

**KEBUGARAN JASMANI DAN POLA TIDUR:
KOMBINASI STRATEGIS DALAM MENDORONG PRESTASI BELAJAR
PADA SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GONDANG
KECAMATAN PLOSOKLATEN
KABUPATEN KEDIRI**

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)
Pada Prodi Magister Keguruan Olahraga



OLEH :

SUJUD TEGUH SANTOSO
NPM : 2301010028

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026**

Tesis oleh :

SUJUD TEGUH SANTOSO

NPM : 2301010028

Judul :

**KEBUGARAN JASMANI DAN POLA TIDUR:
KOMBINASI STRATEGIS DALAM MENDORONG PRESTASI BELAJAR
PADA SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GONDANG
KECAMATAN PLOSOKLATEN
KABUPATEN KEDIRI**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Prodi Magister Keguruan Olahraga
UN PGRI Kediri

Tanggal: 21 Januari 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Dr. Atrup, M.Pd., MM.
NIDN. 0709116101

Tesis oleh :

SUJUD TEGUH SANTOSO

NPM : 2301010028

Judul :

**KEBUGARAN JASMANI DAN POLA TIDUR:
KOMBINASI STRATEGIS DALAM MENDORONG PRESTASI BELAJAR
PADA SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GONDANG
KECAMATAN PLOSOKLATEN
KABUPATEN KEDIRI**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Tesis
Prodi Magister Keguruan Olahraga UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 21 Januari 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
2. Sekretaris : Dr. Atrup, M.Pd., MM.
3. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
4. Penguji II : Dr. Puspodari, M.Pd.

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana

Dr. M. Muchson, S.E., M.M.
NIDN. 0018126701

Motto:

“Education is the most powerful weapon which you can use to change the world”
(Nelson Mandela)

“Belajar adalah perjalanan memahami diri, menyempurnakan cara berpikir, dan memberi manfaat bagi sesama”
(Sujud Teguh Santoso)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Almarhum Bapak dan Ibu saya semoga menjadi amal jariyah yang tidak pernah putus untuk beliau.
- ❖ Istri saya, Nurul Widyaningsih, S.Pd yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagai hal.
- ❖ Anak-anak saya, yang selalu menguatkan saya di saat saya letih.
- ❖ Keluarga saya, yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sujud Teguh Santoso
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Kediri, 12 juli 1983
NPM : 2301010028
Fak/Jur/Prodi : S2 Magister Keguruan Olahraga

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister disuatu 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, 21 Januari 2026
Yang menyatakan

Sujud Teguh Santoso
NPM. 2301010028

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan waktu yang telah diberikan.

Tesis dengan judul “Kebugaran Jasmani dan Pola Tidur: Kombinasi Strategis dalam Mendorong Prestasi Belajar pada Siswa Kelas Atas SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan, pada Program Studi Magister Keguruan Olahraga UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan tesis ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. M. Muchson, S.E., M.M., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Puspodari, M.Pd., selaku kepala program studi Magister Keguruan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan tesis ini.
4. Dr. Wasis Himawanto, M.Or., selaku dosen pembimbing I dan Dr. Atrup, M.Pd., MM., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi Magister Keguruan Olahraga atas ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2023 program studi Magister Keguruan Olahraga atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan tesis ini.

7. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam tesis ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga tesis ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 21 Januari 2026
Penulis

Sujud Teguh Santoso
NPM. 2301010028

RINGKASAN

Sujud Teguh Santoso, Kebugaran Jasmani dan Pola Tidur: Kombinasi Strategis dalam Mendorong Prestasi Belajar pada Siswa Kelas Atas SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri, Tesis, Magister Keguruan Olahraga, UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: kebugaran jasmani, pola tidur, prestasi belajar, siswa sekolah dasar

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan prestasi belajar siswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, salah satunya adalah kebugaran jasmani dan pola tidur. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa memiliki daya tahan tubuh dan meningkatkan konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran, sedangkan pola tidur yang teratur dan berkualitas berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif dan stabilitas emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dan pola tidur, serta kombinasi keduanya terhadap prestasi belajar pada siswa kelas atas SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian korelasional. Subjek penelitian adalah siswa kelas atas yang dipilih sebagai sampel penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 40 siswa. Data kebugaran jasmani diperoleh melalui tes *Rockport* atau *Rockport Fitness Walking Test* (RFWT), pola tidur diukur menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala *Likert*, sedangkan prestasi belajar diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis *Person Corelation* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan pola tidur memiliki peran penting sebagai kombinasi strategis dalam mendorong prestasi belajar siswa kelas atas SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. Hal ini dapat dibuktikan pada hasil uji korelasi kebugaran jasmani dan pola tidur siswa memperoleh nilai r -hitung sebesar $0,731 > \text{nilai } r\text{-tabel sebesar } 0,320$ atau nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,023 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Nilai tersebut setelah ditafsirkan menggunakan kriteria penafsiran korelasi, maka nilai *Pearson Correlation* $0,731$ berada pada rentang $(0,71 - 0,90)$ yang termasuk dalam kategori korelasi tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan pola tidur merupakan kombinasi strategis yang saling mendukung dalam mendorong prestasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam mengoptimalkan kebugaran jasmani dan penerapan pola tidur sehat bagi siswa.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Prestasi Belajar	11
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	22
3. Hakikat Pola Tidur	29
4. Kombinasi Kebugaran Jasmani dan Pola Tidur Terhadap Prestasi Belajar	37
5. Profil SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri	41
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	43
C. Kerangka Berfikir	48
D. Hipotesis Penelitian	52

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	53
B. Definisi Operasional	54
C. Instrumen Penelitian	56
D. Populasi dan Sampel	62
E. Prosedur Penelitian	63
F. Tempat dan Waktu Penelitian	66
G. Teknik Analisis Data	67

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	71
B. Pembahasan	76

BAB V : PENUTUP

A. Simpulan	81
B. Implikasi	81
C. Saran	82
Daftar Pustaka	84
Lampiran-lampiran	88

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Klasifikasi Penilaian Tes Kebugaran Jasmani (<i>Rockport</i>) Laki-laki Usia 10 – 12 Tahun	58
3.2 : Klasifikasi Penilaian Tes Kebugaran Jasmani (<i>Rockport</i>) Perempuan Usia 10 – 12 Tahun	58
3.3 : Perkiraan <i>VO₂Max Rockport</i>	58
3.4 : Skor Alternatif Jawaban	60
3.5 : Norma Penilaian	60
3.6 : Rincian Populasi Penelitian	63
3.7 : Kriteria Penafsiran Korelasi	70
4.1 : Tendensi Data Kebugaran Jasmani Siswa	71
4.2 : Tendensi Data Pola Tidur Siswa	72
4.3 : Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa	72
4.4 : Distribusi Frekuensi Pola Tidur Siswa	73
4.5 : Hasil Uji Normalitas Kebugaran Jasmani dan Pola Tidur Siswa....	74
4.6 : Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani dan Pola Tidur Siswa	75
4.7 : Hasil Uji Korelasi Kebugaran Jasmani dan Pola Tidur Siswa	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Bagan Alur Kerangka Berfikir	51
4.1 : Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa	73
4.2 : Diagram Batang Distribusi Frekuensi Pola Tidur Siswa	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	88
2 : Surat Keterangan Penelitian	89
3 : Sertifikat Plagiasi	90
4 : Instrumen Penelitian	91
5 : Angket Responden	92
6 : R-Tabel	98
7 : Hasil Data Penelitian	99
8 : Hasil Analisis Data SPSS	102
9 : Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	104
10 : Dokumentasi	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan mengembangkan potensi individu, baik dari aspek intelektual, emosional, sosial dan keterampilan melalui pengajaran, pelatihan, dan pembelajaran. Pendidikan dapat dilaksanakan di berbagai tempat seperti sekolah, keluarga, masyarakat, dan institusi formal maupun non-formal. Menurut Fredinan *et al.* (2024), “tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, serta mengembangkan potensi masyarakat secara utuh, yaitu untuk menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan, serta mempunyai akhlak mulia, berpengetahuan luas, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian baik serta bertanggung jawab dalam diri individu”. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani memiliki kontribusi penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, khususnya dalam pengembangan kebugaran jasmani, kesehatan, disiplin, dan karakter peserta didik.

Menurut Muhajir & Budi (2016), “pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian yang sangat penting dari pendidikan secara luas. Tujuannya adalah untuk mengembangkan aspek kesehatan fisik, keterampilan bergerak, serta kemampuan berpikir analitis, kemampuan berinteraksi, gaya hidup sehat, dan juga pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas fisik, olahraga, serta kesehatan yang telah direncanakan dengan baik demi mencapai tujuan pendidikan nasional”. Dalam pembelajaran PJOK, tujuannya adalah

membentuk pribadi yang bugar atau sehat, aktif, serta memiliki kebugaran jasmani yang baik, sekaligus menumbuhkan sikap disiplin, kerja sama, dan rasa tanggung jawab.

