



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI

Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Achmad 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

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

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

Nama Mahasiswa : Ainul Muttaqin
NPM : 2215030248
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS TINGKAT ATAS MIM 04 NGEMBOH KABUPATEN GRESIK”

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, 29 Juni 2026

Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI/TESIS



Nama : Ainul Muttaqin
 NPM : 2215030248
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Semester : GNP
 Thn Akademik : 25/26

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
1	GNP 25/26	31 Maret 2026	IRWAN SETIAWAN	Topik Penelitian	profil kebugaran jasmani tingkat kelas atas.
2	GNP 25/26	02 April 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	Judul Penelitian	merevisi hasil sidang seminar proposal yang telah
3	GNP 25/26	02 April 2026	IRWAN SETIAWAN	Judul Penelitian	diuji hasil seminar proposal dari bab1-3 .
4	GNP 25/26	02 April 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	Judul Penelitian	setor judul, dan bab1-3 dan di utus merevisi hasil dari ujian seminar proposal .
5	GNP 25/26	14 April 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB I	menyetorkan hasil revisi bab 1-3.
6	GNP 25/26	15 April 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	BAB II	setor hasil revisi bab 1-3.
7	GNP 25/26	16 April 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB III	acc bab 1-3.
8	GNP 25/26	15 April 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	BAB III	penegasan di penelitian apa yang di uji atau di teliti di penelitian saya.
9	GNP 25/26	20 April 2026	IRWAN SETIAWAN	Lainnya	mecetak surat izin penelitian dan meminta tanda tangan di surat izin penelitian di lppm .
10	GNP 25/26	23 April 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	Lainnya	lanjut penelitian dan mengambil berkas sura izin penelitian di LPPM yang sudah di stempel dan di tanda tangani oleh pihak
11	GNP 25/26	28 April 2026	IRWAN SETIAWAN	Topik Penelitian	konfirmasi terkait kelangsungan penelitian di kabupaten Gresik.
12	GNP 25/26	30 April 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	Topik Penelitian	konfirmasi mulai penelitian di kabupaten Gresik di dosen pembimbing 2.
13	GNP 25/26	14 Mei 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	olah data hasil penelitian .
14	GNP 25/26	20 Mei 2026	MOKHAMMAD FIRDAUS	BAB IV	hasil dan pembahasan penelitian.
15	GNP 25/26	16 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB V	hasil data keseluruhan tes (TKPN).
16	GNP 25/26	30 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	Publikasi	skripsi final.

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
-----	--------	---------	------------------	--------	---------

Kaprodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Dosen Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing Utama

Valid

Valid

Valid

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd, M.Pd)

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd, M.Pd)



PERSETUJUAN BAH

PERSETUJUAN BAH

**BERITA ACARA
KEMAJUAN PEMBIMBINGAN
PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH**

1. NAMA MAHASISWA : Ainul Muttaqin.
NPM : 2215030248.
Fak/Jur/Prodi : FIKS / PENJASKEPRBK / PENJOS
Alamat Rumah : mosjid At-taqwa rt 3/rw 5 / Ngembah - ujungpangkah - Gresik
Alamat email : muttaqin ainul 46 @ gmail , com
No. Telp./HP : 0859 - 7410 - 4176
2. DOSEN PEMBIMBING I : Irwan Setiawan, M. Pd.
Alamat Rumah : Perum delta sambirejo permari 1 nomor B 22 Kediri
Alamat email : irwan setiawan @ unpkediri , ac , id
No. Telp. / HP : 0811 - 3200 - 161
3. DOSEN PEMBIMBING II : Mohammad Firdaus, M. Or.
Alamat Rumah : _____
Alamat email : _____
No. Telp. / HP : 0815 - 7585 - 4788
4. JUDUL KTI : _____

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA KELAS TINGKAT ATAS MIM 04
NGEMBOH KABUPATEN GRESIK

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : _____
2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	selasa	09 . 00	Kampus 4
	Rabu	09 . 00	Kampus 4
	Kamis	09 . 00	Kampus 4
Pembimbing II	selasa	09 . 00	Kampus 1
	Rabu	09 . 00	Kampus 1
	Kamis	09 . 00	Kampus 1

3. Kemajuan Bimbingan

Pembimbing I 3

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	31/mar/26	JUDUL	Revisi Judul	JF
2	02/apr/26	BAB I	Perbaikan latar belakang	JF
3	14/apr/26	BAB I	Revisi rumusan masalah	JF
4	16/apr/26	BAB I	Perbaikan tujuan penelitian	JF
5	20/apr/26	BAB II	Referensi	JF
6	28/apr/26	BAB II	Kajian teori	JF
7	14/mei/26	BAB III	Perbaikan metode penelitian	JF
8	16/mei/26	BAB III	Perbaikan instrumen p.	JF
9	16/jun/26	Seminar	varisi hasil seminar	JF
10	18/jun/26	observasi	observasi lapangan	JF
11	20/jun/26	data	pengelolaan data	JF
12	23/jun/26	BAB IV	Revisi hasil	JF
13	24/jun/26	BAB IV	Revisi pembahasan	JF
14	27/jun/26	BAB V	Kesimpulan	JF
15	29/jun/26	BAB V	Saran	JF
16	30/jun/26	BAB IV & V	Cek keseluruhan	JF
17	3/jul/26	Skripsi final	ACC ujian	JF

