>100,00%</b>

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan SPSS



Gambar 4.3 Sit Up

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel

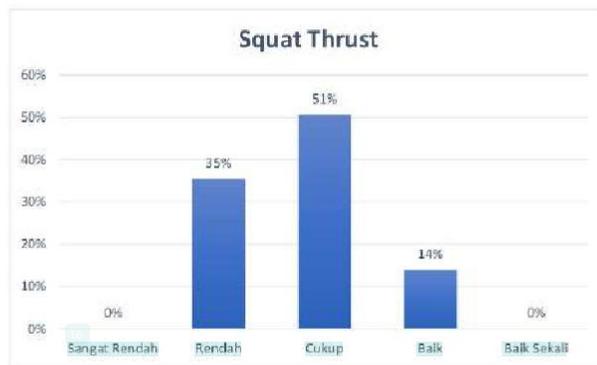
Hasil tes sit up menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori "rendah", yaitu 58 siswa (73,42%), 16 siswa (20,25%), dan hanya 5 siswa (6,33%) berada dalam kategori cukup. Tidak ada siswa yang menerima nilai baik atau sangat baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kekuatan otot perut yang lemah secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi harus dilakukan melalui latihan kekuatan otot perut yang rutin dan terstruktur.

c. Squat Thrust

Tabel 4.4 Squat Thrust

Squat Thrust	Kelas						Total	
	Kelas 4		Kelas 5		Kelas 6			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Rendah	11	13,92%	5	6,33%	12	15,19%	28	35,44%
Cukup	13	16,46%	13	16,46%	14	17,72%	40	50,63%
Baik	4	5,06%	5	6,33%	2	2,53%	11	13,92%
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	28	35,44%	23	29,11%	28	35,44%	79	100,00%

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan SPSS



Gambar 4.4 Squat Thrust

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel

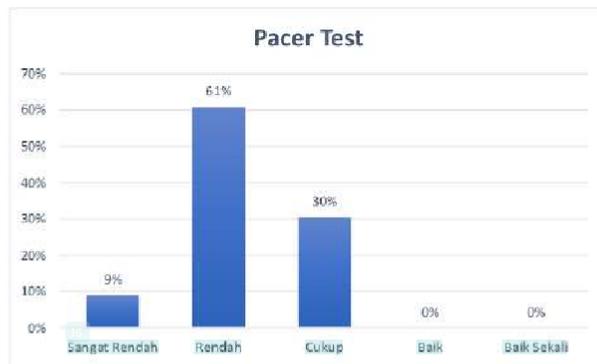
Hasil tes squat thrust menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 40 siswa (50,63%). Sebanyak 28 siswa (35,44%) termasuk dalam kategori rendah, dan hanya 11 siswa (13,92%) yang berhasil mencapai kategori baik. Tidak terdapat siswa yang termasuk kategori sangat rendah maupun baik sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot tungkai siswa masih perlu ditingkatkan, khususnya bagi siswa yang tergolong dalam kategori rendah.

d. Pacer Test

Tabel 4.5 Pacer Test

Pacer Test	Kelas						Total	
	Kelas 4		Kelas 5		Kelas 6			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sangat Rendah	2	2,53%	2	2,53%	3	3,80%	7	8,86%
Rendah	21	26,58%	15	18,99%	12	15,19%	48	60,76%
Cukup	5	6,33%	6	7,59%	13	16,46%	24	30,38%
Baik	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	28	35,44%	23	29,11%	28	35,44%	79	100,00%

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan SPSS



Gambar 4.5 Pacer Test

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan Excel

Pada tes pacer yang mengukur daya tahan kardiovaskular, diperoleh hasil bahwa sebanyak 57 siswa (72,15%) ada dalam kategori rendah, dengan 7 siswa (8,86%) yang dikategorikan sangat rendah. Sementara itu, hanya 15 siswa (18,99%) yang dikategorikan cukup, dan tidak ada satu pun siswa yang dikategorikan baik atau sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki daya tahan paru-paru dan jantung yang rendah.

e. Analisis Deskriptif Statistik

Tabel 4.6 Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Status Gizi	79	1	3	2,04	,565
V Sit Reach Test	79	2	4	3,22	,811
Sit Up	79	1	3	1,86	,500
Squat Thrust	79	2	4	2,78	,673
Pacer Test	79	1	3	2,22	,592
Valid N (listwise)	79				

Sumber : Hasil Pengolahan Menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 4.6, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Status Gizi memiliki nilai rata-rata sebesar 2,04 dengan standar deviasi 0,565. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori gizi baik, mendekati kategori gizi lebih.

2. V Sit Reach Test menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3,22 dengan standar deviasi 0,811. Rata-rata ini mengindikasikan bahwa fleksibilitas siswa secara umum termasuk dalam kategori cukup hingga baik, yang menunjukkan kemampuan rentang gerak tubuh yang memadai.
3. Sit Up memiliki rata-rata sebesar 1,86 dengan standar deviasi 0,500. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah, mencerminkan lemahnya kekuatan dan daya tahan otot perut.
4. Squat Thrust memperoleh rata-rata sebesar 2,78 dan standar deviasi 0,673. Nilai ini mengindikasikan bahwa kemampuan kekuatan otot tungkai dan Daya tahan anaerobik siswa cukup hingga baik.
5. Pacer Test memiliki rata-rata sebesar 2,22 dengan standar deviasi 0,592, yang menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskular siswa secara umum berada pada kategori rendah hingga cukup, dan masih memerlukan peningkatan melalui aktivitas fisik yang lebih konsisten.

Secara umum, hasil analisis deskriptif ini memberikan gambaran bahwa meskipun status gizi dan fleksibilitas siswa sudah berada dalam kategori baik, beberapa komponen kebugaran jasmani lainnya seperti kekuatan otot perut dan daya tahan kardiovaskular masih tergolong rendah dan membutuhkan perhatian lebih lanjut.

#### **D. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Dukuh III secara umum masih berada pada kategori sedang hingga rendah, dengan beberapa komponen yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi dalam kategori baik (normal) sebesar 68,35%. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki kondisi tubuh yang proporsional terhadap tinggi badannya. Ini sejalan dengan temuan penelitian Vernado Witrian Saputra (2023), yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Plupuh juga berada dalam kategori gizi baik (33%). Meskipun demikian, keberadaan siswa dalam kategori gizi kurang dan gizi lebih tetap memerlukan perhatian. Ketidakseimbangan gizi pada usia sekolah dapat berdampak terhadap perkembangan fisik maupun tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pada tes V Sit Reach, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori baik (45,57%) dan cukup (30,38%), yang mencerminkan fleksibilitas otot tubuh bagian bawah dan punggung yang tergolong memadai. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramona Mathias Mac (2024), yang menyebutkan bahwa hasil V Sit Reach siswa secara umum termasuk dalam kategori baik. Fleksibilitas yang baik diperlukan untuk mendukung berbagai aktivitas fisik, serta dapat mencegah risiko cedera.

Sementara itu, hasil tes sit up menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah (73,42%) dan sangat rendah (20,25%). Hasil ini mengindikasikan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut siswa masih tergolong lemah. Penelitian yang dilakukan oleh Rio Wardhani (2024) juga menemukan bahwa sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 44%, berada dalam kategori rendah pada tes sit up. Kondisi ini menunjukkan perlunya pelatihan fisik yang lebih terarah,

khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot inti yang sangat penting dalam menunjang stabilitas tubuh saat melakukan berbagai aktivitas.

Pada tes squat thrust, sebanyak 50,63% siswa berada dalam kategori cukup, sementara sisanya tersebar pada kategori rendah (35,44%) dan baik (13,92%). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Vernado Witrian Saputra (2023), yang melaporkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori "sedang" (42,4%) pada tes squat thrust. Tes ini mengukur kekuatan anaerobik dan daya tahan otot tungkai, sehingga diperlukan peningkatan intensitas latihan fisik yang berfokus pada otot kaki dan koordinasi tubuh.

