

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN *TEST*
TKPN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SDN 2 NGUNUT
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

MUHAMMAD ADIB SAIFUN NIZAR

NPM: 2115030158

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

MUHAMMAD ADIB SAIFUN NIZAR
NPM : 2115030158

Judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN
TEST TKPN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS V
SDN 2 NGUNUT KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 1 Juli 2026

Pembimbing I



Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or

NIDN. 0711038802

Pembimbing II



Weda, S.Pd, M.Pd

NIDN. 0721088702

Skripsi oleh :

MUHAMMAD ADIB SAIFUN NIZAR

NPM : 2115030158

Judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN
TEST TKPN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS V
SDN 2 NGUNUT KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

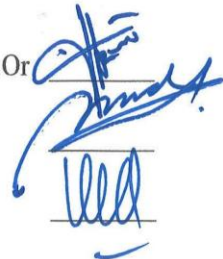
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

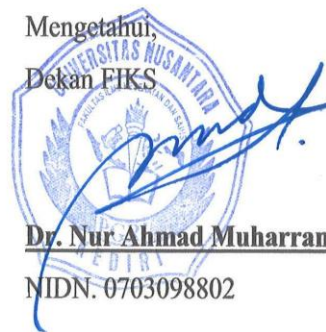
Panitia Penguji :

1. Ketua : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, S.Pd, M.Or
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd, M.Or
3. Penguji II : Weda, S.Pd, M.Pd



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Adib Saifun Nizar
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/04 Juli 2002
NPM : 2115030158
Fakultas/Prodi : FIKS/ PENJASKESREK

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

Kediri, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan



MUHAMMAD ADIB SAIFUN NIZAR

NPM: 2115030158

MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(QS. Al-Baqarah : 286)

*“Rasakan setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau
betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”*

“motivasi paling nyata adalah di remehkan dan dianggap tidak mampu”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku yang paling kucintai, Ayah IM.Syafi'i, S.Pd., M.Pd. dan Ibu Titik Tri Handayani, S.Pd.i. Beliau dapat mendidik, mendoakan, memberi semangat dan motivasi yang tiada henti. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk bantuan, dukungan dan doa yang diberikan selama ini. Ayah dan ibu yang menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
2. Dosen pembimbing skripsi saya, Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. dan Bapak Weda, S.Pd, M.Pd.
3. Teman-temanku yang menjadi tempat keluh kesah penulis. Terima kasih telah menghibur, mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat dan segala hal baik yang diberikan selama ini.
4. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri, Muhammad Adib Saifun Nizar. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap bertahan mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini. Penulis tetap ingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan meskipun terasa sulit. Tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada.

ABSTRAK

Muhammad Adib Saifun Nizar : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Test TKPN Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 2 Ngunut Kabupaten Tulungagung

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Test TKPN, Hasil Belajar, Siswa Sekolah Dasar.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas belajar siswa. Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi kelelahan, dan membantu siswa mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, hasil belajar, serta hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SDN 2 Ngunut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 25 siswa kelas V SDN 2 Ngunut yang ditentukan dengan teknik *total sampling*. Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, dan *PACER Test*. Data hasil belajar diperoleh melalui dokumentasi nilai siswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson *Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 32.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori baik, meskipun komponen *Sit Up* masih didominasi kategori rendah. Hasil belajar siswa juga berada pada kategori baik. Uji korelasi Pearson *Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,541$ dengan nilai signifikansi $0,005$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan tingkat hubungan sedang antara kebugaran jasmani dan hasil belajar. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh.