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	02/apr/26	BAB I	latar belakang	JF
2	04/apr/26	BAB I	rumusan masalah	JF
3	15/apr/26	BAB I	tujuan masalah	JF
4	18/apr/26	BAB II	teori	JF
5	23/apr/26	BAB II	kajian teori	JF
6	30/apr/26	BAB II	revisi teori	JF
7	20/mei/26	BAB III	instrumen penelitian	JF
8	16/mei/26	BAB IV	hasil	JF
9	18/mei/26	BAB IV	pembahasan	JF
10	20/jun/26	BAB V	kesimpulan	JF
11	23/jun/26	BAB V	saran	JF
12	24/jun/26	BAB IV & V	revisi implikasi	JF
13	27/jun/26	final	ACC ujian	JF

Mengetahui,
Kaprodi
WEDA, M.Pd.
PGRIMON 0721008702
KEDIRI

Kediri, Rabu, 24, Juni, 2026
Mahasiswa Ybs.

Ainul Muttaqin
NPM 2215030240



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Kamis tanggal 16 Juli 2026 bertempat di Ruang UJIAN I5 Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri :



Nama : Ainul Muttaqin
NPM : 2215030248
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Judul : PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA TINGKAT KELAS ATAS MIM 04 NGEMBOH KABUPATEN GRESIK
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 86 (A)

Ketua Penguji

Valid

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd, M.Pd)

Penguji 1

Valid

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd, M.Pd)

Penguji 2

Valid

(MOKHAMMAD FIRDAUS, S.Pd, M.Or)

NB:

- Input Nilai dilakukan oleh Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n melalui siakad
- Nilai Final berasal dari gabungan seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Mokhammad Firdaus, Rendhitya Prima Putra, Irwan Setiawan
- Pastikan semua penguji telah melakukan input nilai



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Nama : Ainul Muttaqin
NPM : 2215030248
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Hari/Tanggal Ujian : Kamis / 16 Juli 2026
Judul : PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA TINGKAT KELAS ATAS MIM 04 NGEMBOH KABUPATEN GRESIK
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 86 (A)

Catatan Revisi:

lengkapi apa yang menjadi revisi waktu ujian, baik sekali, Kajian teori diperbaharui, abstrak sesuaikan panduan KTI

Ketua Penguji

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd, M.Pd)

Penguji 1

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd, M.Pd)

Penguji 2

(MOKHAMMAD FIRDAUS, S.Pd, M.Or)

NB:

- Tanda Tangan revisi (Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n) dilakukan secara manual
- Nilai berasal dari gabungan dari seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Mokhammad Firdaus, Rendhitya Prima Putra, Irwan Setiawan

Turnitin LLCC

2215030248_AINUL MUTTAQIN

Document Details

Submission ID

trn:oid::2945:396162361

Submission Date

Jun 29, 2026, 2:49 AM GMT+0

Download Date

Jun 29, 2026, 2:50 AM GMT+0

File Name

2215030248_AINUL MUTTAQIN.pdf

File Size

1.0 MB

30 Pages**5,404 Words****26,267 Characters**

14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 6%  Publications
- 11%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 9% Internet sources
- 6% Publications
- 11% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	proceeding.unpkediri.ac.id	<1%
2	Internet	id.123dok.com	<1%
3	Student papers	Sriwijaya University on 2019-12-23	<1%
4	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2026-04-22	<1%
5	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-06-25	<1%
6	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
7	Internet	repository.ampta.ac.id	<1%
8	Internet	core.ac.uk	<1%
9	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
10	Internet	www.scribd.com	<1%
11	Student papers	Universitas Islam Riau on 2024-10-09	<1%

12	Internet	es.scribd.com	<1%
13	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-28	<1%
14	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-05-08	<1%
15	Internet	e-journal.uajy.ac.id	<1%
16	Internet	jurnal.icjambi.id	<1%
17	Publication	Didi Suryadi, Rubiyatno Rubiyatno. "Kebugaran jasmani pada siswa yang mengik...	<1%
18	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sukabumi on 2025-07-29	<1%
19	Internet	ejournal.uin-suska.ac.id	<1%
20	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-24	<1%
21	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-02-06	<1%
22	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-30	<1%
23	Internet	www.slideshare.net	<1%
24	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-22	<1%
25	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-17	<1%

26	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2020-06-30	<1%
27	Internet	cambridgetaryn322734.blogspot.com	<1%
28	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
29	Internet	text-id.123dok.com	<1%
30	Internet	123dok.com	<1%
31	Student papers	Sriwijaya University on 2023-12-29	<1%
32	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
33	Internet	www.pa-gresik.go.id	<1%
34	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-07-16	<1%
35	Publication	Ratu Ratih Kusumayanti, Evy Yuniastuti, Dyah Purnamasari, F Witjaksono, Esthi...	<1%
36	Internet	adoc.pub	<1%
37	Internet	agungsurady.blogspot.com	<1%
38	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
39	Internet	lokerterbaru.org	<1%