Hasil tes pacer menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori rendah (60,76%) dan sangat rendah (8,86%), sementara hanya 30,38% yang masuk dalam kategori cukup. Hasil ini menunjukkan rendahnya tingkat daya tahan jantung dan paru-paru siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Willy Febriyanto (2022), yang menyatakan bahwa mayoritas siswa memperoleh nilai rendah pada tes pacer. Daya tahan kardiorespirasi yang rendah mengindikasikan kurangnya aktivitas fisik aerobik yang dilakukan secara rutin oleh siswa, sehingga diperlukan intervensi berupa peningkatan frekuensi dan kualitas kegiatan olahraga yang bersifat aerobik, seperti lari atau permainan berkelompok yang melibatkan gerakan dinamis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki status gizi yang baik, namun aspek kebugaran jasmani khususnya pada kekuatan otot perut dan daya tahan kardiorespirasi masih tergolong rendah. Oleh karena itu, diperlukan program pembinaan fisik yang lebih

optimal, serta penguatan pendidikan gizi yang terintegrasi dalam kegiatan sekolah untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Dukuh III menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani sedang hingga rendah. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi yang baik atau normal sebesar 68,35%, yang menunjukkan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan mereka. Ini adalah indikator penting yang mendukung gagasan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani sedang hingga rendah.

Hasil pemeriksaan kebugaran menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa SD Negeri Dukuh III bervariasi pada setiap komponennya. Pada tes *V Sit Reach*, sebagian besar siswa berada dalam kategori baik dan cukup, yang mencerminkan fleksibilitas otot tubuh bagian bawah dan punggung yang sudah tergolong memadai. Namun demikian, hasil tes *sit up* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah, yang mengindikasikan lemahnya kekuatan serta daya tahan otot perut. Hal serupa juga tampak pada hasil tes *pacar*, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori rendah hingga sangat rendah, sehingga mencerminkan tingkat daya tahan kardiorespirasi yang masih rendah. Adapun pada tes *squat thrust*, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori cukup, yang menunjukkan bahwa daya tahan otot tungkai dan kekuatan anaerobik siswa masih perlu ditingkatkan. Secara keseluruhan, aspek kebugaran jasmani yang memerlukan perhatian khusus adalah kekuatan otot inti dan daya

tahan jantung-paru, karena keduanya merupakan komponen penting dalam menunjang aktivitas fisik serta mendukung kesehatan siswa dalam jangka panjang.

Dengan demikian, meskipun status gizi siswa sebagian besar baik, hal ini belum sepenuhnya sejalan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Diperlukan program peningkatan aktivitas fisik yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan terintegrasi dengan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, disertai dengan edukasi gizi yang lebih intensif untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

## B. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan manfaat yang dapat diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi kebugaran jasmani masing-masing dengan aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan mengetahui status kebugaran dirinya, siswa diharapkan dapat memilih dan melakukan aktivitas fisik yang tepat guna menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal.
2. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberi peneliti bekal pengalaman akademik dan penguatan keterampilan dalam pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Selain itu, penelitian ini akan memenuhi sebagian syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

3. Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar. Diharapkan hasil penelitian ini akan mendorong mahasiswa lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan mendalam tentang topik yang sama atau terkait.



# Mohammad Ali Rusdi\_SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI DUKUH III KABUPATEN KEDIRI

## ORIGINALITY REPORT

**30%**  
SIMILARITY INDEX

**29%**  
INTERNET SOURCES

**10%**  
PUBLICATIONS

**9%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<b>6%</b>
<b>2</b>	<a href="http://repositori.unsil.ac.id">repositori.unsil.ac.id</a> Internet Source	<b>4%</b>
<b>3</b>	<a href="http://digilib.ikipgriptk.ac.id">digilib.ikipgriptk.ac.id</a> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://anyflip.com">anyflip.com</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	Submitted to Universitas Putera Indonesia YPTK Padang Student Paper	<b>1%</b>
<b>10</b>	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>11</b>	<a href="http://jurnal.ikbis.ac.id">jurnal.ikbis.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>12</b>	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<b>1%</b>
	<a href="http://repo.unbrah.ac.id">repo.unbrah.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>

---

**13** Indah Damayanti, Nila Kesumawati, Nurlela Nurlela. "Pengaruh media buaya pintar dan random name pickers terhadap hasil belajar matematika siswa SD Negeri 81 Palembang", COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education), 2025  
Publication

