

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

SKRIPSI

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



OLEH :

AINUL MUTTAQIN

NPM : 2215030248

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
INDONESIA**

2026

Skripsi Oleh :

AINUL MUTTAQIN

NPM: 2215030248

Judul:

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

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

Tanggal: 16 Juli 2026

Pembimbing I,



Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Pembimbing II,



Mokhammad Firdaus, M. Or.
NIDN. 0713018804

Skripsi Oleh:
AINUL MUTTAQIN
NPM: 2215030248

Judul:

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

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sidang/Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI
Pada Tanggal : 16 Juli 2026

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan
Panitia Penguji:**

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M. Or.
3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ainul Muttaqin

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tanggal Lahir : Gresik/25/Agustus/2004

NPM : 2215030248

Fakultas/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 juli 2026

Yang Menyatakan,



AINUL MUTTAQIN

NPM: 2215030248

Motto :

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

– QS. Al-Insyirah :5-6

“Melamban bukan lah hal yang tabu, kadang itu yang kau butuh, bersandar hibahkan bebanmu, tak perlu kau berhenti kurasi ini hanya sementara bukan ujung dari rencana”

-perunggu 33x

“Allah bersama orang orang yang nekat”

- Taqin

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

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh keluargaku tercinta.

PRAKATA

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

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya.
2. Diri saya sendiri Ainul Muttaqin terima kasih sudah kuat dan bertahan berjuang sehingga dapat menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah ini.
3. Kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, serta do'a yang tidak pernah putus untuk saya. Saya persembahkan karya tulis ini dan gelar untuk Bapak dan Ibu saya tercinta dan seluruh keluarga saya.
4. Skripsi ini saya persembahkan untuk seseorang yang menemani setiap proses, memberikan semangat, dan tetap hadir di setiap keadaan. Terima kasih karena telah menjadi bagian penting dalam perjuangan ini "Putri Ayu Azhara"
5. Kepada kedua dosen pembimbing saya Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah mengarahkan dan membimbing saya dalam pengerjaan skripsi serta meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing skripsi dari awal hingga akhir dengan sabar, ikhlas dan tulus.
6. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik.
7. Kepada Bapak/Ibu selaku Kepala Sekolah MIM 04 Ngembah Kabupaten Gresik yang telah memberikan izin, membimbing dan memotivasi saya dalam proses penelitian.
8. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

RINGKASAN

Ainul Muttaqin : profil kebugaran jasmani pada siswa kelas tingkat atas MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik .

Kata Kunci : profil, Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Siswa kelas tingkat atas

Penelitian ini dilatar belakangi oleh menurunnya partisipasi dan minat siswa kelas atas terhadap aktifitas fisik di sekolah, hal ini bisa berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa. Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik. Kebugaran jasmani adalah hal penting bagi siswa, karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan yang cepat, baik secara fisik, maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) "Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik?"

Penelitian ini termasuk dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas atas MIM 04 Ngemboh Kabupaten GRESIK, menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, dengan sampel berjumlah 52 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 51 siswa yang diteliti, hasil akhir rata-rata Indeks Massa Tubuh siswa adalah "Gizi Baik". Selanjutnya, 3 siswa pada kategori "Baik Sekali" sebanyak (6%) dan kategori "Baik" (22%) sebanyak 11 siswa. Sebanyak 14 siswa (27%) tergolong dalam kategori "Cukup", sedangkan 23 siswa (45%) berada dalam kategori "Kurang". Skor akhir perhitungan kebugaran jasmani diperoleh nilai 1,9 yang artinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik termasuk dalam kategori "KURANG".

KATA PENGANTAR

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

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

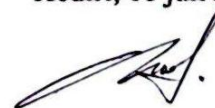
Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan.
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas arahan dan bimbingan akademik yang sangat membantu.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1
5. Mokhammad Firdaus, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 2
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
7. Pasangan hidup saya yang selalu memberikan suport dan memberikan semangat Kepada saya "Putri Ayu Azhara".
8. Teman-teman saya dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang sudah membantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.