Pembelajaran adalah sebuah proses yang dilaksanakan untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, serta nilai melalui pengalaman, pengajaran, latihan, dan interaksi dengan lingkungan sekitar yang dilakukan dalam dunia pendidikan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga merupakan salah satu proses pembelajaran yang interaktif antara guru dengan siswa. Menurut Muhajir & Budi (2016), “gaya belajar menggunakan berbagai cara dengan memanfaatkan teknologi untuk membantu menyelesaikan masalah nyata di dalam kelas”. Dalam pembelajaran PJOK, keberhasilan proses belajar dapat diukur melalui berbagai bentuk penilaian, baik berupa tes keterampilan gerak, tes kebugaran jasmani, maupun penugasan yang mencerminkan pemahaman, sikap, dan partisipasi siswa.

Prestasi belajar merupakan capaian atau hasil yang diperoleh seseorang dalam proses pembelajaran. Prestasi tersebut dapat diukur melalui berbagai aspek, seperti nilai akademik, keterampilan yang dikuasai, serta kemampuan peserta didik dalam menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari. Menurut Budiyono (2023), “prestasi belajar menjadi salah satu indikator penting yang menunjukkan tingkat pencapaian siswa selama mengikuti proses pembelajaran”. Dalam konteks mata pelajaran PJOK, pencapaian hasil belajar tidak hanya dilihat dari kemampuan kognitif saja, tetapi juga mencakup

keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, serta partisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Oleh karena itu, guna mencapai prestasi belajar PJOK secara optimal, peserta didik perlu mengikuti proses pembelajaran dengan baik, melaksanakan latihan secara konsisten, serta menunjukkan sikap positif selama kegiatan berlangsung.

Pendidikan sekolah dasar merupakan fase penting dalam pembentukan fondasi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial peserta didik. Pada jenjang kelas atas Sekolah Dasar, tuntutan belajar siswa semakin meningkat seiring dengan bertambahnya kompleksitas materi pelajaran, tingginya frekuensi tugas, serta persiapan menghadapi jenjang pendidikan selanjutnya. Di sisi lain, keberhasilan belajar siswa tidak hanya ditentukan oleh proses pembelajaran di kelas, tetapi juga oleh kondisi fisik dan kebiasaan hidup sehari-hari, terutama kebugaran jasmani dan pola tidur. Dua aspek tersebut diketahui memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan konsentrasi, daya ingat, kecepatan berpikir, serta stabilitas emosi siswa.

Secara fisiologis, kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Pada anak usia sekolah, kebugaran jasmani memiliki peran besar dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik dan kognitif. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung memiliki aliran darah dan oksigen ke otak yang lebih optimal sehingga dapat meningkatkan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan memori jangka panjang. Penelitian-penelitian terkini

menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani yang baik berkorelasi positif dengan prestasi akademik karena tubuh yang bugar membantu otak bekerja secara maksimal dalam menerima dan mengolah informasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nauli *et al.* (2025), menjelaskan bahwa “terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar. Anak yang bugar memiliki rentang perhatian yang lebih lama dan daya tangkap materi yang lebih baik. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa sekolah dasar, di mana dilakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan beberapa tes fisik standar seperti lari cepat, *sit-up*, *push-up*, dan loncat tegak. Hasilnya dibandingkan dengan hasil tes konsentrasi yang menggunakan metode tes perhatian terfokus (*focused attention test*)”. Namun, realitanya menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah dasar memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Perubahan gaya hidup *modern* seperti meningkatnya penggunaan *gadget*, minimnya aktivitas fisik di luar ruangan, dan kurangnya kebiasaan olahraga rutin menjadi penyebab utama menurunnya kebugaran jasmani. Aktivitas fisik siswa cenderung menurun, sementara beban akademik semakin tinggi, sehingga potensi kelelahan dan penurunan performa belajar semakin besar.