<1%

---

[repository.unja.ac.id](https://repository.unja.ac.id)

**14** Internet Source

<1%

---

[joim.ub.ac.id](https://joim.ub.ac.id)

**15** Internet Source

<1%

---

**16** Arif Wibowo, Pungki Indarto, Nurhidayat Nurhidayat. "TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI LOROG 02 TAWANGSARI SUKOHARJO", Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST), 2023  
Publication

<1%

---

[text-id.123dok.com](https://text-id.123dok.com)

**17** Internet Source

<1%

---

[digilibadmin.unismuh.ac.id](https://digilibadmin.unismuh.ac.id)

**18** Internet Source

<1%

---

Submitted to Sriwijaya University

**19** Student Paper

<1%

---

[repository.ub.ac.id](https://repository.ub.ac.id)

**20** Internet Source

<1%

---

[adoc.pub](https://adoc.pub)

Internet Source

<1%

---

**22** [docobook.com](https://docobook.com)

Internet Source

<1%

---

**23** [lib.unnes.ac.id](https://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

<1%

---

[journal.upy.ac.id](https://journal.upy.ac.id)

24	Internet Source	<1%
25	<a href="https://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1%
26	Andi Sarbiansyah, Andi Ogo Darminto, Khalid Rijaluddin. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli PBVC SMA Negeri 2 Bone", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1%
Submitted to Universitas PGRI Palembang		
27	Student Paper	<1%
Submitted to Hopkinton High School		
28	Student Paper	<1%
29	<a href="https://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1%
30	Ibrahim Ibrahim, Maimun Maimun, Bahtiar Bahtiar, Ni Made Yeni Suranti. "INTERACTIVE LEARNING INNOVATION: IMPROVING UNDERSTANDING OF THE CONCEPTS OF MOTION AND FORCE IN PROSPECTIVE TEACHER STUDENTS", BIOCHEPHY: Journal of Science Education, 2024 Publication	<1%
31	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1%
32	<a href="https://idr.uin-antasari.ac.id">idr.uin-antasari.ac.id</a> Internet Source	<1%
33	<a href="https://soloabadi.com">soloabadi.com</a> Internet Source	<1%
34	<a href="https://lms.syam-ok.unm.ac.id">lms.syam-ok.unm.ac.id</a> Internet Source	<1%
35	<a href="https://zombiedoc.com">zombiedoc.com</a> Internet Source	<1%

36	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1%
37	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1%
38	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1%
39	Helmi Maulana, Dedeh Nurwahidah, Willa Maulida. "ANALYSIS EFFECT OF MUDHARABAH FINANCING SHARING ON PROFITABILITY AT BRI SYARI'AH KCP CIAMIS 2014-2020", Syari'ah Economics, 2021 Publication	<1%
40	Rohayati Rohayati, Rohmawati Solikhah. "ANALISIS STRATEGI PROMOSI PRODUK TABUNGAN IMPIAN PADA BRI SYARIAH KANTOR CABANG JOMBANG", ISTIKHLAF: Jurnal Ekonomi, Perbankan dan Manajemen Syariah, 2021 Publication	<1%
	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	
41	mgmppenjasgresik.wordpress.com Internet Source	<1%
42	boedy13.blogspot.com Internet Source	<1%
43	ejournal.unhi.ac.id Internet Source	<1%
44	eprints.umsb.ac.id Internet Source	<1%
45	repository.upi.edu Internet Source	<1%
46		<1%