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

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

Kediri, 16 juli 2026



Ainul Muttaqin

NPM: 2115030248

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	14
A. Latar belakang masalah	14
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Kajian Tentang Pendidikan Jasmani	9
2. kajian tentang profil kebugaran jasmani	12
3. Siswa kelas tingkat atas (IV,V,VI).....	13
a) Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik	15
b) Karakteristik kemampuan gerak dan kebugaran jasmani	16
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16
5. Faktor-Faktor Yang Dapat Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
6. Kebugaran Jasmani untuk Anak Sekolah Dasar.....	21
7. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	23
8. Kajian Penelitian Terdahulu	26
B. Kerangka Berpikir.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional	31
C. Instrumen Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
E. Prosedur Penelitian	49
F. Tempat dan Waktu Penelitian	50
1. Tempat Penelitian.....	50
2. Waktu Penelitian.....	50
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil penelitian	53
1. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	53
2. <i>V-SIT and Reach</i>	57
4. <i>Sit UP</i>	61
4. SQUAT THRUST	65
5. <i>PACER</i>	69
6. Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	73
B. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Implikasi	82
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka berpikir	29
Gambar 3. 1 pengukuran tinggi badan	33
Gambar 3. 2 pengukuran berat badan	34
Gambar 3. 3 sikap awal <i>Vsit reach</i>	39
Gambar 3. 4 sikap akhir <i>Vsit reach</i>	39
Gambar 3. 5 rangkaian gerakan <i>sit up</i>	41
Gambar 3. 6 rangkaian gerakan <i>squat thrust</i>	43
Gambar 3. 7 lintasan <i>pacer test</i>	46
Gambar 4. 1 diagram hasil tes IMT kelas IV	53
Gambar 4. 2 diagram hasil tes IMT kelas V	54
Gambar 4. 3 diagram hasil tes IMT kelas VI.....	55
Gambar 4. 4 diagram hasil tes IMT keseluruhan kelas.....	56
Gambar 4. 5 diagram hasil tes <i>vsit and reach</i> kelas IV	57
Gambar 4. 6 diagram hasil tes <i>vsit and reach</i> kelas V	58
Gambar 4. 7 diagram hasil tes <i>vsit and reach</i> kelas VI.....	59
Gambar 4. 8 diagram hasil tes <i>vsit and reach</i> keseluruhan kelas	60
Gambar 4. 9 diagram hasil tes <i>sit up</i> kelas IV	61
Gambar 4. 10 diagram hasil tes <i>sit up</i> kelas V	62
Gambar 4. 11 diagram hasil tes <i>sit up</i> kelas VI	63
Gambar 4. 12 diagram hasil tes <i>sit up</i> keseluruhan kelas	64
Gambar 4. 13 diagram hasil <i>squat thrust</i> kelas IV	65
Gambar 4. 14 diagram hasil <i>squat thrust</i> kelas V	66
Gambar 4. 15 diagram hasil <i>squat thrust</i> kelas VI.....	67
Gambar 4. 16 diagram hasil <i>squat thrust</i> keseluruhan kelas	68
Gambar 4. 17 diagram hasil tes <i>pacer</i> kelas IV	69
Gambar 4. 18 diagram hasil tes <i>pacer</i> kelas V.....	70
Gambar 4. 19 diagram hasil tes <i>pacer</i> kelas VI	71
Gambar 4. 20 diagram hasil tes <i>pacer</i> keseluruhan kelas	72
Gambar 4. 21 diagram hasil tes kebugaran pelajar nusantara kelas IV	73
Gambar 4. 22 diagram hasil tes kebugaran pelajar nusantara kelas V.....	74
Gambar 4. 23 diagram hasil tes kebugaran pelajar nusantara kelas VI	75
Gambar 4. 24 diagram hasil tes kebugaran pelajar nusantara keseluruhan kelas	76