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini ditulis guna sebagai salah satu memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri,
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri,
3. Weda, S.Pd, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediti,
4. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing 1 atas waktu untuk memberikan bimbingan dalam proses penyusunan proposal skripsi ini,
5. Weda, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 atas waktu untuk memberikan bimbingan dalam proses penyusunan proposal skripsi ini,
6. Orang tua yang menjadi motivator terbesar dalam menyelesaikan pendidikan ini, serta
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Kediri, 14 Juli 2026
Yang Menyatakan

Muhammad Adib Saifun Nizar
NPM : 2115030158

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	8
LANDASAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10
3. Komponen Kebugaran Jasmani	13
4. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	16
5. Hasil Belajar	17
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Pikir	21
BAB III.....	24

METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Definisi Operasional	24
C. Teknik Pengumpulan Data	25
D. Instrumen Penelitian	26
E. Tempat dan Jadwal Penelitian	40
1. Tempat Penelitian	40
2. Waktu Penelitian	40
F. Populasi dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sempel Penelitian	41
G. Prosedur Penelitian	41
H. Analisa Data	42
1. Teknik Analisa Data	42
2. Uji Prasyarat Analisis	43
a. Uji Normalitas	43
b. Uji Linearitas	43
c. Uji Hipotesis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Deskripsi Data Variabel	45
2. Deskripsi Validasi Instrumen	45
3. Hasil Uji Prasyarat Analisis	54
B. Pembahasan	56
BAB V.....	61
PENUTUP	61
A. Simpulan	61
B. Implikasi	62
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Dan Ambang Batas Gizi Anak.....	30
Tabel 3. 2 Norma Tes <i>V Sit And Reach</i>	32
Tabel 3. 3 Norma Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	33
Tabel 3. 4 Norma <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	35
Tabel 3. 5 Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i>	37
Tabel 3. 6 Daftar Nilai Siswa	38
Tabel 3. 7 Contoh Lembar Penilaian.....	39
Tabel 3. 8 Norma Tes <i>Pacer</i>	39
Tabel 3. 9 Rumus Perhitungan Kebugaran	40
Tabel 3. 10 Rumus perhitungan kebugaran.....	42
Tabel 3. 11 Kategori hasil tes kebugaran jasmani.....	42
Tabel 4. 1 Hasil Tes Indeks Masa Tubuh.....	46
Tabel 4. 2 Hasil Tes <i>V-Sit And reach</i>	47
Tabel 4. 3 Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 detik	48
Tabel 4. 4 Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	50
Tabel 4. 5 Hasil <i>PACER Test</i>	51
Tabel 4. 6 Hasil Nilai PJOK Siswa Kelas V Sebelum Tes TKPN.....	53
Tabel 4. 7 Hasil Nilai PJOK Siswa Kelas V Sesudah Tes TKPN.....	53
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Data Penelitian.....	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Statistik Korelasi Pearson <i>Product Moment Data</i> Penelitian	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan.....	28
Gambar 3. 2 Pengukuran Berat Badan	29
Gambar 3. 3 Sikap <i>V Sit Reach</i>	31
Gambar 3. 4 Rangkaian Gerakan <i>Sit up</i>	33
Gambar 3. 5 Rangkaian Gerakan <i>Squat Thrust</i>	35
Gambar 3. 6 Lintasan <i>Pacer</i>	36
Gambar 4. 1 Kategori Hasil Tes IMT.....	47
Gambar 4. 2 Kategori Hasil Tes <i>V-Sit And reach</i>	48
Gambar 4. 3 Kategori Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	49
Gambar 4. 4 Kategori Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	51
Gambar 4. 5 Kategori Hasil <i>Pacer Test</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian	69
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	70
Lampiran 3 Kartu Bimbingan	71
Lampiran 4 Tabulasi Data	73
Lampiran 5 Lembar Hasil Plagiasi.....	75
Lampiran 6 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	76
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	77
Lampiran 8 Bukti <i>Pacer Test</i>	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau dikenal dengan istilah PJOK merupakan mata pelajaran wajib di sekolah. Pembelajaran PJOK ini bertumpu pada aktivitas jasmani yang berlangsung seiring dengan jenjang pendidikan yang ditempuh. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berdampak terhadap kesiapan fisik maupun psikis untuk sanggup menerima beban kerja. Hal tersebut juga berlaku bagi siswa. Seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak mudah lelah sehingga lebih mudah menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini memperlancar pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha, di antaranya dengan melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur. Selain itu, harus didukung dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Menurut Laudya Tsyara (2019), kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun melakukan aktivitas yang bersifat mendadak.