47	<a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a> Internet Source	<1%
48	<a href="http://dn720004.ca.archive.org">dn720004.ca.archive.org</a> Internet Source	<1%
49	<a href="http://jurnal.unismabekasi.ac.id">jurnal.unismabekasi.ac.id</a> Internet Source	<1%
50	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1%
51	<a href="http://putrawansyahh.blogspot.com">putrawansyahh.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
52	<a href="http://putrawansyahh.blogspot.com">putrawansyahh.blogspot.com</a> Internet Source  I Made Rai Sudarsono, Rasmaniar, Teguh Fathurrahman, Lena Atoy, Euis Nurlaela, Ahmad, Hasan. "Status kesehatan reproduksi, status gizi, dan perilaku merokok pada remaja di wilayah pesisir", JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA, 2025 Publication	<1%
53	Shifa Jasyira Andini, Meshcah Claula Farica, Tri Asmawulan. "Belajar Sambil Bermain: Cara Sekolah Mendukung Motorik Kasar Anak Usia Dini", Early Childhood Research Journal (ECRJ), 2025 Publication	<1%
54	<a href="http://de.scribd.com">de.scribd.com</a> Internet Source	<1%
55	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1%
56	<a href="http://edoc.pub">edoc.pub</a> Internet Source	<1%
57	<a href="http://international.aspirasi.or.id">international.aspirasi.or.id</a> Internet Source	<1%
58	<a href="http://jogodebola.net">jogodebola.net</a> Internet Source	<1%

59	<a href="http://jurnal.fk.unand.ac.id">jurnal.fk.unand.ac.id</a> Internet Source	<1%
60	<a href="http://repository.ptiq.ac.id">repository.ptiq.ac.id</a> Internet Source	<1%
61	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1%
62	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	<1%
63	<a href="http://repository.upstegal.ac.id">repository.upstegal.ac.id</a> Internet Source	<1%
64	<a href="http://vdocuments.site">vdocuments.site</a> Internet Source	<1%
65	<a href="http://vdocuments.site">vdocuments.site</a> Internet Source	<1%
	Muhammad Rayhan Alifia Akbar, Eko Hariyanto. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga", Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 2024 Publication	
66	Putri Marsanda, Alexander Kurniawan. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat", Cerdas Sifa Pendidikan, 2023 Publication	<1%
67	<a href="http://ejournalmalahayati.ac.id">ejournalmalahayati.ac.id</a> Internet Source	<1%
68	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	<1%
69	<a href="http://fragilecekali.wordpress.com">fragilecekali.wordpress.com</a> Internet Source	<1%
70	<a href="http://remaja-666.blogspot.com">remaja-666.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
71	<a href="http://repository.iainpare.ac.id">repository.iainpare.ac.id</a> Internet Source	<1%

72	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1%
73	<a href="https://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1%
74	<a href="https://www.journal.poltekanika.ac.id">www.journal.poltekanika.ac.id</a> Internet Source	<1%
75	<a href="https://www.worldbank.org">www.worldbank.org</a> Internet Source	<1%
76	Fandita Tonyka Maharani, Dyah Utari. "Occupational for elementary students to raise safety and health awareness at schools and homes", Community Empowerment, 2021 Publication	<1%
77	Fillah Ashar, Pungki Indarto. "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI Di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2024 Publication	<1%
78	M. Alfian Jauhar Munawar, Eko Hariyanto. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Kota Blitar", Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 2024 Publication	<1%
	<a href="https://abstrak.uns.ac.id">abstrak.uns.ac.id</a> Internet Source	
	<a href="https://ejournal.utp.ac.id">ejournal.utp.ac.id</a> Internet Source	
79	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1%
80	<a href="https://journalfai.unisla.ac.id">journalfai.unisla.ac.id</a> Internet Source	<1%
81	Internet Source	<1%
82		

		<1%
83	lm.ut.ac.id Internet Source	<1%
84	mafiadoc.com Internet Source	<1%
85	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
86	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1%
87	www.jogloabang.com Internet Source	<1%
88	Internet Source  Farhan Rida Satriawan, Budiman Agung Pratama, Dhedhy Yuliawan, Wing Prasetya Kurniawan. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR", Jambura Journal of Sports Coaching, 2024 Publication	<1%
89	Nur Rahmiati, Muhammad Janwar, Muhammad Hidayat Cakrawijaya. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng", Indonesian Journal of Physical Activity, 2023 Publication  afidburhanuddin.wordpress.com Internet Source	<1%
90	bukanketerbatasan.blogspot.com Internet Source	<1%
91	fauzirohman.blogspot.com Internet Source	<1%
92	Internet Source	<1%
93	jurnal.uinsu.ac.id Internet Source	<1%



Exclude quotes

Off Exclude bibliography

Off

Exclude matches

Off