

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 SIWALAN KECAMATAN SAWAHAN  
KABUPATEN NGANJUK**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**RYENDRA ALIF KHUDEIVI**  
NPM: 18.1.01.09.0110

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 SIWALAN KECAMATAN SAWAHAN  
KABUPATEN NGANJUK**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**RYENDRA ALIF KHUDEIVI**  
NPM: 18.1.01.09.0110

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2022**





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat ALLAH SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayahnya penyusunan karya ilmiah Skripsi ini dapat terselesaikan

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk " ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan, pada jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
4. Weda, M.Pd selaku pembimbing 1 Skripsi.
5. Drs. Sugito, M.Pd selaku pembimbing 2 Skripsi
6. Teman teman penjas 4A yang selalu kompak.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya disertai harapan semoga Skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya pada bidang pendidikan.

Kediri, 8 Juli 2022



Ryendra Alif Khudevi  
NPM. 18.1.01.09.0110

## **Motto**

**Barang siapa ingin mencapai masalah-masalah dunia,  
capailah dengan ilmu.**

**Barang siapa ingin mencapai masalah-masalah akherat,  
capailah dengan ilmu.**

**Dan barang siapa ingin mencapai keduanya,  
capailah dengan ilmu.**

**(Hadist Nabi)**

**Kupersembahkan karya ini untuk:  
Seluruh Keluargaku Tercinta**

## Abstrak

Ryendra Alif Khudeivi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

**Kata kunci:** TKJI, SD Kelas V

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan di sekolah dasar negeri 1 siwalan yang melakukan pembelajaran tatap muka setelah masa pandem. Tentunya kebugaran siswa perlu diketahui, seberapa baik tingkat kebugarannya. Oleh karena itu perlu diadakannya TKJI pada siswa di sekolah tersebut.

Permasalahan penelitian ini tentang seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode survei. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil data pada siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan.

Kesimpulan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan Kec. Sawahan Kab. Nganjuk pada kategori baik sekali dengan prosentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori baik dengan prosentase sebesar 14,28% (4 siswa), kategori sedang dengan prosentase sebesar 17,85% (5 siswa), kategori kurang dengan prosentase sebesar 39,28% (11 siswa), kategori kurang sekali dengan prosentase sebesar 8% (8 siswa).

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ryendra Alif Khudeivi  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl Lahir : Nganjuk, 15 April 1998  
NPM : 18.1.01.09.0110  
Fak/Jur/Prodi : FIKS / S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana 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, 8 Juli 2022  
Yang Menyatakan



Ryendra Alif Khudeivi  
NPM. 18.1.01.09.0110

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Pernyataan .....	v
Motto .....	vi
Abstrak .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Diagram.....	xii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	9
2. Karakteristik Siswa SD .....	16
3. Karakteristik Siswa SD Negeri 1 Siwalan.....	27

4. Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani .....	28
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	32
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Kehadiran Peneliti .....	35
C. Tahapan Penelitian .....	36
D, Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
E. Sumber Data .....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi <i>Setting</i> Penelitian .....	55
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	55
C. Interpretasi dan Pembahasan.....	59
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	64
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>66</b>
<b>Lampiran-lampiran .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel

	<b>Halaman</b>
3.1 Waktu Penelitian .....	36
3.2 Nilai TKJI Untuk Siswa SD Putra.....	48
3.3 Nilai TKJI Untuk Siswa SD Putri .....	50
3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Siswa Putra SD .....	53
3.5 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Siswa Putri SD .....	53
4.1 Skor Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022.....	57
4.2 Skor Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putri SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022.....	58
4.3 Prosentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022.....	59
4.4 Deskripsi Prosentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022.....	60

## DAFTAR DIAGRAM

### Diagram

### Halaman

4.1	Diagram Prosentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022.....	61
-----	---	----

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Konteks Penelitian**

Pembelajaran jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pembelajaran jasmani merupakan pembelajaran yang bertumpu pada aktivitas jasmani. Pembelajaran ini tentunya berlangsung seiring jenjang pendidikan yang ditempuh. Setiap manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berdampak terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