40	Internet	wirahadie.com	<1%
41	Publication	Cilvia Liantini, Sumarjo. "Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar ter...	<1%
42	Publication	Hanif Al rasyid, Ahmad Sulaiman, Topo Yono. "Tingkat Kebugaran Jasmani Olahra...	<1%
43	Student papers	IAIN Kudus on 2025-05-14	<1%
44	Student papers	Institut Agama Islam Negeri Curup on 2026-06-18	<1%
45	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2013-02-26	<1%
46	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2024-05-31	<1%
47	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-05-31	<1%
48	Internet	baitijannati852.blogspot.com	<1%
49	Internet	docplayer.info	<1%
50	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
51	Internet	toffeeev.com	<1%
52	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-18	<1%
53	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2016-12-01	<1%

54	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2020-07-03	<1%
55	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-02-07	<1%
56	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-15	<1%
57	Publication	M. Claudio Pratama, Iyakrus, Hartati. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Sisw...	<1%
58	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-27	<1%
59	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2020-06-23	<1%

49

BAB I PENDAHULUAN

33

27

55

Pendidikan adalah proses yang tidak bisa di lupakan dalam hidup manusia karena membantu mengembangkan kemampuan seseorang, membentuk sikap dan watak, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi dunia di masa depan. Melalui proses belajar, seseorang mendapatkan pengetahuan, sekaligus belajar bagaimana mengembangkan sikap, keterampilan, dan nilai-nilai yang penting dalam hidup bersama dengan orang lain. Sehingga, meningkatkan kualitas pendidikan menjadi salah satu langkah penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu bentuk pembelajaran yang sangat penting untuk membantu tumbuh kembang peserta didik.

51

44

Pendidikan jasmani tidak hanya melibatkan gerakan badan, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan mental, interaksi sosial, serta pengendalian emosi peserta didik. Dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan gerak, siswa dapat memperbaiki kebugaran fisik, memperkembangkan kemampuan motorik, terbiasa hidup sehat, serta mempelajari nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan sportif. Oleh karena itu, pendidikan jasmani sangat penting untuk membantu tumbuh kembang peserta didik secara keseluruhan.

Kesehatan jasmani adalah salah satu hal yang penting untuk membantu siswa dalam beraktifitas sehari-hari, termasuk belajar di sekolah. Siswa yang memiliki kondisi tubuh yang sehat biasanya lebih ceria, tidak cepat lelah, dan bisa mengikuti pelajaran dengan lebih baik. Jika tingkat kebugaran tubuh rendah, siswa bisa cepat lelah, kurang semangat, dan tidak aktif dalam berbagai kegiatan.

48

Kondisi tubuh anak yang sehat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti cara makan, jam tidur, dan kegiatan gerak yang dilakukan setiap hari. Namun, sekarang ini banyak anak lebih suka menghabiskan waktunya menggunakan gawai daripada bermain di luar ruangan. Kebiasaan itu membuat gerakan anak menjadi lebih sedikit, sehingga bisa membuat kemampuan fisiknya menurun. Sebenarnya, anak-anak cenderung ingin bergerak aktif dengan bermain atau melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya.

Melakukan olahraga secara teratur memberikan manfaat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain membantu menjaga kesehatan tubuh, berolahraga juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kemampuan bergerak secara seimbang, serta kemampuan gerakan lainnya.

Anak-anak yang sering bergerak biasanya memiliki tubuh yang lebih sehat dan dapat berpartisipasi dalam belajar serta berolahraga dengan lebih baik dibandingkan anak-anak yang tidak terlalu aktif.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 8 Juli 2025 di MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik, terlihat bahwa sekolah sudah berusaha meningkatkan kebugaran jasmani siswanya dengan melaksanakan senam pagi setiap hari Sabtu selama sekitar 10 hingga 15 menit. Selain itu, sekolah juga menawarkan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang diadakan sekali seminggu. Meskipun begitu, pihak sekolah mengatakan bahwa sebagian besar siswa sekarang lebih suka menggunakan teknologi dan bermain game digital daripada melakukan aktivitas fisik. Kondisi itu membuat ketertarikan siswa terhadap kegiatan olahraga mulai menurun, terutama pada siswa di kelas atas.

Berdasarkan situasi tersebut, diperlukan penelitian agar dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani para siswa di MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik. Hasil penelitian tersebut diharapkan bisa memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran jasmani para siswa dan menjadi acuan bagi sekolah dalam merancang program-program yang bisa membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana tingkat kemampuan fisik siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua tujuan utama yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik.
2. Untuk memberikan informasi dan bahan penilaian mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dilihat dari dua sudut, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi sekolah dalam melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dengan cara yang lebih terencana dan terorganisir.
- b. data hasil pengujian kebugaran jasmani bisa digunakan sebagai dasar dalam mengevaluasi serta memperbaiki program peningkatan kebugaran di dalam lingkungan sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa menjadi cara untuk menerapkan teori dan ilmu yang sudah dipelajari selama kuliah ke dalam praktik penelitian.

2

BAB II

LANDASAN

TEORI

A. Kajian Teori

1. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kehidupan seseorang sangat bergantung pada aktivitas fisik, karena turut menentukan kemampuan individu dalam menjalani berbagai aktivitas fisik sehari-hari. Dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan secara umum, kebugaran jasmani tidak hanya tentang kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, tetapi juga menunjukkan bahwa tubuh dalam kondisi fisik yang terbaik untuk dijalani.

Menurut (Putri et al., 2024) kebugaran jasmani memberikan dampak yang luas, antara lain meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi tingkat stres, mendorong peningkatan interaksi sosial, serta memperbaiki kualitas tidur.

Kebugaran jasmani mempunyai berbagai manfaat yang berdampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup, terlebih lagi apabila didukung dengan aktivitas olahraga yang teratur. Manfaat kebugaran jasmani menurut (Permadi et al., 2022) sebagai berikut :

- a) Menurunkan berat badan dan menolak terjadinya obesitas
- b) Mencegah risiko penyakit jantung
- c) Membantu mencegah dan mengontrol penyakit diabetes
- d) Menurunkan tekanan darah tinggi
- e) Mendukung peningkatan fungsi kognitif
- f) Meningkatkan energi dan kebugaran tubuh
- g) Menyeimbangkan kadar lemak dengan menurunkan lemak jahat dan meningkatkan lemak baik.
- h) Membantu mengurangi gejala depresi ringan dan kecemasan
- i) Menurunkan risiko terjadinya beberapa jenis kanker
- j) Menjaga kesehatan tulang dan melindungi dari osteoporosis
- k) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
- l) Memperbaiki suasana hati
- m) Mendukung kondisi tubuh agar tetap tampak lebih

56

4

16

11

11

bugar.

n) Menolong anak tetap aktif dalam kegiatan harian

Sama halnya dengan yang dijelaskan oleh (Prastyawan & Pulungan, 2022b) manfaat kebugaran jasmani baik bagi siswa maupun individu lainnya, meliputi menjaga kebugaran dan memberikan hasil dari pencapaian tujuan pendidikan. Dalam meningkatkan kondisi fisik, diperlukan pembinaan terhadap siswa agar dapat mendukung kesuksesan pembelajaran yang efektif dan optimal melalui pelajaran jasmani. Karena jika semua murid mempunyai tingkat kebugaran fisik yang optimal, mereka mampu melaksanakan berbagai kegiatan dengan maksimal.

2. Fktor-Fktor Yng Dapat Mempengaruhi Kebgaran Jasmni

Tingkat kebugaran jasmani terdapat keterlibatan berbagai faktor lain yang saling berkaitan. Salah satu diantaranya adalah jenis kelamin, yang turut memengaruhi perbedaan kemampuan fisik dan potensi kebugaran. Jenis kelamin turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Khususnya dalam hal massa otot dan komposisi lemak tubuh seperti kadar *trigliserida*.

Sedangkan menurut (Prastyawan & Pulungan, 2022a) faktor yang menentukan kebugaran jasmani terbagi menjadi 6, yaitu :

1) Menjaga makan

Agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal, tubuh memerlukan asupan energi yang berasal dari makanan bergizi seimbang. Komposisi nutrisi yang ideal terdiri dari 15% protein, 25% lemak, dan 60% karbohidrat.

2) Istirahat secara teratur

Istirahat memiliki peran penting dalam proses pemulihan tubuh setelah melakukan aktivitas. Selama istirahat, tubuh melakukan proses pengeluaran zat-zat metabolisme seperti asam laktat yang menumpuk selama aktivitas. Untuk menjaga kualitas kebugaran

jasmani, orang dewasa diusahakan agar tidur selama 7 hingga 8 jam sehari. Sementara itu, anak-anak yang sedang dalam fase pertumbuhan membutuhkan

waktu istirahat yang lebih panjang, yaitu sekitar 9 hingga 10 jam. Tidur umumnya dilakukan pada malam hari sebagai bentuk pemulihan setelah rangkaian aktivitas harian yang melelahkan.

3) Berolahraga secara teratur

Aktivitas olahraga termasuk alternatif yang paling aman dan efisien dalam meningkatkan kesehatan. Berolahraga memiliki beragam manfaat seperti meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan ketahanan terhadap stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, berolahraga juga memungkinkan untuk memiliki banyak teman, menjalin komunikasi yang baik, bekerjasama antar individu, serta menegakkan sikap saling menghargai, baik terhadap diri sendiri maupun sesama.

4) Usia

Tingkat kebugaran jasmani seseorang berkaitan erat dengan tahap usia yang sedang atau telah dilalui. Menurut pendapat seorang dokter yang relevan, kemampuan kebugaran fisik pada anak cenderung meningkat secara bertahap hingga mencapai puncaknya pada umur sekitar 25 tahun. Setelah melewati usia 30 tahun, tingkat kebugaran tersebut umumnya mulai menurun secara perlahan seiring dengan proses penuaan dan perubahan kondisi tubuh.