DAFTAR TABEL

tabel 3. 1 tabel kategori dan ambang batas status gizi anak.....	35
tabel 3. 2 tabel standar indeks massa tubuh anak laki-laki menurut umur(IMT/U).....	35
tabel 3. 3 tabel standar indeks massa tubuh anak perempuan menurut umur(IMT/U)	36
tabel 3. 4 Norma Tes V Sit and Reach Anak Usia 9-13 Tahun.	40
tabel 3. 5 Norma Tes V Sit and Reach Anak Usia 9-13 Tahun.	42
tabel 3. 6 Norma Tes Squat Thrust Anak Usia 9-13 Tahun.....	44
tabel 3. 7 Lembar Penilaian Pacer Test.....	46
tabel 3. 8 Lembar Pengisian Penilaian.	47
tabel 3. 9 Contoh Lembar Penilaian Pacer Test.....	47
tabel 3. 10 Norma Tes Pacer Test Anak Usia 9-13 Tahun.....	48
tabel 3. 11 Populasi Siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik.	49
tabel 3. 12 Jadwal Penelitian.....	50
tabel 3. 13 Rumus Perhitungan Kebugaran Jasmani.....	51
tabel 3. 14 Klasifikasi Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	52
tabel 4. 1 hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara keseluruhan	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin melaksanakan penelitian	87
Lampiran 2. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	88
Lampiran 3. Daftar nama siswa kelas IV	89
Lampiran 4. Daftar nama siswa kelas V	90
Lampiran 5. Daftar nama kelas VI.....	91
Lampiran 6. Hasil tes Kebugaran jasmani kelas IV	92
Lampiran 7. Hasil tes Kebugaran jasmani kelas V	93
Lampiran 8. Hasil tes Kebugaran jasmani kelas VI.....	94
Lampiran 9. Alat-alat penelitian yang digunakan.....	95
Lampiran 10. Dokumentasi kegiatan penelitian	97
Lampiran 11.Foto bersama keseluruhan kelas(4,5, dan 6)	102
Lampiran 12. Berita acara bimbingan.....	104
Lampiran 13. Surat keterangan bebas similarity.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pendidikan adalah proses yang dijalani manusia untuk mengembangkan potensi diri, mempersiapkan masa depan, dan membentuk karakter. (Wahid & Kurniawan, 2023) menyatakan bahwa pendidikan bersifat *universal* dalam kehidupan manusia dan pada dasarnya merupakan usaha untuk mengembangkan serta memuliakan manusia. Agar tujuan pendidikan tercapai, ilmu yang disampaikan harus bersifat faktual. (Wahid & Kurniawan, 2023) juga menegaskan bahwa pendidikan berfungsi sebagai sarana penguatan karakter individu sekaligus peningkatan kemampuannya dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang dikutip oleh (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024), pendidikan adalah proses pengembangan peserta didik yang berlangsung secara sadar dan terencana. Proses ini bertujuan menciptakan lingkungan dan kegiatan belajar yang mendorong siswa aktif mengeksplorasi serta mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Pendidikan juga bertujuan membentuk individu yang berpegang pada nilai *spiritual* keagamaan, mampu mengendalikan diri, memiliki kepribadian yang kuat, kecerdasan yang baik, moral yang tinggi, serta keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan agama.

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

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

Kurikulum 2013 memuat berbagai mata pelajaran dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah, meliputi Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu Pengetahuan Sosial, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Ilmu Pengetahuan Alam, serta Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menurut Dessi dalam (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024), pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan dasar. Mata pelajaran ini bertujuan meningkatkan kondisi fisik peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, memperluas pengetahuan, membentuk perilaku positif, dan menanamkan nilai sportivitas melalui aktivitas jasmani.