Kebutuhan kebugaran jasmani setiap manusia dalam melakukan aktivitas pekerjaan tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan beban pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan kebugaran jasmani bersifat individual. Semakin

tinggi aktivitas seseorang, maka semakin besar pula tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Aktivitas jasmani yang dilakukan siswa memiliki keuntungan, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi seseorang yang setelah melakukan aktivitas berat tidak mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram secara sistematis dan teratur, misalnya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler memberikan keterampilan tambahan yang tidak diperoleh pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi terhadap profesinya kelak. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani siswa. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani sangat membantu dalam proses peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa apabila dilaksanakan secara terprogram di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui suatu pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Oleh karena itu, perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dalam menunjang aktivitas sehari-hari maupun aktivitas belajar di sekolah.

Guru pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengarahkan siswa pada setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sehingga tujuan melakukan aktivitas jasmani dapat tercapai. Kebugaran jasmani yang baik diyakini memberikan pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar, meningkatkan semangat belajar, menjaga konsentrasi selama proses pembelajaran, serta membantu siswa menerima materi yang disampaikan oleh guru secara lebih optimal.

Selain kebugaran jasmani, keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pendidikan juga dapat dilihat melalui hasil belajar yang diperoleh. Hasil belajar merupakan perubahan kemampuan yang dimiliki siswa setelah mengikuti proses pembelajaran yang meliputi aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Hasil belajar merupakan indikator keberhasilan proses pembelajaran yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku dan penguasaan kompetensi setelah siswa memperoleh pengalaman belajar. Oleh karena itu, hasil belajar menjadi salah satu tolok ukur penting dalam menilai keberhasilan pendidikan di sekolah.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan, motivasi belajar, minat, kecerdasan, dan kesiapan belajar siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, metode pembelajaran, sarana prasarana, serta dukungan dari guru dan orang tua (Slameto, 2021). Salah satu kondisi fisik yang termasuk faktor internal adalah kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih siap mengikuti pembelajaran karena memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, mampu berkonsentrasi lebih lama, serta tidak mudah mengalami kelelahan selama kegiatan belajar berlangsung.

Hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani rendah. Menurut Putri, A., dkk. (2023) aktivitas fisik yang teratur mampu meningkatkan fungsi kognitif, daya ingat, kemampuan berpikir, serta konsentrasi belajar sehingga berdampak positif terhadap pencapaian hasil belajar siswa. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Keberhasilan program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah harus diketahui, khususnya oleh guru pendidikan jasmani dan

kesehatan. Informasi mengenai keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani sangat perlu mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan. Hal tersebut berguna untuk menentukan materi aktivitas jasmani yang sesuai serta intensitas latihan yang tepat dalam proses pembelajaran.

Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan di sekolah adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa mampu mencapai hasil belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, kompetensi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran, serta kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pada SDN 2 Ngunut, selain mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, terdapat empat kegiatan yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V, yaitu lari, senam aerobik, bersepeda, dan berenang. Namun, dengan hanya mengandalkan pembelajaran PJOK di sekolah yang dilaksanakan selama 2×35 menit setiap minggu, pencapaian kebugaran jasmani siswa diperkirakan belum optimal. Padahal, untuk memperoleh peningkatan kebugaran jasmani yang baik, seseorang dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 30–45 menit setiap sesi latihan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Ngunut serta kaitannya dengan hasil belajar yang diperoleh siswa.