5) Jenis kelamin

Secara umum, Siswa laki-laki melakukan aktivitas kebugaran jasmani lebih banyak dibandingkan siswa perempuan. Ini terjadi karena frekuensi dan tingkat kegiatan fisik yang lebih tinggi pada siswa laki-laki dibandingkan siswa perempuan. Setelah memasuki masa pubertas, tingkat kebugaran fisik biasanya hampir sama antara anak laki-laki dan perempuan, tetapi nilai kebugaran fisik anak laki-laki umumnya lebih baik.

6) Genetic

Genetic memengaruhi kinerja paru-paru, bentuk tubuh, berat badan yang berlebih, jumlah sel darah merah, serta massa otot. Menurut teori-teori tersebut, disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

baik dari dalam diri seseorang seperti genetik dan jenis kelamin, maupun dari kebiasaan sehari-hari seperti cara makan, tidur, dan kegiatan fisik.

3. Kebugaran Jasmani untuk Anak Sekolah Dasar

Sama halnya dengan yang dijelaskan oleh (Putri et al., 2024) banyak manfaat dapat diperoleh dari aktivitas jasmani untuk anak-anak di usia sekolah dasar. Dari aspek fisik dan *fisiologis*, aktivitas jasmani memberikan beragam manfaat positif untuk tubuh, seperti meningkatkan fleksibilitas tubuh dan kekuatan otot, memperkuat struktur tulang, serta memperlancar sirkulasi darah. Dengan adanya perbaikan pada fungsi tubuh tersebut, kondisi kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum pun turut meningkat. Di sisi lain, dari segi *psikologis*, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam menjaga kesejahteraan mental anak. Anak cenderung merasa lebih bahagia, rileks, dan tenang setelah melakukan gerakan fisik, sehingga resiko mengalami stres atau kecemasan menjadi lebih rendah. Dari segi sosial, kegiatan fisik bisa menjadi salah satu sarana untuk lebih memahami lingkungan sekitar, termasuk berinteraksi dengan teman-teman seumurannya. Dengan demikian, aktivitas fisik bisa memberikan manfaat secara fisik, mental, dan sosial yang juga berdampak pada kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar ruang kelas. Aktivitas fisik menjadi bagian penting yang mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Selain membantu meningkatkan penguasaan berbagai keterampilan gerak serta membentuk sikap positif yang berkontribusi pada gaya hidup sehat, kegiatan fisik juga mendorong perkembangan *kognitif*, sosial, serta aspek *fisiologis* dan *neurologis* yang khas pada masa kanak-kanak (Mulyana et al., 2024). Selain itu, Husdarta & M. Saputra

dalam (Permadi et al., 2022) memberikan sejumlah kegiatan yang perlu diberikan kepada anak, yaitu :

- 1) Kegiatan merangsang pemakaian otot-otot kaki, lengan, dan bahu.
- 2) Permainan yang mudah dilaksanakan dan setiap jenis permainan tidak berlangsung lama, karena anak-anak cenderung cepat merasa bosan jika hanya ada satu jenis permainan.
- 3) Kegiatan meniru gerakan, seperti gerakan bintang, dan aktivitas bergerak sesuai kehendaknya sendiri.
- 4) Kegiatan bersama teman seumurannya, tujuannya untuk bersosialisasi.
- 5) Kegiatan bermain yang memanfaatkan berbagai ukuran dan bentuk alat, seperti bola, kotak kecil, pasir, serta perlengkapan permainan lainnya.

Dengan demikian, pentingnya Kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam pertumbuhan pikiran, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi anak. Dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak, dapat meningkatkan kebugaran jsmani dapat ditingkatkan secara optimal sehingga berdampak positif terhadap kesiapan belajar, kesehatan, serta kemampuan berinteraksi sosial.

4. Macm-Mcam Tes Kebgaran Jasmni

Ts kebgaran jasmni memiliki fungsi utama sebagai alat pengukuran untuk mengevaluasi kemampuan fisik seseorang dalam berbagai komponen, seperti daya tahan tubuh, kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Semua aspek tersebut merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan individu dalam menjalani kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

14 Beberapa instrumenn yang umum dipakai dalam pengukuran kebugaran jasmani, antara lain :

- a. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)
- b. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Dengan demikian, berbagai tes kebugaran jasmani yang telah dipaparkan memiliki fungsi penting dalam mengukur atau menilai aspek- aspek fisik seseorang secara menyeluruh. Hasil dari tes ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam merancang program latihan yang sesuai, serta mendorong peningkatan kebugaran jasmani secara optimal, khususnya dalam lingkungan pendidikan.

5. Kajian Penelitian Terdahulu

Sebelum dilaksanakannya penelitian ini, telah terdapat penelitian sebelum ini yang membahas mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.

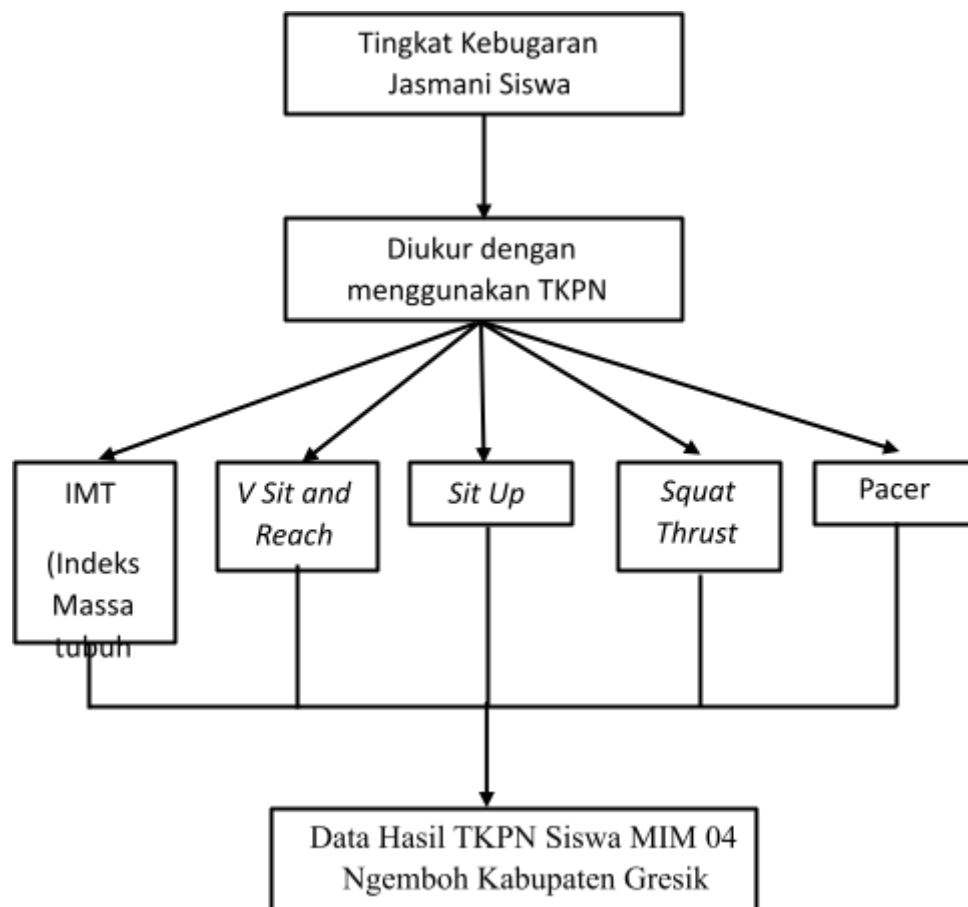
Penelitian-penelitian tersebut menjadi dasar dan referensi dalam memahami kondisi kebugaran fisik peserta didik di tingkat pendidikan dasar. Beberapa diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan Ercik Burhaein dan Nur Solekhah
2. Moch Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, dan Budiman Agung
3. Arif Wibowo, Pungki Indarto, dan Nurhidayat

B. Kerangka Berpikir

43 Berdasarkan kajian teoretik dan penelitian yang telah dilaksanakan di atas, bisa diambil kesimpulan tentang pemahaman terhadap kebugaran jasmani sangat penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran individu. Hal ini berlaku bagi tenaga pendidik, maupun siswa. Bisa mengetahui kebugaran jasmani siswa, diharapkan akan memudahkan seorang guru dalam memonitor, mengevaluasi, dan menentukan unsur-unsur di sekolah demi meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sedangkan untuk peserta didik itu sendiri, supaya siswa tersebut dapat mengetahui seberapa besar tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, dengan memahami tingkat kebugaran fisiknya.

Untuk tahu tingkat kebugaran jasmani seseorang, diperlukan pengukuran yang valid dan teruji reliabilitasnya. Berbagai tes pengukuran kebugaran jasmani dirancang secara sistematis guna memperoleh data yang akurat dan terpercaya.



BAB III

METODOLGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Menurut Samsu dalam (Syahrizal & Jailani, 2023), penelitian deskriptif merupakan gambaran secara utuh dan akurat mengenai objek atau subjek yang diteliti.

B. Definisi Operasional.

Mengingat adanya istilah yang harus di mengerti dalam penelitian , serta agar tidak terjadi kesalahpahaman. Maka, peneliti menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai tugas atau kegiatan sehari-hari secara terus-menerus tanpa merasa terlalu lelah. Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani para siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik, artinya Bagaimana tingkat kebugaran siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik diukur dengan cara melakukan tes menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau yang disebut TKPN yang mencakup IMT (Indeks Massa Tubuh), V Sit and Reach, Squat Thrust, Sit Up, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER).

C. Instrumen Penelitian.

Instrumen merupakan alat pengukur yang penting untuk memperoleh data secara akurat dan konsisten Fraenkel *et al.* dalam (Burhaein & Solekhah, 2024). Instrumen atau alat ukur Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN), yang terdiri dari 5 jenis tes, yaitu:

1. Indeks Masa Tubuh

Tes ini digunakan untuk mengetahui kondisi gizi atau berat badan seseorang berdasarkan kriteria tertentu, seperti obesitas, berlebihan, ideal, dan kurus. Status tersebut ditentukan dengan mengukur berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan yang dikuadratkan dalam meter persegi, atau bisa dinyatakan dalam bentuk kg/m².