Pada dasarnya terdapat pikiran dan tubuh saling terhubung dalam kehidupan manusia. Hal ini terlihat pada salah satu program sekolah yang menggabungkan aspek jasmani dan rohani, dalam konteks pendidikan keterkaitan ini diwujudkan melalui Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjas) yang mengintegrasikan aspek jasmani dan rohani (Y. Y. Sari et al., 2024). Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik terencana. Tujuannya mencakup peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, perluasan wawasan keolahragaan, pembentukan pola hidup sehat, penanaman sikap sportivitas, dan pengembangan kecerdasan emosional peserta didik (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024). dalam arti luas, pendidikan jasmani juga berkaitan dengan interaksi antara individu dan lingkungan pendidikannya (D. N. Sari, 2020). Mustafa dalam (Y. Y. Sari et al., 2024) menambahkan bahwa pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengekspresikan diri berdasarkan pengalaman pribadinya. Program PJOK di sekolah diharapkan mampu membawa siswa pada tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Sadoso dalam (Rohmah & Muhammad, 2021) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kapasitas tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas fisik secara efektif dan berkelanjutan tanpa mengalami kelelahan

berlebihan. Sepriadi dalam (Ananda et al., 2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mencerminkan kapasitas tubuh yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga secara berkelanjutan, sehingga semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam aktivitas tersebut, semakin optimal kondisi kebugarannya. Widiastuti dalam (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani merupakan padanan dari istilah *physical fitness*, yakni kondisi fisik seseorang yang tercermin dari kekuatan fisik dan kemampuan menjalankan berbagai tugas secara optimal tanpa kelelahan berarti. Konsep ini berkaitan langsung dengan aktivitas sehari-hari, khususnya dalam hal bekerja dan bergerak secara aktif. Lebih lanjut, Sepriadi dalam (Ananda et al., 2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai aktivitas yang berfokus pada aspek kesehatan, di mana aktivitas fisik dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kondisi tubuh secara menyeluruh.

Tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan tempat tinggal, pola hidup sehari-hari, kebiasaan makan, dan cara siswa berangkat ke sekolah. Karena faktor-faktor tersebut melekat dalam kehidupan harian siswa, upaya peningkatan kebugaran jasmani tidak cukup hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga perlu didukung oleh aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Berbagai faktor ini secara langsung memengaruhi tingkat kebugaran masing-masing siswa (Prastyawan & Pulungan, 2022a). Siswa yang menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Irianto dalam (Mursidin et al., 2020) menegaskan bahwa pencapaian kesehatan dan kebugaran yang ideal menuntut *komitmen* nyata dari seluruh lapisan masyarakat dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat secara konsisten. Kebiasaan hidup sehat mencakup tiga pola utama yang saling berkaitan, yakni pola makan yang bergizi, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur. Sayangnya, masih banyak orang tua yang belum memberi perhatian memadai terhadap kebugaran jasmani anak. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman orang tua mengenai betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang proses belajar anak. Di samping itu, pola makan anak yang tidak dipantau secara rutin dapat mengganggu kecukupan gizi dan memicu terjadinya obesitas, yang pada akhirnya membuat anak semakin malas

bergerak dan enggan beraktivitas fisik. Fenomena ini diperparah oleh kecenderungan mayoritas siswa yang kini lebih memilih aktivitas pasif seperti bermain gawai dibandingkan melakukan kegiatan fisik secara aktif. Siswa yang minim gerak berisiko tinggi mengalami penurunan kebugaran jasmani dan rentan terhadap penyakit hipokinetik, yaitu gangguan kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik (Ananda et al., 2023).

Secara alamiah, anak-anak memiliki dorongan kuat untuk bergerak aktif. Bagi mereka, bergerak bukan sekadar kebutuhan biologis, melainkan sumber kesenangan yang nyata, sebagaimana tampak dalam berbagai aktivitas bermain yang mereka lakukan sehari-hari. Mustafa dan Sugiharto dalam (Y. Y. Sari et al., 2024) menyatakan bahwa anak dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan kondisi tubuh yang sehat secara umum menampilkan performa belajar dan gerak yang lebih unggul dibandingkan anak yang kurang aktif dan bermasalah dengan kesehatannya. Kebugaran jasmani siswa sekolah dasar merupakan salah satu komponen penting yang turut mendukung kelancaran proses pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka secara optimal (Prastyawan & Pulungan, 2022a). Prasetyo dalam (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024) menjelaskan bahwa siswa sekolah dasar yang rajin menjalani berbagai aktivitas fisik dalam keseharian memiliki peluang jauh lebih besar untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas kebugaran jasmaninya. Kebugaran fisik yang terjaga dengan baik, disertai perkembangan motorik yang optimal sejak masa kanak-kanak, terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap pertumbuhan anak secara menyeluruh, yang meliputi peningkatan tinggi badan, berat badan yang ideal, kekuatan fisik yang memadai, serta penguasaan keterampilan gerak yang semakin baik.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar berfungsi mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas gerak dasar mendorong peningkatan aktivitas fisik dan pengembangan potensi anak. Pada jenjang pendidikan dasar, kebugaran jasmani memegang peran penting dalam menunjang pertumbuhan fisik dan *psikis*, mengingat usia ini merupakan fase perkembangan yang pesat bagi peserta didik (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024). (Yahya et al., 2023) menyatakan bahwa individu dengan kebugaran jasmani yang baik mampu menjalankan aktivitas sehari-hari

lebih lama dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah dibandingkan individu yang kebugarannya rendah. Kebugaran jasmani perlu dikembangkan sejak usia dini agar siswa dapat berpartisipasi aktif dan optimal dalam proses pembelajaran (Ananda et al., 2023).

Kebugaran jasmani berperan sebagai penunjang utama dalam menjalankan rutinitas harian siswa. Kondisi fisik yang baik mendukung keterlibatan aktif peserta didik selama proses belajar dan membantu mereka berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani tidak dapat dicapai hanya melalui mata pelajaran PJOK yang berlangsung 4x45 menit per minggu, padahal tujuan pendidikan jasmani mencakup pemeliharaan kesehatan, perbaikan kondisi tubuh, dan peningkatan kebugaran. Irianto dalam (Hidayat, 2021) menyarankan peserta didik berolahraga secara rutin sebanyak 3 hingga 5 kali per minggu untuk menjaga kebugaran jasmani. Hal ini penting karena kebugaran tubuh dapat menurun hingga 50% setelah seseorang berhenti berolahraga selama 4 hingga 12 minggu, dan bahkan dapat kembali ke kondisi awal atau turun hingga 100% jika tidak ada aktivitas fisik selama 10 hingga 30 minggu

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada 8 Juli 2025 bersama Kepala Sekolah MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik, diperoleh informasi mengenai program pembinaan olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Kepala sekolah menjelaskan bahwa MIM 04 Ngemboh menyelenggarakan senam pagi setiap hari Sabtu selama 10 hingga 15 menit sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, di samping pembelajaran jasmani yang sudah berjalan. Sekolah juga memiliki program ekstrakurikuler olahraga berupa bulutangkis yang dilaksanakan satu kali setiap minggu pada hari Sabtu. Kepala sekolah juga menyampaikan bahwa siswa saat ini lebih akrab dengan teknologi modern, sehingga permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik mulai tergantikan oleh permainan digital yang minim gerak. Pada kelas rendah, pembelajaran pendidikan jasmani masih berjalan baik dengan antusiasme siswa yang cukup tinggi. Namun pada kelas tinggi, pembelajaran cenderung monoton sehingga partisipasi siswa menurun. Kondisi ini terlihat dari rendahnya keaktifan siswa dalam kegiatan olahraga maupun senam.