Selain kebugaran jasmani, pola tidur juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi kemampuan belajar siswa. Tidur merupakan proses biologis yang sangat vital bagi anak usia sekolah karena berfungsi dalam pertumbuhan fisik, regulasi hormon, pemulihan energi, serta konsolidasi memori. Konsolidasi memori adalah proses memperkuat informasi yang diterima saat

belajar sehingga dapat disimpan dalam jangka panjang. Siswa sekolah dasar membutuhkan waktu tidur antara 9 sampai 11 jam per hari agar proses regenerasi otak dan tubuh berjalan optimal. Tanpa tidur yang cukup dan berkualitas, proses kognitif seperti konsentrasi, perhatian, ketepatan berpikir, kreativitas, dan kemampuan pemahaman akan terganggu.

Namun dalam kenyataan, banyak siswa mengalami gangguan pola tidur. Pola tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingginya paparan cahaya layar *gadget*, kebiasaan tidur larut, aktivitas rumah yang padat, lingkungan tidur yang kurang mendukung, serta kurangnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya tidur bagi anak. Agustin (2025), menjelaskan bahwa “tidur yang berkualitas, khususnya pada *fase* tidur nyenyak (*deep sleep*) dan *fase Rapid Eye Movement* (REM), memainkan peran penting dalam mempertahankan memori dan meningkatkan daya konsentrasi”. Hal serupa disampaikan oleh Transyah (2023), yang menyatakan bahwa “siswa dengan kualitas tidur buruk menunjukkan konsentrasi yang rendah, mudah mengantuk di kelas, dan mengalami penurunan prestasi belajar”. Dengan demikian, tidur yang cukup dan berkualitas merupakan syarat penting bagi optimalisasi proses belajar siswa.

Hubungan kebugaran jasmani dengan pola tidur yang baik dicapai melalui aktivitas fisik yang teratur dan berkesinambungan. Aktivitas fisik tersebut mampu meningkatkan kualitas tidur dengan cara menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, dan menyeimbangkan hormon tubuh seperti melatonin dan kortisol. Aktivitas jasmani aerobik ringan hingga sedang,

seperti lari ringan, senam pagi, atau bermain di luar ruangan, terbukti efektif meningkatkan efisiensi tidur dan mempercepat waktu tidur (*sleep latency*) (Gunarsa & Wibowo, 2021). Menurut Tamimy (2021), “siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki pola tidur yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa aktivitas fisik memberi efek relaksasi fisiologis sehingga tubuh lebih siap untuk tidur”. Dengan demikian, kebugaran jasmani secara tidak langsung memengaruhi durasi dan kualitas tidur yang dimiliki siswa.

Fenomena yang terjadi di SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri menunjukkan adanya variasi dalam prestasi belajar siswa terutama di kelas atas. Sebagian siswa menunjukkan prestasi yang baik, namun tidak sedikit pula yang prestasinya masih di bawah rata-rata. Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari guru-guru, terdapat indikasi bahwa gaya hidup siswa, termasuk kebugaran jasmani dan kebiasaan tidur, memiliki pengaruh terhadap capaian akademik tersebut. Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh antara kebugaran jasmani dan pola tidur terhadap indeks prestasi belajar di kalangan siswa SD, khususnya di wilayah Kecamatan Plosoklaten. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian ini untuk mengungkap sejauh mana pengaruh antara kebugaran jasmani dan pola tidur terhadap prestasi belajar siswa, sehingga dapat menjadi dasar pengambilan kebijakan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan dasar terkhusus di SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.

Dampak dari menurunnya kebugaran jasmani dan buruknya pola tidur sangat jelas terlihat dalam indeks prestasi belajar siswa. Prestasi belajar tidak hanya mencerminkan kemampuan intelektual, tetapi juga gambaran tentang kesiapan siswa dalam menerima pelajaran. Banyak siswa dengan kondisi tidur yang buruk menunjukkan perubahan perilaku seperti sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, rendahnya daya tangkap pelajaran, serta peningkatan stres akademik. Maulana & Andrijanto (2020), melakukan penelitian terhadap siswa SMA Negeri 2 Bangkalan dan menemukan bahwa “siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan pola tidur yang cukup (≥ 7 jam per malam) memiliki nilai rata-rata pelajaran lebih tinggi hingga 12% dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik rendah dan durasi tidur < 6 jam”. Hal ini berpotensi menyebabkan menurunnya nilai tugas dan ujian, bahkan dapat berdampak pada pencapaian target pembelajaran semester.