Ini adalah 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 (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Ini adalah tabel standart IMT

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3SD	-2SD	-1SD	Median	+1SD	+2SD	+3SD
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6

9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	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	24.8	31.7
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	25.2	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

Sumber : KEMENPORA (Olahraga, 2022).

3

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3SD	-2SD	-1SD	Median	+1SD	+2SD	+3SD
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	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	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	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.8	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	15.5	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	224.7	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	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1

12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6

Sumber : KEMENPORA (Olahraga, 2022)

2. *V Slt and Riach*

4

V slt and Riach merupakan pengembangan dari tes *Sit and Reach* yang digunakan untuk mengukur tingkat fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Pengukuran ini sangat berkaitan dengan komponen kelentukan tubuh. Tes tersebut bertujuan memahami sejauh mana kemampuan seseorang dalam melakukan peregangan sendi tubuh.



Gambar sikap awal *Vslt reaach*



Gambar sikap akhir *Vslt reaach*

Sumber: KEMENPORA

3. *Sitt Up* 1 menit

Tes Sitt Up, yang biasa disebut baring duduk, adalah cara mengukur kebugaran fisik yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan serta ketahanan otot perut. Pelaksanaannya dilakukan dengan posisi berbaring telentang, lutut ditekuk, lalu tubuh diangkat hingga postur duduk singkat. Tes ini dilakukan dalam waktu 60 detik untuk menghitung jumlah repetisi yang dapat dilakukan. Kemampuan otot perut dalam menjaga stabilitas tubuh menjadi aspek penting yang diukur melalui tes ini.



Gambar rangkaian gerakan *sitt up*

Sumber: KEMENPORA

4. *Squat Trust* 30 Detik

Tes *Squat trust* merupakan urutan gerakan yang berubah-ubah, mulai dari berdiri, lalu duduk jongkok, kemudian melakukan push up, dan akhirnya kembali ke posisi berdiri lagi. Tes ini dilakukan dalam waktu 30 detik dan bertujuan menghitung berapa kali gerakan yang dilakukan peserta dapat diselesaikan. Uji ini dilakukan untuk mengukur kemampuan otot, kekuatan tubuh, kemampuan mengatur gerakan, keseimbangan, serta kemampuan mengendalikan tubuh secara menyeluruh. serta tingkat kelincahan individu.

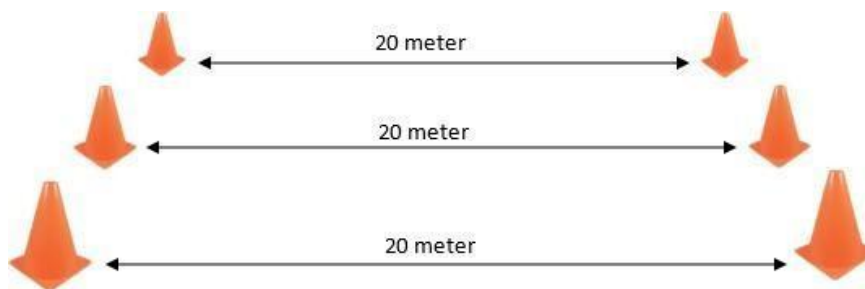


gambar posisi squat trust

5. PCER

PCER adalah salah satu jenis ujian yang digunakan untuk menilai kemampuan sistem kardiovaskular seseorang. Tes ini dilakukan dengan berlari bolak-balik sejauh 20 meter, dan setiap menit kecepatan ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan irama yang sudah ditentukan. PACER sering kali dianggap sebagai pengembangan dari tes beep atau bleep. Tujuan utama dari tes ini adalah untuk mengetahui seberapa baik jantung dan paru-paru bekerja dalam mendukung aktivitas fisik yang dilakukan terus-menerus.

audio. Hasil tes dicatat berdasarkan jumlah putaran atau level yang berhasil dislesaikan oleh peserta.



Sumber: KEMENPORA

D. Populasi.dan Sampel.Penelitian

1. Poplasi

Seluruh kelas atas yautu : kelas IV,V,VI di MIM 04 Ngemboh ujungpangkah Kabupaten Gresik, total siswa dalam populasi adalah 52 siswa.

2. Sampel.

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IV,V,VI di MIM 04 Ngemboh Ujungpangkah Gresik

E. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan data yang akan disusun dalam bentuk laporan dan penjelasan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei. Sugiyono berkata dalam (Keswando et al., 2022) metode survei melibatkan pengumpulan data dari lingkungan alami (bukan buatan) dengan cara peneliti menerapkan perlakuan tertentu, seperti menyebar kuisoner, mengadakan tes, ataupun melakukan wawancara secara terstruktur, meskipun perlakuan itu tidak bersifat seperti pada eksperimen.

Metode pengambilan data melalui tes dan pengukuran dengan melakukan pengamatan langsung. Pengamatan secara langsung dilakukan untuk mengawasi dan menguji pelaksanaan tes pengukuran sesuai dengan pedoman Tes Kebgaran Plajar Nusantara (TKPN).

F. Tmpat dam Wktu Penelitan

1. Tempat.Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Siswa MIM 04 Ngemboh Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik 61154. Sekolah tersebut adalah salah satu sekolah terpencil di bandingkan sekolah lain di Kecamatan Ujungpangkah, serta belum pernah diadakan tes pengkuran kebugran jasmai siswa.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah terbitnya surat penelitian dari LPPM UN PGRI Kediri. Pada saat siswa telah memasuki akhir semester II, serta sudah disetujui oleh dosen pembimbing.

G. Teknik Analisis Data

Pengolahan data dilakukan menggunakan komputerisasi *microsoft excel*

BAB.IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Klasifikasi Hasil Tess Kebugatan Pelajar Nusantara.(TKPN)

a. Kelas.IV



Berdasarkan Gambar di atas menunjukkan persentase baik sekitar 41% kurang 35% dan cukup 24%.

b. Kelas V



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan persentase baik 24%, cukup 23%, kurang 53%.



12

Berdasarkan Gambar di atas kita dapat mengetahui bahwa data yang di dapat baik sekali sebesar 18%, cukup 35%, kurang 47%.

c. Keseluruhan



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan data keseluruhan kelas yaitu baik 22%,

Baik sekali 6%, kurang 45%, dan cukup 27%.

tabel 3. 15 hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara keseluruhan

variabel	bobot	nilai	Proporsi nilai
<i>Pacer</i>	50	1	0,6
<i>Squat thrust</i>	20	3	0,6
<i>Sit up</i>	20	2	0,3
<i>V sit and reach</i>	10	4	0,4
total			1,9

Berdasarkan tabel di atas, terlihat hasil perhitungannya. tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara TKPN mendapatkan nilai 1,9, yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik, berada dalam kategori "KURANG".

A. Pembahasan

Perhitungan kebugaram jasmai yang baik tidak hanya dibutuhkan oleh atlet maupun individu yang berkecimpung dalam dunia olahraga profesional, tetapi juga penting dimiliki oleh setiap orang untuk menunjang aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan tubuh untuk tetap menjalankan fungsi tubuh secara normal dan menjaga daya tahan otot, sehingga membantu meningkatkan kemampuan bekerja dan kualitas hidup seseorang. Menurut Febriyanto dan tim (2022), orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mudah dalam mengikuti proses belajar, meningkatkan efektivitas kerja, serta memudahkan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya. Orang yang kurang berlatih olahraga biasanya kesulitan melakukan aktivitas fisik dibandingkan orang yang lebih sehat secara fisik. Dengan Seperti itu, kebugaran fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk bekerja lebih efisien dan lebih baik dalam melakukan berbagai tugas sehari-hari.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas atas di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah (MIM) 04 Ngemboh, Kabupaten Gresik. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori “Kurang”. Kondisi itu kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya gerakan fisik atau latihan yang dilakukan siswa, baik di sekolah maupun di rumah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik masih masuk dalam kategori yang rendah. Dari seluruh peserta yang diteliti, berdasarkan hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani (TKPN) terhadap siswa kelas 4, 5, dan 6 yang jumlahnya total 51 orang, ditemukan bahwa sebanyak 23 siswa masuk ke dalam kategori “kurang” dengan persentase sebesar 45%. Selanjutnya, ada 14 siswa yang masuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 27%, dan 11 siswa berada dalam kategori “baik” dengan persentase 22%. Di kategori "baik sekali" terdapat 3 siswa atau sebesar 6%. Secara umum, skor tingkat kebugaran jasmani siswa adalah 1,9, sehingga menempatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori “kurang”. Meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi yang baik berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa masih kurang untuk meningkatkan kondisi kebugaran tubuh mereka.

B. Implikasi.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih perlu dilakukan beberapa upaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang termasuk dalam kategori "kurang". Upaya tersebut bisa dilakukan dengan meningkatkan berbagai faktor yang memengaruhi kondisi kebugaran siswa, seperti meningkatkan aktivitas fisik dengan program ekstrakurikuler dan mengevaluasi metode pembelajaran yang digunakan oleh para guru. Diharapkan metode pembelajaran yang lebih inovatif, interaktif, dan beragam mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar.

C. Saran

1. Bagi sekolah, dianjurkan supaya menyediakan serta mengembangkan lebih banyak kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat fisik, seperti futsal, pencak silat, tenis meja, maupun aktivitas olahraga lainnya guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi guru, dianjurkan untuk memakai model pembelajaran yang lebih kreatif dan tidak monoton, misalnya melalui permainan edukatif, circuit training, maupun pemanfaatan media pembelajaran berbasis teknologi seperti video tutorial agar siswa lebih semangat dalam pembelajarannya.
3. Siswa diminta untuk mengurangi penggunaan smartphone secara berlebihan dan lebih sering ikut serta dalam kegiatan fisik, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, siswa juga harus terbiasa menjalani gaya hidup sehat dengan memakan makanan yang bergizi dan menjalankan rutinitas kesehatan yang baik setiap hari..

28

37