Kepala sekolah juga mengungkapkan bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani di MIM 04 Ngemboh. Padahal pengukuran tersebut penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekaligus menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil tes kebugaran jasmani juga dapat digunakan sebagai dasar analisis terhadap kendala yang dihadapi peserta didik selama proses pembelajaran. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu menjalani rutinitas harian di sekolah dan mengikuti kegiatan yang memerlukan kemampuan fisik.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti memandang perlu dilakukan kajian lebih mendalam terhadap isu tersebut. Penelitian ini berfokus pada tingkat kebugaran jasmani siswa MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana tingkat kebugaran jasmani 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 MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik.
2. Untuk menyediakan informasi dan bahan evaluasi terkait kebugaran jasmani siswa kelas atas di MIM 04 Ngemboh Kabupaten Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini ditinjau dari dua aspek, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi sekolah dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani siswa, sehingga proses evaluasi dan pengembangan program pendidikan jasmani lebih terarah dan berbasis data.
- b. Hasil pengukuran kebugaran jasmani dapat digunakan guru sebagai dasar perancangan dan peningkatan program kebugaran di lingkungan sekolah.
- c. Data tes kebugaran jasmani dapat dimanfaatkan guru pendidikan jasmani sebagai bahan evaluasi sekaligus informasi kepada orang tua atau wali murid mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi anak, sehingga proses pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana penerapan teori dan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan. Hasilnya dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang dan mengembangkan program peningkatan kebugaran jasmani siswa, sehingga mendukung penyelenggaraan pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

c. Bagi Guru

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan pembelajaran dan landasan pengambilan langkah konkret untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

d. Bagi Siswa

Mengetahui tingkat kebugaran jasmani secara individual dapat mendorong siswa untuk aktif menjalani kegiatan fisik yang bermanfaat bagi kualitas hidup dan kesehatan tubuh.

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

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian sejenis di masa mendatang.

f. Bagi Pembaca

Penelitian ini menambah wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani pada anak dan dapat menjadi referensi serta inspirasi untuk penelitian lanjutan di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, D., Rosmawati, Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 89–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1242>
- Andre, M., & Sembring, I. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 102–109. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i2.564>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://www.researchgate.net/publication/386875018>
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19: Kondisi Terkini pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>
- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.277>
- Febriyanto, M. W., Indarto, P., & Nurhidayat. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 TJKT SMK Negeri 1 Klaten. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6010>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Hardiani, P. D., Carsiwan, & Sumpena, A. (2024). Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII dengan Kelas VIII di SMPN 14 Cimahi. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(1), 233–242. <https://doi.org/10.24114/jpor.v10i01.61041>
- Hidayat, S. (2021). Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2024). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JOLMA*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>

- Melati, S. (2024). *Perbandingan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Mursidin, Junaidi, S., & Pratama, B. A. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 29–32. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/32>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., & Victoria, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Insight Mediatama. <https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21>
- Olahraga, K. P. dan. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Permadi, A. G., Lubis, M. R., Irmansyah, J., & Isyani. (2022). Sosialisasi Pentingnya Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, 3(2), 87–93. <https://doi.org/10.36312/abdimandalika.v3i2.1202>
- Prasetyo, W. W. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Mertasari* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/66778>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022a). Signifikansi Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022b). Signifikansi Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Putri, A., Amanda, A., Hasnah, A., Sianturi, B. Y., Putri, S. D., & Sidik, F. (2024). Meningkatkan Kesadaran dan Kebugaran Jasmani Anak SD. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(6), 240–244. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jikm/article/view/3397>
- Ramadhani, A., Tarigan, B. S., Nabillah, A. A., Lestari, E. A., Safei, I., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.55081/juridip.v3i1.678>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id>

- Saputra, V. W., Sari, K., & Wibowo, R. A. T. (2023). Survey Kebugaran Jasmani melalui TKPN pada SMA N 1 Plupuh. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Sari, D. N. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani terhadap Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>
- Widiyono, I. P., & Miftakhurrohman, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238–18247. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5772>
- Yahya, F. A., Muryadi, A. D., & Rumpoko, S. S. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(1), 106–119. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2244>