Panggraita *et al.* (2021), juga menyatakan bahwa “terdapat korelasi kuat antara tingkat kebugaran jasmani, kualitas tidur, dan hasil akademik siswa sekolah dasar, terutama dalam mata pelajaran inti seperti Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, dan IPS”. Temuan ini diperkuat oleh data dari Syafa Aulia *et al.* (2025), yang menyebut bahwa “olahraga rutin dapat meningkatkan kadar endorfin, serotonin, dan dopamin, yang secara keseluruhan membantu fungsi kognitif dan menurunkan risiko gangguan suasana hati yang mengganggu belajar”. Berdasarkan tinjauan pustaka tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan pola tidur bukanlah dua variabel yang berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi dan bersama-sama membentuk fondasi

penting dalam mendukung proses belajar siswa. Kebugaran jasmani berperan dalam meningkatkan kualitas tidur, sementara tidur yang baik mendukung pemulihan otak dan fungsi kognitif. Kedua faktor tersebut dapat memberikan kontribusi yang nyata terhadap kesiapan belajar, konsentrasi, dan hasil akademik siswa di tingkat sekolah dasar.

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik lebih jarang sakit, sehingga tidak banyak kehilangan waktu belajar di sekolah. Kondisi fisik yang sehat juga membuat siswa lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran. Menurut Aprilia & Januarto (2022), “siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki prestasi belajar penjas yang lebih tinggi. Kondisi fisik yang bugar membantu siswa lebih aktif dan fokus selama pembelajaran. Selain kebugaran jasmani, pola tidur juga memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan belajar siswa. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan proses konsolidasi memori, pemulihan energi fisik dan mental, serta menjaga kestabilan emosi”. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya konsentrasi, dan gangguan perilaku, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik.

Melihat pentingnya dua aspek tersebut, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Selain dapat menggambarkan kondisi kebugaran jasmani dan pola tidur siswa secara objektif, penelitian ini juga dapat memberikan gambaran sejauh mana kedua faktor tersebut berhubungan dengan prestasi belajar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah, guru, orang tua, serta siswa sendiri dalam meningkatkan kualitas

pembelajaran dan kesejahteraan siswa. Dengan demikian, peningkatan prestasi belajar tidak hanya ditekankan pada aspek akademik, tetapi juga melalui pendekatan kesehatan dan kebiasaan hidup yang lebih seimbang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perumusan masalah merupakan hal penting untuk memperoleh hasil suatu penelitian. Maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan kebugaran jasmani dan pola tidur dalam mendorong prestasi belajar pada siswa kelas atas SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan pola tidur dalam mendorong prestasi belajar pada siswa kelas atas SD Negeri Gondang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan jasmani dan dapat meningkatkan indeks prestasi belajar siswa. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam memperkaya kajian dan pemahaman mengenai indeks prestasi belajar siswa sekolah dasar.

2. Secara praktis:

- a. Bagi siswa, dapat terdorong untuk menjaga aktivitas fisik dan pola tidur yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta kesiapan mengikuti pembelajaran.
- b. Bagi guru, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk memperhatikan aspek kebugaran jasmani dan pola tidur siswa sebagai bagian dari strategi peningkatan prestasi belajar.
- c. Bagi sekolah, dapat menerapkan kebijakan yang mendorong siswa untuk beraktivitas fisik yang cukup dan menghindari kebiasaan yang mengganggu waktu tidur.
- d. Bagi orang tua, dapat memahami pentingnya mengatur pola tidur anak, durasi istirahat, dan memberikan ruang bagi anak untuk beraktivitas fisik secara teratur demi mendukung prestasi belajar.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan referensi yang berguna bagi penelitian lanjutan mengenai pengaruh faktor kesehatan terhadap prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Simanjuntak G Victor, K. (2014). Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa Sekolah Dasar. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*, 3(9), 2.
- Agustin, D. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang) (*Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang*).
- Ananda, R. (2022). Pola Tidur dan Dampaknya pada Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 8(2), 112–120.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2017). *A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman.
- Andriani, T. (2020). Kebiasaan Tidur dan Kesehatan Fisik Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–53.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa smp: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507.
- Bernadus, I. W. Y. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 52–57.
- Budiyono. (2023), “*Manajemen Pembelajaran dan Prestasi Belajar*” Kebumen: PT Arr rad Pratama.
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fredinan, dkk. (2024). “*Buku Ajar Dasar- Dasar Ilmu Pendidikan*”. Makasar: Sonpedia.com.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2018). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Handayani, S., & Suryani, R. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Konseling*, 6(1), 33–40.
- Hidayat, R., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan

- prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 123–130.
- Hosni, A. (2023). *Klasifikasi Rockport Anak Sekolah*. Id.Scribd.Com. tersedia: <https://id.scribd.com/document/685382928/Klasifikasi-Rockport-Anak-Sekolah>.
- Kartini Rustandi, dkk. (2019). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Melalui Uks/M*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah*.
- Lestari, D. (2021). Aktivitas Fisik, Pola Tidur, dan Kinerja Akademik pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 6(1), 55–67.
- Lestari, S., & Pramudya, A. (2019). Ritme Sirkadian dan Pengaruhnya terhadap Pola Tidur. *Jurnal Biologi Indonesia*, 5(2), 89–97.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran lama tidur terhadap prestasi belajar siswa. *eBiomedik*, 1(1).
- Maulana, F. A., & Andrijanto, D. (2020). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Memiliki Pola Tidur Baik Dan Siswa Yang Memiliki Pola Tidur Tidak Baik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 19-22.
- Mawaddah, D. S. (2021). Hubungan Nyeri terhadap Pola Tidur Pasien Post Operasi Appendisit di RSUD Teungku Peukan Aceh Barat Daya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(6), 394–400.
- Muhajir dan Budi Santosa. (2016), “*Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*”. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Olahraga.
- Nauli, A., Ismalina, I., & Noviardila, I. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK Kelas VII di SMP Negeri 1 Kampar. *JOLMA*, 5(1), 49-60.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kompleks pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Nurhasan, & Hasanudin. (2019). Pendekatan pembelajaran berbasis kesehatan untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–53.
- Nurhayati, N. (2020). Dampak Kurang Tidur terhadap Kesehatan Fisik Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 145–152.
- Panggraita, G. N., Putri, M. W., Tresnowati, I., Risdiani, R., & Wijaya, M. R. A.

- (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 81-94.
- Putri, A. R., & Handayani, S. (2018). Pola tidur dan pengaruhnya terhadap fungsi kognitif anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 89–96.
- Rahman Zainal, Kurniawan Wibowo Ari, H. P. F. (2020). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 2(1), 78–92.
- Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2019). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 67–74.
- Rahmawati, N., & Adi, W. (2021). Konsistensi Tidur dan Produktivitas Belajar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 56–64.
- Raihan, M. Q., Darni, D., Hardiansyah, S., & Lawanis, H. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal JPDO*, 8(9), 3051-3060.
- Saifudddin Azwar. (2016). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sari, N., Prasetyo, E., & Lestari, R. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 101–109.
- Slameto. (2020). “*Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*” Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2019). “*Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*” Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2020). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*” Bandung: Alfabeta.
- Suhadi, S., Purnomo, L., & Wati, R. (2018). Analisis Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Sehat*, 11(1), 44–52.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *J. Arts Educ*, 2(2), 60-71.
- Suryoadji, A. K., & Nugraha, A. D. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama covid-19: A Systematic Riview. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.

- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. *SEJ: School Education Journal PGSD UNIMED*, 8(1), 107-112.
- Syafa Aulia, N., Br Surbakti, S. N., Darmayani, D., Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara kesemaptan jasmani dan kesehatan mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 175-184.
- Tamimy, M. T. (2021). Efek pandemi covid 19 terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar di SDN Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137-143.
- Transyah, C. H. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 5(2), 53-63.
- Utami, P. R., & Kurniawan, D. (2021). Kontribusi kebugaran jasmani dan pola tidur terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(3), 210–218.
- Wahyuni, S. (2018). Pengaruh kebugaran jasmani dan interaksi sosial terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. Ideguru: *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 3(1), 73-84.
- Wantona Deri, Ifwandi, A. N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di kecamatan bandar kabupaten Bener Meriah tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(4), 314–322.
- Wulandari, F., & Putri, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget sebelum Tidur terhadap Kualitas Tidur Anak. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 13(2), 101–109.
- Yuliana, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja Sekolah Dasar dan Menengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(2), 143–152.
- Yusuf, M. (2017). *Tes Kebugaran Rockport*. Id.Scribd.Com. tersedia: <https://id.scribd.com/document/344396274/Tes-Kebugaran-Rockport>.
- Yuyun Purwanti. (2023). Hubungan antara tingkat nyeri dengan kualitas tidur. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*