Kondisi geografis telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk, termasuk siswa-siswi SDN 2 Ngunut. Aktivitas tersebut menjadi rutinitas keseharian mereka. Namun demikian, selama ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, baik oleh guru PJOK maupun oleh peneliti lainnya. Selain itu, belum diketahui

bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V serta hubungannya dengan hasil belajar yang dicapai selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai Survei Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 2 Ngunut.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan hanya dilakukan pada siswa dan siswi kelas V SDN 2 Ngunut. Kebugaran jasmani akan diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).
2. Penelitian difokuskan pada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, tanpa membahas faktor lain seperti lingkungan keluarga, motivasi belajar, maupun kondisi ekonomi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini, terdapat rumusan masalah diantaranya :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Ngunut berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)?
2. Bagaimana hasil belajar siswa kelas V SDN 2 Ngunut?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V SDN 2 Ngunut?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Ngunut berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).
2. Hasil belajar siswa kelas V SDN 2 Ngunut.
3. Hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan

hasil belajar siswa kelas V SDN 2 Ngunut.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini yaitu mengetahui apa saja yang dicapai dari aspek akademis dan aspek praktis. Uraian kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1) Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

a. Bagi Peneliti

- 1) Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti tentang cara menyusun suatu penelitian.
- 2) Menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang olahraga.

b. Bagi Peneliti lain

- 1) Sebagai bahan perbandingan antara teori yang telah didapat pada saat perkuliahan dengan realisasinya.
- 2) Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain dan sebagai acuan atau pembanding bilamana akan melakukan penelitian dan kajian lebih dalam dengan permasalahan yang sama.

c. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai pertimbangan terhadap peningkatan kinerja guru.
- 2) Sebagai upaya peningkatan kualitas pengelolaan pengajaran.

d. Bagi Dinas Pendidikan/Institusi terkait

Sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan dalam pendidikan.

2) Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan praktis bagi pihak internal maupun pihak terkait lainnya, serta peneliti sendiri berikut ini:

a. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti lebih mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Ngunut.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan bahan perbandingan bagi siapa saja yang meneliti pada bidang olahraga.kelas V SDN 2 Ngunut.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2012. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, John W. 2015. Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–53.
- Djamarah, S. B. (2002). Psikologi belajar. Rineka Cipta
- Irianto, D. P. (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2021). Dasar-dasar kebugaran jasmani. Andi.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN): Panduan pelaksanaan dan penilaian. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kumparan. (2021). Pengertian kebugaran jasmani menurut Mochamad Sajoto. Kumparan. <https://kumparan.com>
- Kusuma, A. (2010). Kebugaran jasmani dan kualitas hidup. Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Laudya Tsyara. (2019). Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik pada pelajar. Deepublish.
- Lutan, R. (2002). Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan sepanjang hayat. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mukhlolid, A. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Yudhistira.
- Nurafiah, N., dkk. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 112–120.
- Nurmila, W. 2008. Laporan Fisiologi Harvard. (<http://odhemila.blogspot.com> diakses 10 Desember 2016).
- Oktoberi, Y. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4

Batang Anai [Skripsi, Universitas Negeri Padang].

- Prastyawan, A., & Pulungan, A. (2022). Kebugaran jasmani sebagai faktor pendukung hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 120–128.
- Pratiwi Okta Gilang. 2016. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 2 No 3. (Online), Tersedia:<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17398/8783/>, diunduh 26 Juli 2022.
- Putri, A., dkk. (2023). Analisis hasil belajar siswa ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 55–64.
- Rachman Aby. (2021). Serba Serbi Beep Test atau Bleep Test untuk Mengukur Kebugaran Fisik Anda. (Online), tersedia: <https://www.sehatq.com/artikel/serba-serbi-beep-test-atau-bleep-test-untuk-mengukur-kebugaran-fisik-anda>, diunduh 17 Desember 2022.
- Ranu Baskora Aji Putra / *Journal of Physical Education, Health and Sport* 1 (1) (2014). (Online), tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>, diunduh 12 Desember 2022.
- Remagari. 2010. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani. (<http://www.remagari.co.cc> . diakses 10 Desember 2016).
- Roji. (2006). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP. Erlangga.
- Rosyid, M. (2009). Prestasi belajar. Pustaka Pelajar.
- Saputra, V. W. (2023). Survei kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada SMAN 1 Plupuh tahun 2023.
- Slameto. 2021. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung.

- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Widiawati. (2014). *Evaluasi hasil belajar*. Remaja Rosdakarya.