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

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui

manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Saat ini anak-anak cenderung banyak melakukan aktivitas yang tidak mengeluarkan tenaga. Kebanyakan waktu mereka habis untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah, kegiatan jam tambahan dari sekolah, mengikuti bimbingan belajar sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan tenaga mereka, hal ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani pada siswa. Ditambah lagi pada saat ini banyak siswa lebih memilih untuk bermain menggunakan *Hand Phone* (HP) menggunakan aplikasi game online dari pada bermain dengan teman-temannya di dunia nyata. Hal ini tentunya mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka dan memungkinkan teradinya obesitas dan kekurangan berat badan (kurus). Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Menurut Roji (2009:56 dalam Edo, Ari, dan Bogy:2017) 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 adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia untuk melakukan aktivitas pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya.

Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan derajat kebugaran jasmani siswa bila dapat dilaksanakan di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan diberikan oleh guru.

Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus diketahui khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara

individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran.

Di SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini hanya ada kegiatan 1 kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu ekstrakurikuler atletik yang diikuti oleh 8 siswa. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen, 1995: 4 dalam Fajar Dwi Prasetyo:2016). Maka dalam

pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

Kondisi geografis Desa Siwalan Kecamatan Sawahan Kab nganjuk telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk dalam hal ini siswa/siswi SD Negeri 1 Siwalan, setelah pulang dari sekolah. Di mana mereka pada umumnya beraktivitas membantu orang tua. Aktivitas tersebut sangat bervariasi seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering mereka lakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian mereka.

Di SDN 1 Siwalan sendiri selama ini belum pernah diadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani baik oleh guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sendiri maupun oleh peneliti-peneliti lainnya, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SDN 1 Siwalan belum diketahui.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat dijabarkan fokus penelitian adalah

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan.
2. Kebugaran jasmani siswa sangat penting dalam menunjang proses belajar mengajar di sekolah, meningkatkan daya tahan tubuh serta memaksimalkan pertumbuhan fisik siswa.
3. Kebugaran jasmani akan diukur menggunakan TKJI.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Dalam kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik untuk peneliti, untuk lembaga, maupun untuk peneliti yang lain, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani di dalam dunia pendidikan maupun penelitian.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan.
- b. Sebagai acuan untuk menentukan langkah apa yang harus dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan.
- c. Sebagai tolak ukur peneliti selanjutnya untuk mengetahui peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kec Sawahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Zaenal.2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: LENTERA CENDIKIA
- Fenanlampir Albertus dan Muhyi Faruq Muhammad.2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET
- [Murti, T. 2018. \*Perkembangan Fisik Motorik dan Perseptual Serta Implikasinya Pada Pembelajaran di Sekolah Dasar\*, \(Online\), Vol. 26 No. 1 \(http://journal2.um.ac.id/index.php/wsd/, diakses 20 Juni 2022.](http://journal2.um.ac.id/index.php/wsd/)
- Prasetyo, D.F. 2013. Jurnalny: *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga*, (Online), (<https://eprints.uny.ac.id/16945/>, diakses 20 Juni 2022.
- [Prasetio, E., Sulistyana, A., dan Ilahi,R.B. Ejournal: \*Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara\*. \(Online\), vol. 1 No.2 \(https://ejournal.unib.ac.id/index.Phpkinestetik/article/vies/3470, diakses 20 Juni 2022.](https://ejournal.unib.ac.id/index.Phpkinestetik/article/vies/3470)
- [Setyo, A.B. 2005. \*Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik\*. \(Online\), Vol. 8 No. 47 \(https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/article, diakses 20 Juni 2022.](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/article)
- Sugiyono.2010. *Statistik Non parametris untuk penelitian*. Jakarta: CV. APHABETA.
- Tim Penyusun KTI. 2021. *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah UNP Kediri*. UN PGRI Kediri.

Wirnantika. I., Pratama, A.B., dan Hanief. N.Y. *Survey Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD N Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*, (Online), Vol. 3 No. 2 (<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/article>, diakses [20 Juni 2022](#)).

Yusup, Shindu, dan Rizal. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMA/MA/SMK Untuk Kelas X*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional