

# perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah Kabupaten Trenggalek

*by Skripsi Galuh*

---

**Submission date:** 06-Jan-2023 02:58AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 1989127479

**File name:** Skripsi\_Galuh\_Sapta\_Theosambona\_Revisi.docx (4.43M)

**Word count:** 11532

**Character count:** 65445

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran penting disekolah karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Pendidikan jasmani sendiri memiliki tujuan untuk mengembangkan pada ranah pendidikan yang mengedepankan kognitif, afektif, fisik, dan psikomotor melalui aktivitas fisik (Bandi, 2011). Melihat dari pendapat ini cukup menjelaskan bahwa pendekatan dalam pendidikan jasmani melalui aktivitas fisik dimana sebagai sarana dalam pendidikan. Pendidikan jasmani diberikan kepada anak mulai dari SD hingga SMA hingga menempuh bangku perkuliahan. Tujuan pendidikan jasmani itu sendiri ialah untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Selain itu juga sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap, moral dan pengetahuan. Peran pendidikan jasmani dalam menyelenggarakan proses pendidikan untuk pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib yang diberikan oleh guru ke peserta didik disekolah guna meningkatkan motorik dan juga berolahraga.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk langsung terlibat dalam aktivitas jasmani dalam bentuk permainan maupun olahraga yang dilakukan secara terencana, terarah dan sistematis. Bermain adalah

kegiatan yang sering dilakukan anak atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dapat meningkatkan aktivitas motorik anak sehingga menjadi lebih aktif dan mampu menemukan ide kreatif. Pembelajaran pada pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi pada permainan atau olahraga. Guru mengajarkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga (sportifitas, jujur, kerja sama dan lain-lain). Pelaksanaannya bukan hanya di dalam kelas yang bersifat kajian teori, namun juga di luar kelas yang melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memperoleh berbagai pengalaman yang berkesan menjadi menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil serta meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani terhadap perkembangan gerakannya. Pengertian jasmani secara umum dapat dikatakan sebagai proses pengembangan potensi yang ada dalam siswa melalui aktivitas jasmani dan permainan sehingga tujuan dari Pendidikan Jasmani tercapai (Paturusi, 2012).

Pendidikan jasmani tidak dapat dilepaskan dari bagian pendidikan pada anak di Sekolah. Dengan muatan materi pelajaran yang membentuk ranah kognitif, afektif dan psikomotor Pendidikan Jasmani menjadi penting dalam pendidikan anak. Hal ini mencakup dalam jenjang pendidikan yang terdapat di Indonesia. Sehingga peran dari pendidikan jasmani cukup central dalam membentuk peryumbuhan dan perkembangan anak melalui pembelajaran.

Pembelajaran pada pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi pada permainan

atau olahraga. Selain itu Pendidikan Jasmani juga memberikan standar pada siswa dalam prosesnya agar mendapatkan derajat kesehatan yang baik, tumbuh kembang secara optimal, serta memiliki kebugaran jasmani yang baik pula (Zubaidah et al., 2017). Pendapat tersebut meyakinkan bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengedepankan kebugaran jasmani yang baik bagi siswa melalui pembelajaran. Melihat dari beberapa penelitian kebugaran jasmani memberikan peran tersendiri dalam pembentukan karakter, akademis, dan hasil belajar siswa Sekolah Dasar (Abduh et al., 2020; Arifin, 2018; Dartini et al., 2017). Sehingga memang menjadi perhatian sendiri kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani. Selain itu melihat dari beberapa referensi bahwa permasalahan yang terjadi pada siswa sekolah dasar mengalami penurunan kebugaran jasmani pasca Pandemi covid-19. Mengingat selama Pandemi siswa lebih cenderung banyak melakukan pembelajaran secara daring. Hal ini berdampak pada kebugaran jasmani anak yang dikhawatirkan kedepannya akan mempengaruhi juga pada Prestasi akademiknya.

Kebugaran jasmani sendiri memiliki artian kondisi ataupun keadaan seseorang dalam merasakan tingkat kelelahan. Artinya keadan kelelahan seseorang yang tidak berarti atau mempengaruhi aktivitas lainnya. Karena kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui keadaan siswa dalam kondisi sehat atau tidak. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil suatu aktivitas yang kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari misalnya pada waktu

melakukan aktivitas berolahraga. Anak akan rajin belajar jika kebugaran jasmani meningkat. Pembinaan kebugaran jasmani sangat penting karena mendukung kapasitas belajar siswa dan meningkatkan partisipasi belajar siswa yang menyeluruh di dalam sekolah. Orang tua juga berpengaruh dalam mengembangkan kebugaran jasmani anak. Orang tua harus mengajarkan bagaimana membina anak supaya kebugarannya menjadi lebih baik. Dengan memberi asupan makanan yang sehat guna menambah kebugaran. Menjadwal tidur yang cukup, berolahraga rutin dirumah maupun diuar ,serta tidak membebankan anak dengan kegiatan berlebihan. Kedaan bugar dapat dilihat ketika seseorang dapat melakukan aktivitas fisik secara sadar dan dapat menyelesaikan aktivitas fisik lainnya. Maka disinilah peran dari kebugaran jasmani diperlukan sebagai proses aktivitas sehari-hari.

Melihat begitu pentingnya kebugaran jasmani bagi kehidupan anak Sekolah Dasar perlu diberikan kajian tersendiri pada kebugaran jasmani. Setelah melakukan observasi di Kabupaten Trenggalek dimana daerahnya memiliki dua bagian yaitu dataran rendah dan dataran tinggi. maka peneliti ingin mengkaji tentang kebugaran jasmani yang terdapat di daerah dataran rendah dan dataran tinggi. Daerah tempat tinggal siswa juga memiliki pengaruh dalam status kebugaran jasmaninya. Seperti yang dijelaskan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang berada didaerah dataran rendah dengan siswa yang berada didaerah dataran tinggi (Trihastowo, 2018). Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani anak didaerah dataran rendah dengan dataran tinggi.

Merujuk dari penelitian ini dan juga hasil observasi maka peneliti memfokuskan pada kebugaran jasmani anak yang berada <sup>1</sup> di daerah dataran rendah dan daerah dataran tinggi.

Selanjutnya peneliti juga menemukan kebanyakan siswa yang melakukan pembelajaran offline atau tatap muka menunjukkan sikap-sikap yang kurang bersemangat ketika mengikuti pembelajaran. Dari pengamatan peneliti menemukan banyak siswa yang sering tidur saat mengikuti pembelajaran. Selain itu terdapat siswa yang sering ijin dengan alasan sakit. Sehingga peneliti mengasumsikan bahwa keadaan siswa kurang bugar. Hal ini perlu menjadi perhatian guru khususnya guru Pendidikan Jasmani untuk memberikan program pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Namun pada kenyataannya guru belum mempunyai data kebugaran jasmani anak untuk dasar penilaian kebugaran jasmani anak. Padahal penyusunan program pembelajaran harus merujuk pada intake siswa dan keadaan sekolah maupun lingkungan.

<sup>1</sup> Bukan hanya faktor dataran saja, keterbatasan cara penyampaian, waktu pembelajaran yang seharusnya dapat dimaksimalkan 3 jam pelajaran namun hanya 2 jam pelajaran yang dapat digunakan untuk upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani dalam satu minggu, karena keterbatasan sarana dan prasarana yang harus bergantian dengan kelas lain. Lain hal diluar pembelajaran PJOK siswa yang seharusnya dapat melakukan aktivitas jasmani melalui ekstrakurikuler namun kedua sekolah tersebut meniadakan ekstrakurikuler, hal ini semakin mengurangi aktivitas jasmani

siswa yang berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Lingkungan anak didik berkaitan dengan letak geografisnya sangat beragam. Hal sehubungan dikarenakan daerah Trenggalek terdiri dari dataran tinggi dan dataran rendah. Keadaan geografis yang naik-turun/tidak rata membuat aktivitas masing - masing anak didik di daerah dataran tinggi dan dataran rendah juga berbeda. Bisa terlihat secara nyata bahwa aktivitas anak-anak di daerah dataran tinggi lebih banyak yang harus melalui jalanan yang naik turun bukit memaksa anak harus jalan untuk berangkat dan pulang sekolah, diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik untuk dapat berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki. Kebugaran jasmani yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap siswa. Secara tidak sadar ini akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya. Kegiatan seperti bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan dengan melihat berbagai masalah diatas, penulis memperoleh data dengan melakukan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan dapat

diidentifikasi beberapa permasalahan, antara lain sebagai berikut:

1. Masa peralihan sistem pembelajaran dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring sehingga siswa membutuhkan adaptasi yang cukup dalam menjalani pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Keadaan siswa menunjukkan mengalami penurunan dalam kebugaran jasmani, hal ini ditunjukkan siswa sering mengantuk bahkan tidur selama pembelajaran di kelas.
3. Terdapat beberapa siswa yang sering ijin dengan alasan sakit. Hal ini menjadi indikator bahwa kebugaran jasmani anak dalam keadaan kurang.
4. Guru pendidikan jasmani **belum pernah** melakukan **tes kebugaran jasmani**. **Sehingga** guru tidak memiliki **data kebugaran jasmani siswa** sebagai dasar penyusunan program pembelajaran.
5. Kabupaten Trenggalek khususnya di Kecamatan Suruh terletak pada daerah dataran tinggi dan dataran rendah, sehingga memungkinkan keadaan kebugaran jasmani siswa berbeda-beda tergantung dari letak geografisnya.
6. **Belum diketahui perbedaan dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.**

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan-pembatas sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Dalam penelitian ini hanya membatasi pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan siswa di daerah



dataran tinggi Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut: Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah Kabupaten Trenggalek?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek.
2. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang di teliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat digunakan sebagai bahan tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
  - b. Dapat digunakan sebagai pedoman oleh pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

## 1 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa/Peserta didik :

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani, peserta didik dapat termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat.

### b. Bagi Guru :

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar PJOK, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

### c. Bagi Peneliti :

Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti serta mendapatkan jawaban atas masalah dalam penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Keberlangsungan hidup seseorang tidak pernah terlepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan usaha manusia secara sadar untuk mendapatkan pengetahuan dalam proses pembelajaran. Pendidikan dapat berlangsung secara formal, nonformal dan in formal. Salah satu lembaga pendidikan formal yang sering dikenal adalah sekolah. Sekolah merupakan lembaga untuk memberikan tranformasi ilmu sesuai dengan kurikulum (Juliantien & Yudiana, 2010).

Salah satu bidang kajian dalam pendidikan adalah pendidikan jasmani. Jika diambil pengertian secara terminologi, penddikan jasmani memiliki hakikat sebuah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dalam pelaksanaannya. Secara umum pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pengembangan dengan perantara aktivitas jasmani dan permainan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Paturusi, 2012). Pendidikan jasmani bisa dsebut juga sebagai proses pembelajaran gerak anak untuk bergerak melalui gerak (Eva Faridah, 2016). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas fisik untuk menyempurnakan manusia seutuhnya (Surahni, 2017). Hal ni senada dengan tujuan pendidikan jasmani sendiri, yaitu untuk mengembangkan fisik dan keterampilan anak

melalui pendidikan.

Pendidikan jasmani sangat erat hubungannya dengan gerak siswa. Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani memiliki peran penting didalamnya. Selain itu perkembangan gerak anak, gerak motorik, perilaku hidup sehat dan kebiasaan dalam beraktivitas juga merupakan bidang kajian pendidikan jasmani. Dengan kata lain pendidikan jasmani berhubungan dalam pembentukan postur tubuh atau badan menjadi manusia seutuhnya (Husdarta, 2000). Pendidikan jasmani juga dapat dikaitkan dengan gerak motorik anak, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dikontekstualkan dengan keilmuan untuk pertumbuhan dan perkembangan gerak motorik, keterampilan, emosional, sosial sebagai bekal anak dalam mencapai tujuan pendidikan nasional (Rosdiani, 2013). Pendidikan jasmani memiliki muatan dalam mengembangkan karakter melalui internalisasi nilai, landasan kepribadian, berpikir kritis, sikap sportif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, keselamatan diri, pola hidup sehat, rekreatif (Kirk, 2010).

Melihat dari beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan hasil dari pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan motorik anak melalui aktivitas fisik yang dikemas dalam sebuah pendidikan. Selain itu anak dapat menyadari bagaimana menjadi manusia yang utuh melalui pendidikan jasmani dengan cara karakter melalui internalisasi nilai, landasan kepribadian, berpikir kritis, sikap sportif, keterampilan gerak,

kebugaran jasmani, keselamatan diri, pola hidup sehat, rekreatif. Maka pendidikan jasmani dibutuhkan anak untuk mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk menyempurnakan gerak.

Setelah membahas tentang hakikat dari PJOK dapat dikatakan berbicara tentang PJOK tidak semata-mata terpusat pada fisik saja melainkan tercakup tujuan luas dengan mengembangkan aspek keterampilan gerak, psikologis siswa, sikap sportifitas yang diharapkan digunakan dalam kegiatan secara menyeluruh. Aplikasi dari kehidupan siswa tentang PJOK adalah dengan menerapkan pola hidup sehat yang menjadikan kebiasaan siswa dalam menjalani kehidupan

## **2. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani merupakan dasar kebutuhan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Hampir seluruh komponen kehidupan memerlukan kebugaran jasmani baik untuk bekerja, bersekolah maupun berkegiatan. Hal tersebut sebagai penunjang produktifitas manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki arti penting dalam kehidupan, karena kebugaran jasmani memiliki makna sebagai penunjang dalam kebutuhan manusia. Kebugaran jasmani memiliki arti sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat melakukan aktivitas lainnya (Irianto, 2004). Hal ini diperkuat oleh (Arifin, 2018) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari dimana seseorang dapat menjaga tingkat kelelehannya. Selanjutnya

kebugaran jasmani dapat menjawab tentang permasalahan fisik dalam kehidupan sehari-hari dengan keadaan seseorang yang mampu melakukan lebih dari satu pekerjaan dalam sehari-hari tanpa kelelahan (Sina & Pelariyanto, 2020). Melihat dari penjelasan tersebut maka perlu diperhatikan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam kehidupan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kesatuan yang kompleks dimana memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik jika status setiap komponennya baik pula. Komponen kebugaran jasmani memiliki keterkaitan dengan organ tubuh seseorang, dengan kata lain keadaan fungsi organ tubuh seseorang dapat memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmaninya (Kusumo, 2020). Selanjutnya dijelaskan terdapat beberapa <sup>1</sup> komponen kebugaran jasmani yaitu: daya tahan, kelentukan, kekuatan, komposisi tubuh, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan daya ledak (Nurhasan & Hassanudin Cholil, 2011).

#### **a. Komponen Kebugaran Jasmani**

##### **1) Daya Tahan**

Daya tahan (endurance) merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu aktivitas atau usaha untuk melewati satu kali periode waktu (Nurhasan & Hassanudin Cholil, 2011). Daya tahan sebenarnya melekat pada diri manusia, namun tingkatan pada

masing-masing individu pastilah berbeda. Seperti dari pengertian di atas bahwa daya tahan memiliki dua makna, yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan individu dalam menggunakan sistem pernapasan dan peredaran darah secara efektif dan efisien (Indrayana, 2012). Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan kinerja otot atau sekelompok otot yang melibatkan kontraksi dalam waktu yang cukup relatif lama (Prakoso & Sugiyanto, 2017). Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah keseluruhan kinerja dalam tubuh baik sistem pernafasan maupun kerja otot dalam menerima beban untuk kurun waktu tertentu dan relatif lama.

## 2) Kelentukan

Kelentukan ialah kemampuan pergelangan atau persendian otot agar mampu bergerak ke berbagai arah secara optimal (Ridwan & Sumanto, 2018). Selanjutnya kelentukan dapat dijelaskan sebagai salah satu komponen fisik untuk mendukung keberhasilan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan serta dapat meminimalisir cedera dalam olahraga (Syafuruddin, 2012). Penjelasan tersebut cukup memberikan pengertian bahwa kelentukan termasuk dalam komponen yang berperan sebagai pendukung aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

## 3) Kekuatan

Kekuatan merupakan bagian dari komponen kebugaran jasmani yang dapat diartikan sebagai energi yang digunakan untuk melawan tahanan atau kemampuan yang membangkitkan tegangan (Harsono, 2017). Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan adalah komponen yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan manusia dalam meningkatkan kualitas gerak (Chan, 2012). Melihat dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan memiliki kaitannya dalam kinerja atau melawan beban untuk memberikan kualitas gerak manusia.

#### 4) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh merupakan bagian penting dalam menentukan kualitas kebugaran jasmani seseorang. Hal ini dijelaskan bahwa komposisi tubuh adalah keadaan seseorang yang dilihat dari proposional relatif antara jaringan lemak dan jaringan non-lemak (Setyawati & Hartini, 2018). Pendapat lain menjelaskan komposisi tubuh dapat dikatakan sebagai keadaan dan bentuk tubuh seseorang secara proposional dilihat dari masa otot dan ketebalan lemak (Kinanti Dewi & Sipahutar, 2022).

#### 5) Kecepatan

Pengertian kecepatan dapat dijelaskan sebagai kemampuan gerakan yang menghasilkan perpindahan tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ridwan & Sumanto, 2018). Kecepatan seperti ini lebih sering disebut sebagai kecepatan gerak atau



dengan kata lain gerakan yang mengalami perpindahan tempat. Kecepatan merupakan komponen fisik yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung produktifitas kerja seseorang. Kecepatan juga mengandung arti kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan atau gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2017). Sehingga dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan gerakan yang cepat dibutuhkan kecepatan untuk menyelesaikan dalam waktu yang singkat.

6) Keseimbangan

Keseimbangan sebagai kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (Harsono, 2017). mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan (kanalis semisirkularis) pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan keadaan tubuh manusia dalam mempertahankan posisi dalam waktu yang relatif lama.

7) Kelincahan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Seseorang akan mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan baik. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dari posisi satu ke suatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik (Harsono, 2017).

8) Koordinasi

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya dalam olahraga tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai kordinasi yang baik, bila dapat bergerak kearah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar (Harsono, 2017). Koordinasi dengan kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

9) Kecepatan reaksi

Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleksi, waktu gerakan, dan waktu respon (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

10) Daya Ledak

Daya ledak dapat disebut sebagai *power* yang artinya kemampuan seseorang dalam bergerak secara eksplosif dengan kekuatan yang cepat (Arsil, 2010). Daya ledak juga dapat dikatakan sebagai gabungan dari kekuatan maksimal dengan kecepatan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Melihat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan gerakan eksplosif yang melibatkan gabungan antara dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara maksimal.

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

5 Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

##### 5 1) Makanan

Setiap manusia memerlukan makan yang cukup untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. 1 Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima selain memperhatikan dari segi makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan buruk, yaitu minum alkohol serta makan berlebihan secara tidak teratur

##### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu

bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 5 3) Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan anggota gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anjuran untuk melakukan olahraga, yaitu dilakukan 30 menit tiap harinya (Irianto, 2004).

#### c. Fungsi Kebugaran Jansmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Manfaat utama kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kebugaran jasmani (Harsono, 2017). Manfaat kebugaran jasmani adalah: (1) Memeperkuat sendi-sendi dan ligament, (2) Meningkatkan daya taha jantung dan paru-paru, (3) Memeperkuat otot rangka, (4) Menurunkan tekanan darah, (5) Mengurangi lemak, (6) Mengurangi kadar gula, (7) Mengurangi terkena jantung coroner (Lutan, 2001).

#### d. Kategori Kebugaran Jasmani

Beberapa kategori kebugaran jasmani menurut Halim (2016) terdiri dari 5 macam kategori, sebagai berikut :

#### Kategori sangat kurang

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam jam di depan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali.

#### 1) Kategori kurang

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam jam di depan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali.

#### 2) Kategori sedang

Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki di pagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya.

#### 3) Kategori baik

Seseorang yang rajin berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.

#### 4) Kategori sangat baik

Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, renang dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu lagi program kondisi apapun dalam mengejar kebugaran jasmani.

### 3. <sup>1</sup> Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Dalam dunia Pendidikan agar tercapai pembelajaran dengan baik

salah satu yang harus diperhatikan adalah bagaimana kondisi karakteristik siswa tersebut, agar saat dalam proses pembelajaran guru dapat menerapkan metode pembelajaran apa yang tepat untuk siswa. Dalam usia anak SD merupakan kondisi usia yang mengalami tumbuh kembang sangat cepat, mulai dari perkembangan fisik maupun mentalnya, usia anak SD berkisar antara 6-12 tahun. Pada fase ini pertumbuhan fisik anak tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat, dan juga lebih banyak belajar berbagai keterampilan yang mengasah motoriknya. Perkembangan fisik pada masa ini tergolong lambat namun masih konsisten, sehingga cukup banyak dikenal dengan masa tenang (Yusuf LN, 2011).

**1** Dalam usia anak sekolah dasar masuk dalam periode intelektual, seiring bertambahnya usia pengetahuan akan berkembang dengan pesat, keterampilan yang dikuasai juga akan semakin beragam dan kompleks, pada usia tersebut anak cenderung melakukan berbagai aktivitas yang beragam untuk menunjang perkembangannya. Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung.

**1** a. Anak usia SD senang Bermain Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk games, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 s/d 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain

yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

b. Anak usia SD senang bergerak Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.

c. Anak usia SD senang beraktivitas kelompok Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau se-usianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktivitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (shooting), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktekkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.

d. Anak usia SD senang praktik langsung. Anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoritik.

Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak, berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan

pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi. Adapun karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut

- a. <sup>1</sup> Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik
- b. Membangun hidup sehat mengenai diri sendiri dan lingkungan.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok sebaya
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin
- e. Mengembangkan keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung.
- f. Mengembangkan konsep-konsep hidup yang perlu dalam kehidupan.
- g. Mengembangkan kata hati, moral, dan nilai-nilai sebagai pedoman perilaku.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

#### 4. Hakikat Letak Daerah

##### a. <sup>1</sup> Karakteristik Dataran Rendah

Pada permukaan bumi atau biasa disebut atmosfer memiliki berbagai perbedaan diurnya perbedaan dataran tinggi dan dataran rendah. Bisa dilihat secara langsung perbedaan dataran rendah dan dataran tinggi, bahwa dataran rendah dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang diukur dari permukaan laut adalah sampai dengan 200 mdpl dengan suhu pada siang hari dapat



mencapai 35°C dan pada malam hari 24°C (Ardistain, 2017). Sedangkan Iskandar (2011) menjelaskan bahwa dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang di ukur dari permukaan laut adalah relatif rendah yaitu sekitar 200-300 mdpl. Istilah dataran rendah diterapkan pada kawasan manapun dengan hamparan yang luas dan relatif datar yang berlawanan dengan dataran tinggi. Suhu udara di dataran rendah, khususnya untuk wilayah Indonesia berkisar antara 23-28 derajat Celcius sepanjang tahun. Dataran rendah merupakan wilayah yang sering dijadikan tempat tinggal bagi sebagian masyarakat Indonesia, karena suhu di dataran rendah cukup nyaman karena tidak terlalu dingin seperti di dataran tinggi, dan tidak terlalu panas seperti di pesisir. Adapun contoh dataran rendah yang ada Kabupaten Trenggalek adalah Suruh

**1**  
**b. Karakteristik dataran Tinggi**

Dataran tinggi merupakan salah satu jenis dataran pada permukaan bumi yang tingginya lebih dari 700 meter di atas permukaan laut. Dataran tinggi terbentuk akibat terdapatnya proses erosi serta sedimentasi. Cakupan wilayah dataran tinggi yang cukup luas pada daerah puncak dataran tinggi disebut dengan plato, Plato dapat terbentuk karena erosi, sedimentasi, naiknya gunung berapi, ataupun sebab ekstrusi lava (Anggraini, 2018). Oleh karena itulah daerah dataran tinggi ini selalu terasa sejuk dan segar. Karena suhunya yang selalu terasa segar, dataran tinggi ini sangat cocok digunakan

untuk sektor pariwisata juga. Contoh dataran tinggi di Kabupaten Trenggalek adalah Wonokerto dan Puru. Selain itu, berikut beberapa contoh dataran tinggi diantaranya yaitu: dataran tinggi Dekkan, dataran tinggi Gayo, dataran tinggi Malang dan, dataran tinggi alas. Adapun perbedaan dataran tinggi dan dataran rendah diantaranya yaitu (Manis, 2018):

**a. Ketinggian Tempat**

Dataran rendah memiliki ketinggian dibawah 200 m di atas permukaan air laut, sedangkan dataran tinggi memiliki ketinggian di atas 200 m di atas permukaan air laut.

**b. Kontur Wilayah**

Dataran tinggi memiliki kontur wilayah yang tidak rata, sehingga banyak ditemui turunan ataupun tanjakan pada wilayah dataran tinggi ini dan sebaliknya, dataran rendah memiliki kontur wilayah yang lebih rata. Dataran tinggi seringkali terkena erosi, sedangkan dataran rendah lebih rawan terkena banjir. Daerah dataran tinggi memiliki persediaan air bersih yang cukup banyak karena di dataran tinggi ini aliran sungai masih cukup bersih dan juga banyak menjumpai air terjun. Sementara di dataran rendah lebih sering dijumpai birunya air pantai, sungaisungai dan juga danau.

**c. Komoditi**

Dataran tinggi memiliki komoditi berupa tanaman yang biasa hidup di tempat tinggi seperti strawberry, kentang, kubis dan lain

sebagainya. Sedangkan dataran rendah memiliki komoditi yang biasanya berupa makanan laut.

#### d. Potensi Pariwisata

Biasanya dataran tinggi banyak dijadikan tempat wisata yang menonjolkan keindahan alamnya berupa pemandangan ketinggian. Sementara di daerah dataran rendah yang banyak menonjolkan wisata bahari atau laut dan wisata pantainya.

#### e. Makanan dan Minuman

Masyarakat yang berada di lingkungan dataran tinggi biasanya lebih menyukai makanan yang menghangatkan karena dataran tinggi bersuhu yang hangat atau dingin. Sedangkan, masyarakat yang ada di dataran rendah lebih menyukai makanan dan minuman yang menyegarkan seperti es.

#### f. Perekonomian Masyarakat

Mata pencaharian masyarakat di daerah dataran tinggi biasanya tergantung pada pertanian atau perkebunan. Sementara mata pencaharian masyarakat di dataran rendah biasanya berupa industri dan sejenis yang bisa dikatakan jauh dari lahan pertanian maupun peternakan.

### **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Terdapat penelitian terdahulu yang terkait dengan kebugaran jasmani oleh peneliti sebelumnya. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan rujukan untuk melakukan penelitian yang akan dilakukan oleh

peneliti diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fahrizqi, Mahfud, Yuliandra, & Gumantan (2020) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19” pada Jurnal Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 08 Nomor 02. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi “baik”, lalu dengan klasifikasi “sedang” sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi “kurang” sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama *new normal* pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang (Fahrizqi et al., 2020).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kodir (2019) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020” pada 90 siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019 / 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 sebanyak 0%

memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “baik sekali”, 9 siswa atau 10% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “baik”, sebanyak 34 siswa atau 37,78% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “sedang”, sebanyak 40 siswa atau 44,44% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “kurang”, dan sebanyak 7 siswa atau sebesar 7,78% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “kurang sekali”. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang (Kodir, 2019).

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Sani, 2013) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung Pada Tahun 2013” pada 87 siswa kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung Tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung Tahun 2013, yaitu 74% atau 64 siswa dari 87 siswa usia 6-9 tahun yang diukur tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi “Kurang”, sedangkan 24% atau 21 siswa lainnya menunjukkan klasifikasi “Sedang”, dan 2% atau 2 siswa tingkat kebugaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang Sekali”, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas I-III SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung adalah kurang 64 siswa (74%). (Sani, 2013).

## B. Kerangka Berpikir

### 1. Perbedaan Tingkat Kebugaran <sup>1</sup> Jasmani Siswa di Dataran Rendah dan Tinggi.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah aspek yang ada dalam individu manusia yang berhubungan dengan kondisi kesehatan, dengan kebugaran jasmani baik siswa akan dapat melakukan segala aktivitas dengan mudah, begitu juga aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran jasmani olahraga di sekolah.

Kondisi geografis yang berbeda, tentunya juga akan mempengaruhi aktivitas fisik anak yang berakibat pada kebugaran jasmani yang berbeda pada anak di daerah dataran rendah dan dataran tinggi, jika dilihat aktivitas masing-masing anak pada daerah dataran rendah kurang dibandingkan dengan anak di daerah dataran tinggi, adapun perbedaan dataran tinggi dan dataran rendah diantaranya yaitu (Manis, 2018) yaitu <sup>1</sup> dataran tinggi memiliki kontur wilayah yang tidak rata, sehingga banyak ditemui turunan ataupun tanjakan pada wilayah dataran tinggi ini dan sebaliknya, dataran rendah memiliki kontur wilayah yang lebih rata. Dataran tinggi seringkali terkena erosi, sedangkan dataran rendah lebih rawan terkena banjir. Daerah dataran tinggi memiliki persediaan air bersih yang cukup banyak karena di dataran tinggi ini aliran sungai masih cukup bersih dan juga banyak menjumpai air terjun. Sementara di dataran rendah lebih sering dijumpai birunya air pantai, sungai dan juga danau.

Selain itu <sup>1</sup> pada daerah dataran fasilitas dan sarana yang memadai untuk menuju ke suatu tempat dapat dijangkau dengan kendaraan bermotor yang tanpa mengeluarkan tenaga untuk aktivitas yang terlalu berat sedangkan pada daerah dataran tinggi karena kondisi yang tidak terlalu memungkinkan untuk dilalui kendaraan bermotor karena kondisi naik jalanan naik turun yang lebih baik dilalui dengan jalan kaki.

Kebiasaan seperti ini lah yang secara tidak langsung membedakan kebugaran anak pada daerah geografis dataran rendah dan dataran tinggi, anak pada daerah dataran tinggi juga akan didukung dengan kapasitas paru-paru yang lebih besar karena pada daerah dataran tinggi tekanan udara kecil yang akan melatih kapasitas paru semakin membesar.

2. Siswa di Dataran Tinggi Memiliki Kebugaran Jasmani yang Lebih Baik di Bandingkan Siswa di Dataran Rendah.

Anak pada daerah dataran tinggi memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada anak pada daerah dataran rendah, karena aktivitas yang dilakukan pada daerah dataran rendah juga berbeda dengan daerah dataran tinggi, anak datarantinggi terbiasa melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dibandingkan anak pada daerah dataran rendah, kontur tanah yang naik turun biasa dilalui setiap harinya, sama-sama melakukan jalan kaki, namun pada daerah dataran tinggi jalan harus mengeluarkan tenaga lebih untuk dapat melewati jalan yang menanjak, kebiasaanterus menerus yang seperti ini yang akan membentuk kebugaran jasmani yang lebih baik. Tuntutan medan yang berat pada dataran tinggi cenderung

memerlukan fisik yang lebih untuk melakukan aktivitas, bahkan untuk bermain selepas pulang sekolah jalur yang dilalui bisa lebih berat dibandingkan dengan jalur berangkat ke sekolah.

### C. **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.  $H_1$  : Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan tinggi di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek
2.  $H_0$  : Tidak ada <sup>1</sup>perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan tinggi di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif yaitu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, bertujuan untuk memperoleh gambaran maupun kenyataan yang sesungguhnya yang didukung data berupa angka dengan cara pelaksanaan tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan metode survei karena hanya menggambarkan objek yang terbatas, yang dimaksud terbatas dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani dengan subjek siswa SD. Untuk memperoleh pengukuran dan pengumpulan data kebugaran jasmani siswa SD menggunakan instrumen dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2010.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

1. **Tempat Penelitian :**

Di Sekolah Dasar Dataran Tinggi (SDN Wonokerto dan SDN 2 Puru) dan Sekolah Dasar Dataran Rendah (SDN 1 Suruh dan SDN 2 Suruh) Kabupaten Trenggalek

2. **Waktu Penelitian :**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Desember 2022 persetujuan dari dosen pembimbing serta memaparkan jadwal penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Bulan							
		6	7	8	9	10	11	12	1
1.	Pengajuan Judul	■							
2.	Pengesahan Judul	■							
3.	Penulisan Bab I		■						
4.	Penulisan Bab II		■						
5.	Penulisan Bab III		■						
6.	Pengambilan data penelitian		■	■	■				
7.	Pengolahan data				■				
8.	Penulisan Bab IV				■	■	■		
9.	Penulisan Bab V						■	■	
10.	Sidang Skripsi								■

1

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2018). Dengan kata lain populasi merupakan subjek yang akan diteliti. Sesuai pendapat di atas populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Dataran Tinggi (SDN Wonokerto dan SDN 2 Puru) dan Sekolah Dasar Dataran Rendah (SDN1 Suruh dan SDN 2 Suruh) Kabupaten Trenggalek baik putra maupun putri sebanyak 126 siswa. Adapun rincian dari jumlah populasi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2. Populasi Penelitian

Letak Daerah	Nama Sekolah	Kelas	Siswa		Jumlah
			Laki-laki	Perempuan	
Dataran Tinggi	SD N Wonokerto	IV	7	8	15
		V	8	7	15
	SD N 2 Puru	IV	4	7	11
		V	5	3	8
	Jumlah Total			<b>24</b>	<b>25</b>
Dataran Rendah	SD N 1 Suruh	IV	8	7	15
		V	6	7	13
	SD N 2 Suruh	IV	12	12	24
		V	10	15	25
	Jumlah Total			<b>36</b>	<b>41</b>
Jumlah Keseluruhan Sampel					<b>126</b>

## 2. Sampel Penelitian

“Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2018: 81). Penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*, teknik ini dilakukan apabila pemilihan anggota sampelnya dilakukan terhadap benda atau orang di suatu tempat yang berhasil ditemui. Jadi, pada penelitian ini anggota sampelnya adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Dataran Tinggi (SDN Wonokerto dan SDN 2 Puru) dan Sekolah Dasar Dataran Rendah (SDN1 Suruh dan SDN 2 Suruh) Kabupaten Trenggalek baik putra maupun putri yang sehat jasmani pada saat tes, memiliki rentang usia 10-12 tahun, diizinkan pihak sekolah sekolah untuk dijadikan penelitian, berangkat atau hadir saat hari penelitian dilaksanakan, dan mengikuti seluruh serangkaian tes dengan jumlah 126 siswa.

## **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

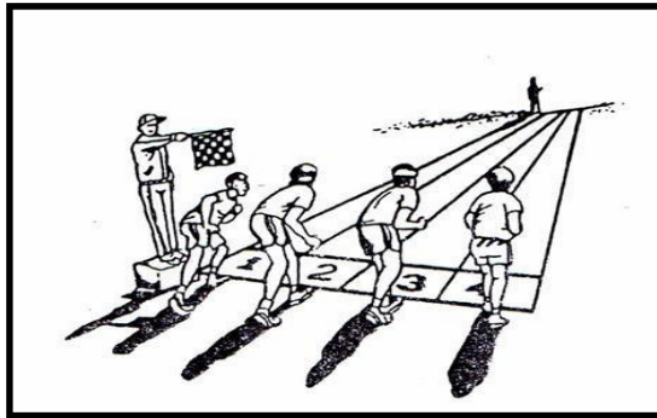
### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan. TKJI ini terdiri atas 5 tes yaitu:

#### **a. Lari 40 Meter**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes lari 40 Meter. Tujuan tes ini digunakan untuk mengukur kecepatan siswa. Alat dan fasilitas adalah Lintasan lurus berjarak 40 M, Bendera start, Peluit, Tiang Pancang, Stopwatch, Serbuk kapur, Alat tulis. Adapun pelaksanaan sebagai berikut :

1. Peserta berdiri dibelakang garis start
2. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
3. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter
4. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
5. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 m dalam satuan detik.

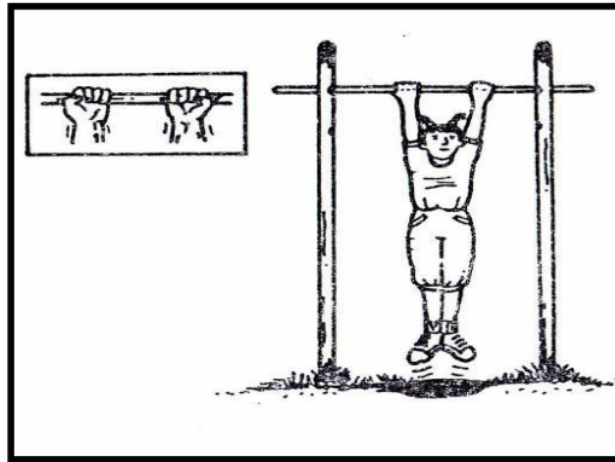


Gambar 3.1. Tes Lari 40 Meter

b. Tes gantung siku tekuk

Dalam penelitian ini tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas Palang tunggal, Stopwatch, peluit dan alat tulis. Adapun pelaksanaan tes gantung siku tekuk sebagai berikut :

1. Peserta berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
2. Saat mendengar bunyi peluit angkat badan hingga dagu melewati palang dan tahan gerakan tersebut selama mungkin
3. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

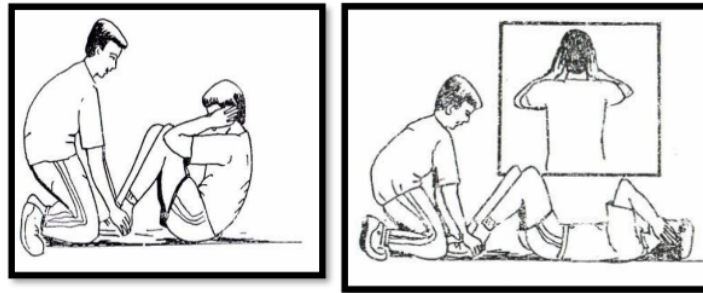


**Gambar 3.2. Tes Gantung Siku Tekuk**

c. Tes baring duduk 30 detik

Dalam penelitian tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas adalah lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, Stopwatch, alat tulis, dan alas /tikar/matras. Adapun pelaksanaan tes baring 30 detik sebagai berikut :

1. Peserta berbaring dan kaki ditekuk 90 derajat dengan jari-jari tangan diletakkan dibelakkang kepala.
2. Ketika menengar bunyi peluit, peserta mulai mengangkat tubuh hingga ke sikap duduk lalu kembali ke sikap permulaan.
3. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 30 detik.
4. Hasil yang diperoleh adalah dari jumlah yang diperoleh peserta sekama 30 detik.



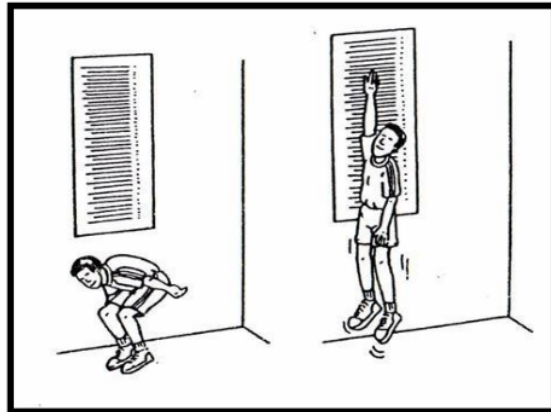
**Gambar 3.3. Tes Baring Duduk**

d. Tes Loncat Tegak

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes loncat tegak untuk mengetahui daya ledak peserta. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur putih/terang, alat penghapus, dan alat tulis. Adapun pelaksanaan tes loncat tegak sebagai berikut:

1. Olesi ujung jari peserta dengan serbuk kapur berwarna putih/terang.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding dengan tangan ditempelkan pada papan skala hingga menimbulkan bekas jari.
3. Setelah itu peserta mengambil awalan dengan cara menekuk lutut seperti posisi akan meloncat.
4. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk telapak tangan pada papan skala sehingga menimbulkan bekas.
5. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali.

6. Hasil yang diperoleh peserta adalah hasil tertinggi dari total selisih antara lompatan dan ketika sikap permulaan.



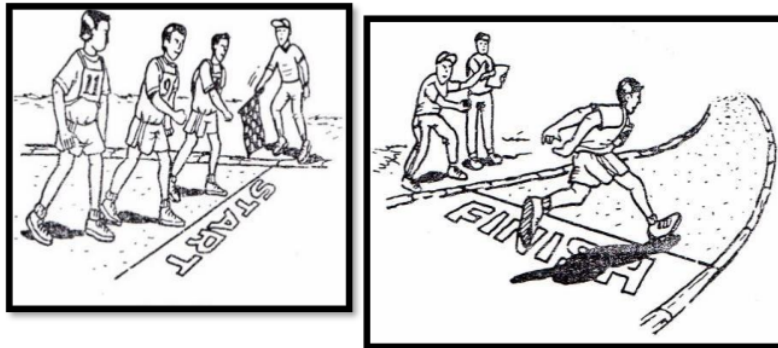
**Gambar 3.4. Tes Loncat Tegak**

e. Tes Lari 600 Meter

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes lari 600 meter untuk mengetahui daya tahan jantung dan paru. Peralatan: lintasan 600 meter, stopwatch, peluit dan alat tulis. Adapun pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

1. Peserta berdiri di belakang garis start.
2. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil posisi berdiri yaitu posisi siap untuk berlari.
3. Pada saat mendengar bunyi peluit, peserta lari semaksimal mungkin hingga mencapai garis finish.
4. Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh dengan satuan menit dan detik.





Gambar 3.5. Tes Lari 600 M

Tabel 3.3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putra Anak Usia 10-12 Tahun

No.	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	31"-50"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	0"-4"	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Tabel 3.4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putri Anak Usia 10-12 Tahun

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	No 1

Tabel 3.5. Norma Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1.	22-25	Baik Sekali	BS
2.	18-21	Baik	B
3.	14-17	Sedang	S
4.	10-13	Kurang	K
5.	5-9	Kurang Sekali	KS

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh, untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survai dengan teknis tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Dataran Tinggi (SDN Wonokerto dan SDN 2 Puru) dan Sekolah Dasar Dataran Rendah (SDN1 Suruh dan SDN 2 Suruh) Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja 10-12 tahun. Adapun langkah pengumpulan data meliputi beberapa tahap, yaitu:

### a. Tahap persiapan

Mengajukan ijin penelitian dari FKIP UN PGRI Kediri, kemudian surat tersebut disampaikan kepada sekolah tempat mengadakan penelitian. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari sekolah yang bersangkutan maka penulis mulai mengambil data untuk menyelesaikan skripsi ini.

#### 1) Perlengkapan penelitian

- 2
- a) Speedometer
- Speedometer sangat penting digunakan mengukur ketepatan jarak yang akan ditempuh
- 2
- b) Kapur
- Kapur putih digunakan untuk membuat garis start dan finish.
- c) Bendera
- Bendera digunakan untuk pemberangkatan/start.
- d) Peluit
- Peluit digunakan untuk mengumpulkan siswa sebelum pelaksanaan test.
- e) Stopwatch
- Stop watch digunakan untuk mengambil waktu yang dicapai oleh siswa dalam tes kebugaran jasmani.
- f) Nomor dada
- Nomor dada digunakan untuk memudahkan petugas dalam mencatat hasil tes kebugaran jasmani.
- g) Formulir tes dan alat tulis
- Formulir tes dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam mencatat hasil tes yang dicapai dalam pelaksanaan tes.
- h) Palang tunggal
- Palang tunggal digunakan untuk tes gantung angkat tubuh dimana bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan

dan bahu.

i) Papan berskala untuk loncat tegak (Vertical Jump)

Papan berskala digunakan untuk mengetahui atau mengukur tenaga eksplosif.

j) Alat-alat lain yang mendukung kelancaran tes.

b. Tahap pelaksanaan

Pertama-tama sebelum melaksanakan tes untuk pengambilan data penulis mencari tenaga pembantu penelitian demi kelancaran pelaksanaan pengambilan data. Pada tahap pelaksanaan ini penulis dan rekan pembantu penelitian telah siap 60 menit sebelum pelaksanaan tes guna menyiapkan segala alat dan perlengkapan. Sampel dikumpulkan 15 menit sebelum pelaksanaan tes untuk diberi penjelasan. Demikian pula sehari sebelum pelaksanaan tes bahwa sampel juga digunakan untuk memperoleh penjelasan mengenai apa yang harus dilakukan sampel sebelum pelaksanaan tes. Dengan demikian pada hari pelaksanaan tes sampel benar-benar telah siap menjadi obyek penelitian. Dalam tahap pelaksanaan ini penulis membagi peserta tes menjadi satu kelompok putra, kemudian sampel diberi tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja 10 sampai 12 tahun.

**F. Teknik Analisis Data**

Uji analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian, metode analisis dengan

menggunakan uji-t (t-test). Uji-t merupakan salah satu tes dalam statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama, tidak adanya perbedaan yang signifikan. Peneliti menggunakan metode survei dan teknik tes pengumpulan data. Data yang diperoleh dari setiap butir tes yang telah dicapai setiap anak disebut data atau hasil kasar. Data atau hasil kasar merupakan satu ukuran yang sama, sebagai satu ukuran pengganti nilai. Nilai yang diperoleh siswa dari setiap butir tes menjadi nilai dengan merujuk nilai tabel pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010:24). Sebelum melakukan uji T ada uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

#### 1. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas yang dilakukan adalah untuk mengetahui apakah data yang akan di analisis masih dalam batas normal, untuk menghitung data tersebut masih dalam batas yang normal atau tidak dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Dalam pengujian uji normalitas dapat menggunakan bantuan software SPSS (Statistic Package and Social Science). Kriteria uji normalitas jika berada pada angka  $> 0.05$  data dinyatakan normal, sebaliknya apabila data pada angka  $> 0.05$  maka data dinyatakan tidak normal.

#### 2. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas, juga diperlukan ujian

homogenitas untuk melihat kesamaan (homogenitas) dari beberapa sampel, yaitu dilihat sama tidaknya sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama. Uji homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sampel t tes. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis data uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t. dalam uji ini menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata nilai (mean) perbedaan tingkat kebugaraan jasmani sd kelas atas (usia 10-12 tahun). Jenis uji- yang digunakan dalam penelitian ini adalah independent samples t-test (uji-t untuk sampel yang tidak berkorelasi). Diterima atau ditolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung < t tabel pada taraf signifikan 0,05.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data Penelitian

Merujuk dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, maka data dapat dideskripsikan menjadi dua bagian yaitu tendensi data serta tabel distribusi frekuensi. Lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.1. Tendensi Data Penelitian

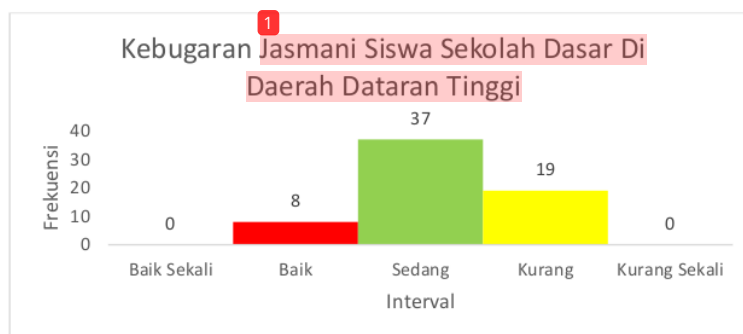
Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Dataran Tinggi	64	10.00	10.00	20.00	934.00	14.5937	2.59865	6.753
Dataran Rendah	62	8.00	12.00	20.00	1002.00	16.1613	1.83940	3.383

Tabel 4.1 menunjukkan deskripsi data dilihat dari tendensi datanya. Dapat dijelaskan dari data masing-masing kelompok yaitu kelompok dataran tinggi dengan dataran rendah sebagai berikut: (a) Kelompok dataran tinggi ditemukan jumlah sampel sebanyak 64 siswa dengan nilai minimal: 10, nilai maksimal: 20, jumlah keseluruhan: 934, rata-rata: 14,59, standar deviasi: 2,59. (b) Kelompok dataran rendah ditemukan jumlah sampel sebanyak 62 siswa dengan nilai minimum: 12, nilai maksimum: 20, jumlah keseluruhan: 1002, rata-rata 16,16, standar deviasi: 1,83. Selanjutnya akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kebugaran <sup>1</sup> Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Tinggi

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
22 s.d 25	Baik Sekali	0	0	0%
18 s.d 21	Baik	8	8	13%
14 s.d 17	Sedang	37	45	58%
10 s.d 13	Kurang	19	64	30%
5 s.d 9	Kurang Sekali	0	64	0%
		64		100%

Tabel 4.2 menjelaskan tentang keadaan kebugaran <sup>1</sup> jasmani siswa Sekolah Dasar di Daerah dataran tinggi. Jika dilihat didapatkan sebagai berikut: (a) 0 siswa (0%) masuk kategori Baik Sekali, (b) 8 Siswa (13%) masuk Kategori Baik, (c) 37 Siswa (58%) masuk kategori Sedang, (d) 19 Siswa (30%) masuk kategori Kurang, (e) 0 siswa (0%) masuk kategori kurang sekali. Persentase terbesar masuk pada kategori sedang yaitu 58% dengan frekuensi 37 siswa. Maka dapat dikatakan Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi masuk kategori Sedang dengan frekuensi 37 siswa (58%). Jika tampilkan dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1. Histogram Kebugaran <sup>1</sup> Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Tinggi

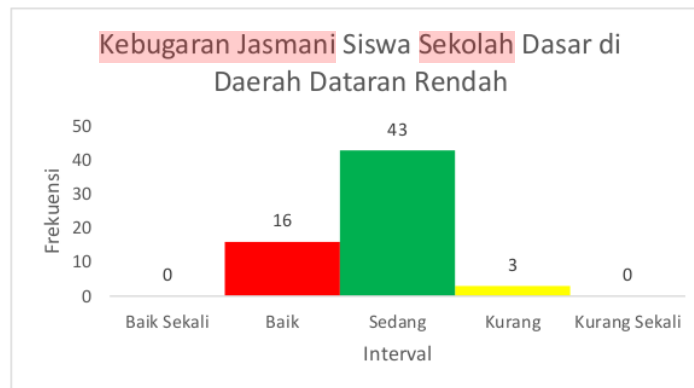


Selanjutnya deskripsi data akan mendeskripsikan data kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar di Daerah dataran rendah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa di Daerah Dataran Rendah

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
22 s.d 25	Baik Sekali	0	0	0.00%
18 s.d 21	Baik	16	16	25.81%
14 s.d 17	Sedang	43	59	69.35%
10 s.d 13	Kurang	3	62	4.84%
5 s.d 9	Kurang Sekali	0	62	0.00%
		62		100.00%

Tabel 4.3 menjelaskan tentang keadaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Daerah dataran tinggi. Jika dilihat didapatkan sebagai berikut: (a) 0 Siswa (0%) masuk kategori baik sekali, (b) 16 siswa (25,81%) masuk kategori baik, (c) 43 siswa (69,35%) masuk kategori sedang, (d) 3 siswa (4,84%) masuk kategori kurang, dan (e) 0 siswa (0%) masuk kategori kurang sekali. Frekuensi terbesar masuk pada katgeri sedang dengan 43 siswa (69,35%). Maka dapat disimpulakn Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar di Daerah dataran rendah masuk dalam kategori Sedang dengan Frekuensi terbesar 43 siswa (69,35%). Jika ditampilkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4.2. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Rendah

## 2. Analisa Data Penelitian

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai pengujian hipotesis yang diajukan yang berbunyi “Ada Perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah Kabupaten Trenggalek”. Pengujian hipotesis menggunakan analisis Uji T sampel bebas mengingat jumlah sampel yang dibandingkan tidak sama. Adapun ringkasan analisis data menggunakan SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4. Ringkasan Uji Homogenitas

Variabel	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Kebugaran Jasmani	7,092	0,09

Berdasarkan pada tabel 4.4 yaitu ringkasan dari output SPSS Uji T Sampel bebas didapatkan nilai Signifikasnsi dari *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar  $0,09 > 0,05$ , maka dapat dikatakan kelompok kebugaran

jasmani dataran rendah dan tinggi bersifat **Homogen**. Selanjutnya untuk mengetahui ada dan tidaknya perbedaan antara kelompok dataran rendah dan tinggi dapat dilihat berdasar pada tabel ringkasan sebagai berikut:

Tabel 4.5. Ringkasan Uji Hipotesis

<i>Independent Sample T-test</i>	<i>t-test for Equality of Means</i>		
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	-3,897	126	0,000
<i>Equal variances not assumed</i>	-3,918	113,267	0,000

Tabel 4.5 menunjukkan hasil dari pengujian hipotesis yang diambil dari uji T sample bebas. Dari tabel dapat dilihat nilai Sig. (2-tailed) didapatkan 0,000 dengan asumsi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar di daerah dataran tinggi dan dataran rendah Kabupaten Trenggalek dengan kriteria penarikan kesimpulan nilai Signifikasnsi (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Jika penarikan kesimpulan dibandingkan dengan Tabel distribusi T maka ditemukan T tabel sebesar 1,979, sedangkan T hitung sebesar 113,267. Maka terdapat perbedaan antara kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Daerah dataran tinggi dengan daerah dataran rendah di Kabupaten Trenggalek dengan penarikan kesimpulan berdasar pada T Tabel = 1,979 < T hitung = 113,267.

Melihat dari hasil pengujian hipotesis di atas maka dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  **diterima** dengan bunyi “Ada perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan dataran rendah Kabupaten Trenggalek”.

## B. Pembahasan

Berdasar pada analisis data penelitian yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa  $H_1$  dengan bunyi Ada perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dengan daerah dataran rendah Kabupaten Trenggalek dengan kriteria penarikan kesimpulan nilai signifikansi 2-tailed =  $0,000 < 0,05$  dengan arti bahwa  $H_1$  diterima. Hal ini merupakan bukti berdasar dari pengujian hipotesis bahwa tingkat kebugaran <sup>1</sup> jasmani siswa Sekolah Dasar yang berada di daerah dataran tinggi dan rendah terdapat perbedaan yang mendasar. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani di daerah dataran rendah dan tinggi memiliki masuk dalam kategori sedang, namun terdapat perbedaan jumlah yang didapatkan dari penyajian data.

Perbedaan letak daerah tempat tinggal menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar di Kabupaten Trenggalek. Kebugaran jasmani dari siswa diambil dengan cara melakukan Tes Kebugaran Jasmani menggunakan instrumen TKJI. Pengaruh dari daerah tempat tinggal tidak hanya sebagai tinggi rendahnya daerah tersebut. Namun faktor yang lain diluar dari tinggi rendahnya juga dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di kabupaten Trenggalek. Namun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani di daerah dataran tinggi lebih bagus dibandingkan dengan daerah dataran rendah. Hal ini menjadi bukti bahwa siswa Sekolah Dasar yang berada di daerah dataran tinggi memiliki kecenderungan lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya (Hariyono & Christina Yuli Hartati, 2013; Pambudi et al., 2021; Rudi Aldiyanto et al., 2021). Penelitian

tersebut memberikan gambaran bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar yang dilihat dari letak geografisnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi dari kebugaran jasmani adalah letak daerah tempat tinggalnya (Suhartoyo et al., 2019). Kebiasaan siswa di daerah dataran tinggi menjadi penentu kebugaran jasmani tersebut. Melihat dari habituasi dari siswa yang dilihat dari berangkat ke Sekolah sudah memberikan gambaran bahwa siswa Sekolah dasar di daerah dataran tinggi memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak. Hal ini dapat dilihat dari ketika siswa berangkat sekolah lebih sering berjalan kaki atau pun naik sepeda. Berbeda dengan kebiasaan siswa yang berada di daerah dataran rendah. Selain itu kebiasaan siswa di daerah dataran tinggi memiliki waktu yang cukup dalam bermain, karena dalam kehidupan sehari-hari siswa di daerah dataran tinggi masih memiliki tempat yang luas dalam melakukan aktivitas bermain selepas sekolah. Keadaan seperti ini tidak ditemukan di daerah dataran rendah, sudah banyaknya perumahan-perumahan dan vasilitas umum yang lebih banyak dijumpai sehingga mengakibatkan berkurangnya tempat bermain bagi siswa Sekolah dasar yang berada di daerah dataran rendah.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasar pada analisis data penelitian ditemukan bahwa Ada <sup>1</sup> perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan tinggi di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek dengan kriteria penarikan kesimpulan nilai signifikansi 2-tailed =  $0,000 < 0,05$  dengan arti bahwa  $H_1$  diterima.

#### B. Implikasi Penelitian

Implikasi penelitian ini diharapkan kedepannya dapat memberikan sumbangan pemikiran ataupun secara praktik sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu contoh dalam praktik tes kebugaran jasmani oleh guru Pendidikan Jasmani di Kabupaten Trenggalek, sehingga penyusunan program pembelajaran dapat memiliki dasar asas kebutuhan siswa
2. Hasil penelitian diharapkan menjadi data dasar untuk pengambilan keputusan dalam program pembelajaran oleh guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Wonokerto, SD N 2 Puru, SD N 1 Suruh serta SD N 2 Suruh agar memiliki base data tentang kebugaran jasmani.
3. Hasil penelitian juga diharapkan menjadi kajian teoristik dan bukti berbasis data bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani di daerah dataran tinggi dengan daerah dataran rendah.

#### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dialami oleh peneliti, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan belum menganalisis keseluruhan sekolah dasar yang berada di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek dengan tinjauan dari letak geografisnya. Artinya penelitian ini sebatas membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang letak daerah berdasar tinggi daerahnya.
2. Tidak ada perlakuan kontrol maupun pengkondisian fisik siswa sebelum melakukan tes kebugaran jasmani. Sehingga keadaan yang tidak natural belum bisa digeneralkan.
3. Pelaksanaan sosialisasi tentang pelaksanaan tes sesuai dengan SOP belum semuanya tersampaikan, sehingga dimungkinkan terdapat kesalahan siswa dalam melakukan tes terjadi.
4. Keterbatasan dari sarana dan prasarana yang dimiliki oleh peneliti juga menjadi keterbatasan penelitian.

#### **D. Saran-saran**

Sesuai dengan hasil dan keterbatasan dari penelitian, maka saran yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Diperlukannya jumlah sampel yang lebih luas agar tingkat obyektifitas dari penelitian lebih tinggi.
2. Diperlukannya sosialisasi yang mendalam sebelum pengambilan data agar sampel memahami tata cara pelaksanaan tes kebugaran jasmani.
3. Variabel-variabel yang menjadi pendukung dari kebugaran jasmani diharapkan kedepannya dapat dimasukan sebagai variabel penelitian.

### DAFTAR PUSTKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAPTINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Sukabina Press.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. [https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as\\_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=en](https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=en)
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Spyawanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 27–37. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11751/7511>
- <sup>3</sup> Eva Faridah. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53.
- Hariyono, R., & Christina Yuli Hartati, S. (2013). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02 Tahun. *Journal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(2), 318–324. [http://id.wikipedia.org/wiki/Dataran\\_tinggi](http://id.wikipedia.org/wiki/Dataran_tinggi)
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Remaja Rosdakarya Offset.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdikbud.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699>
- <sup>1</sup> Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Andi Offset.



- <sup>3</sup> Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. UPI.
- kinanti Dewi, R. R., & Sipahutar, M. S. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dan Komposisi Tubuh Karyawati Cbd Cengkareng Usia 23-44 Tahun. *Jurnal Olahraga Kebugaran ...*, 2, 0-5. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/joker/article/view/6670>
- <sup>3</sup> Kirk, D. M. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. [http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lutan, R. (2001). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Nurhasan, & Hassanudin Cholil. (2011). *Tips Praktis Menajga Kebugaran Jasmnai*. Abil Pustaka.
- Pambudi, T., Setianingrum, R. K., Pembangunan, U. T., Yogyakarta, U. N., Tegak, T. L., Jasmani, K., & Geografis, L. (2021). District of Boyolali Student's Physical Fitness Test Norms From Geographical Location Perspective. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2202>
- <sup>3</sup> Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- <sup>3</sup> Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Rudi Aldiyanto, Rima Febrianti, & Arif Rohman Hakim. (2021). Perbandingan Tingkat Norma Kebugaran Jasmani Remaja Usia 16 – 19 Tahun (Usia Sma) Berdasarkan Letak Geografis. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1-13. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1383>
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.

- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2471>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Physical activity journal. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- <sup>3</sup> Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 41–46.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. FIK UNP.
- Trihastowo, A. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yusuf LN, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi Program Sekolah Sehat Di Sekolah Dasar Negeri. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2017.v4.i1.p72-82>

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian

Data Kebugaran Jasmani Siswa Daerah Dataran Tinggi

Subjek	Kelas	Jenis Kelamin	Lari 40 m (dtk)	NILAI	Gantung siku tekuk (dtk)	NILAI	Baring duduk 30 dtk (kali)	NILAI	Loncat tegak (cm)	NILAI	Lari 600 m (mnt)	NILAI	TOTAL
1	IV	L	6.8	4	27	3	18	4	42	4	3.4	4	16.00
2	IV	P	6.3	5	17	3	24	5	40	4	4.03	4	19.00
3	IV	L	6.9	4	25	3	23	5	23	1	4.19	1	14.00
4	IV	L	7.9	2	17	3	26	5	41	4	4.22	4	15.00
5	IV	P	6.5	5	13	3	28	5	40	4	4.24	4	18.00
6	IV	L	7.5	4	15	3	27	5	39	4	3.26	4	18.00
7	IV	P	8.3	3	13	3	18	4	24	2	5.29	2	13.00
8	IV	L	7.1	4	33	4	23	5	42	4	4.29	4	18.00
9	IV	L	7.2	4	35	4	21	4	32	3	3.3	3	17.00
10	IV	L	9.4	1	13	2	15	3	33	3	5.31	3	10.00
11	IV	P	6.2	5	23	4	27	5	27	2	2.57	2	19.00
12	IV	L	6.8	4	26	3	18	4	36	3	3.75	3	15.00
13	IV	L	8.3	2	17	3	29	5	33	3	2.55	3	15.00
14	IV	L	7.3	4	23	3	22	4	20	1	3.35	1	14.00
15	IV	P	6.6	5	12	3	16	4	22	2	4.06	2	16.00
16	IV	L	8.6	2	14	2	15	3	28	2	4.56	2	10.00
17	IV	L	7.7	4	24	3	18	4	23	1	3.2	1	14.00
18	IV	L	7.3	4	17	3	19	4	24	2	3.12	2	15.00
19	IV	L	6.8	4	27	3	20	4	21	1	3.1	1	14.00
20	IV	L	7.4	4	13	2	27	5	17	1	2.58	1	14.00
21	IV	L	7.3	4	20	3	28	5	24	2	3.36	2	16.00

22	IV	L	7.2	4	12	2	28	5	26	2	3.25	2	15.00
23	IV	L	7.2	4	27	3	22	4	37	3	3.25	2	16.00
24	IV	P	7.1	4	18	3	25	5	38	4	5.37	1	17.00
25	IV	L	8.4	2	12	2	15	3	36	3	3.51	1	11.00
26	IV	L	7.4	4	13	2	13	3	31	3	4.56	1	13.00
27	IV	L	9.2	1	17	3	13	3	30	2	8.58	1	10.00
28	IV	P	6.4	5	29	4	20	5	27	2	3.26	3	19.00
29	IV	L	7.2	4	25	3	17	3	36	3	3.3	2	15.00
30	IV	L	7.4	4	16	3	18	4	25	2	2.5	2	15.00
31	IV	L	7.2	4	23	3	21	4	29	2	3.5	1	14.00
32	V	L	7.2	4	10	2	18	4	30	2	3.2	2	14.00
33	V	L	9.5	1	13	2	18	4	35	3	4.13	1	11.00
34	V	L	7.4	4	14	2	26	5	33	3	4.12	1	15.00
35	V	L	10	1	13	2	20	4	30	2	4.32	1	10.00
36	V	L	7.9	2	10	2	13	3	34	3	3.08	2	12.00
37	V	L	7.5	4	13	2	24	5	26	2	4.01	1	14.00
38	V	L	7.9	2	18	3	26	5	28	2	2.47	2	14.00
39	V	L	8.3	2	13	2	24	5	23	1	4.19	1	11.00
40	V	L	7.9	2	12	2	21	4	29	2	3.35	2	12.00
41	V	L	8.7	2	15	3	15	3	23	1	4.21	1	10.00
42	V	L	8.4	2	14	2	13	3	36	3	4.03	1	11.00
43	V	L	7.4	4	13	2	25	5	28	2	3.4	1	14.00
44	V	P	5.2	5	12	3	20	5	41	4	3.12	3	20.00
45	V	L	7.7	4	29	3	24	5	40	4	5.37	1	17.00
46	V	L	7.3	4	25	3	23	5	23	1	3.51	1	14.00
47	V	P	6.8	4	16	3	26	5	41	4	4.56	1	17.00

48	V	L	7.4	4	23	3	28	5	40	4	8.58	1	17.00
49	V	L	7.3	4	10	2	27	5	39	4	3.26	2	17.00
50	V	P	7.2	4	13	3	18	4	24	2	3.3	2	15.00
51	V	L	7.2	4	14	2	23	5	42	4	2.5	2	17.00
52	V	L	8.7	2	13	2	21	4	32	3	3.5	1	12.00
53	V	L	8.4	2	10	2	15	3	33	3	3.2	2	12.00
54	V	L	7.4	4	13	2	27	5	27	2	3.3	2	15.00
55	V	P	5.2	5	18	3	18	4	36	4	5.31	1	17.00
56	V	L	7.7	4	13	2	29	5	33	3	2.57	2	16.00
57	V	L	7.3	4	12	2	22	4	20	1	3.75	1	12.00
58	V	P	6.8	4	15	3	16	4	22	2	2.55	3	16.00
59	V	L	7.2	4	23	3	15	3	28	2	3.3	2	14.00
60	V	L	9.4	1	26	3	18	4	23	1	2.5	2	11.00
61	V	P	6.2	5	17	3	18	4	33	3	3.5	2	17.00
62	V	P	6.8	4	23	4	21	5	30	3	3.2	3	19.00
63	V	L	8.3	2	12	2	18	4	34	3	3.3	2	13.00
64	V	L	7.3	4	14	2	18	4	26	2	5.31	1	13.00

**Data Kebugaran Jasmani Siswa Daerah Dataran Rendah**

Subjek	Kelas	Jenis Kelamin	Lari 40 m (dtk)	NILAI	Gantung siku tekuk (dtk)	NILAI	Baring duduk 30 dtk (kalf)	NILAI	Lompat tegak (cm)	NILAI	Lari 600 m (mnt)	NILAI	Nilai Total
1	IV	P	5.6	5	5	2	17	4	22	2	4.06	2	15.00
2	IV	P	7.4	4	12	3	12	3	28	3	4.56	1	14.00
3	IV	P	7.3	4	16	3	14	4	23	2	3.2	3	16.00
4	IV	P	7.1	4	5	2	19	4	24	2	3.12	3	15.00
5	IV	P	6.2	5	42	5	21	5	21	2	3.1	3	20.00
6	IV	P	6.9	4	17	3	22	5	38	4	5.37	1	17.00
7	IV	P	7.5	4	5	2	16	4	36	4	3.51	2	16.00
8	V	P	7.2	4	3	2	14	4	31	3	4.56	1	14.00
9	V	P	8.2	3	4	2	17	4	30	3	8.58	1	13.00
10	V	P	7.1	4	26	4	21	5	27	2	3.26	3	18.00
11	V	P	6.4	5	31	4	15	4	36	4	3.3	2	19.00
12	V	P	7.1	4	27	4	13	3	24	2	4.04	2	15.00
13	V	P	6.8	4	4	2	16	4	31	3	3.4	2	15.00
14	V	P	6.3	5	25	4	23	5	33	3	4.23	1	18.00
15	V	P	6.8	4	3	2	17	4	24	2	5.27	1	13.00
16	V	P	7.4	4	14	3	26	5	27	2	6.07	1	15.00
17	IV	P	5.9	5	4	2	21	5	21	2	5.22	1	15.00
18	IV	P	7.4	4	13	3	18	4	26	2	4.56	1	14.00
19	IV	P	7.1	4	31	4	12	3	23	2	7.02	1	14.00
20	IV	P	6.7	5	24	4	15	4	27	2	5.25	1	16.00
21	IV	P	6.5	5	21	4	26	5	31	3	3.58	2	19.00

22	IV	P	7.1	4	12	3	21	5	24	2	5.09	1	15.00
23	IV	P	7.2	4	37	4	20	5	25	2	7.45	1	16.00
24	V	P	7.1	4	24	4	18	4	23	2	7.44	1	15.00
25	V	P	7.5	4	13	3	14	4	26	2	8.08	1	14.00
26	V	P	8.1	3	46	5	17	4	23	2	6.42	1	15.00
27	V	P	5.8	5	22	4	15	4	21	2	4.56	1	16.00
28	V	P	7.1	4	18	3	13	3	28	3	5.08	1	14.00
29	V	P	6.7	5	12	3	17	4	29	3	6.11	1	16.00
30	V	P	6.2	5	37	4	21	5	24	2	5.49	1	17.00
31	IV	L	6.9	4	14	2	25	5	32	3	2.58	2	16.00
32	IV	L	7.5	4	22	3	22	4	27	2	3.16	2	15.00
33	IV	L	6.8	4	13	2	25	5	33	3	3.18	2	16.00
34	IV	L	7.6	4	43	4	23	5	38	4	3.19	2	19.00
35	IV	L	9.5	1	6	2	18	4	39	4	3.46	1	12.00
36	IV	L	7.2	4	35	4	22	4	41	4	2.55	2	18.00
37	IV	L	7.5	4	32	4	18	4	34	3	2.18	4	19.00
38	V	L	8.4	2	16	3	27	5	31	3	2.23	4	17.00
39	V	L	8.2	2	21	3	24	5	32	3	3.22	2	15.00
40	V	L	6.7	4	26	3	21	4	28	2	3.4	1	14.00
41	V	L	7.2	4	21	3	25	5	38	4	3.02	2	18.00
42	V	L	7.2	4	24	3	22	4	41	4	3.12	2	17.00
43	V	L	6.8	4	18	3	24	5	28	2	2.02	5	19.00
44	V	L	6.6	4	8	2	23	5	38	4	2.5	2	17.00
45	IV	L	7.1	4	21	3	22	4	34	3	3.5	1	15.00
46	IV	L	6.4	4	14	2	30	5	41	4	3.2	2	17.00



47	IV	L	8.7	2	23	3	23	5	31	3	2.13	4	17.00
48	IV	L	7.2	4	8	2	25	5	33	3	2.56	2	16.00
49	IV	L	8.4	2	5	2	20	4	42	4	3.02	2	14.00
50	IV	L	7.3	4	20	3	18	4	36	3	3.12	2	16.00
51	IV	L	6.4	4	13	2	24	5	43	4	4.01	1	16.00
52	IV	L	6.5	4	17	3	22	4	45	4	2.15	4	19.00
53	IV	L	7.6	4	12	2	23	5	46	5	3.08	2	18.00
54	V	L	7.4	4	11	2	25	5	47	5	3.12	2	18.00
55	V	L	7.6	4	5	2	22	4	45	4	2.5	2	16.00
56	V	L	7.8	2	7	2	21	4	38	4	3.12	2	14.00
57	V	L	7.2	4	10	2	23	5	38	4	3.4	1	16.00
58	V	L	5.4	5	16	3	21	4	45	4	3.12	2	18.00
59	V	L	6.8	4	14	2	19	4	43	4	3.12	2	16.00
60	V	L	5.6	5	15	3	17	3	38	4	2.4	3	18.00
61	V	L	7.2	4	15	3	16	3	37	3	2.11	4	17.00
62	V	L	6.7	4	24	3	22	4	44	4	2.01	5	20.00

Lampiran 2. Analisis Data

Group Statistics

	Letak_Daerah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran_Jasmani	Dataran Rendah	64	14.5938	2.59865	.32483
	Dataran Tinggi	62	16.1613	1.83940	.23360

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Kebugaran_Jasmani	7.092	.09	-3.897	124	.000	-1.56754	.40224	-2.36369	-.77139
Equal variances assumed			-3.918	113.627	.000	-1.56754	.40011	-2.36018	-.77490
Equal variances not assumed									

Lampiran 3 Berita Acara Kemajuan Bimbingan

## Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)**  
 Alamat: Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.(0354) 771576, Fax. 771576  
 Website: <http://lp2m.unp.kediri.ac.id>, Email: [lemilit@unpkediri.ac.id](mailto:lemilit@unpkediri.ac.id); [lemilit.unpkediri@gmail.com](mailto:lemilit.unpkediri@gmail.com)

---

Nomor : 21257.07/LPPM.UN PGRI Kd/X/2022 03 Oktober 2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

Kepada Yth. Kepala Sekolah SDN WONOKERTO , SDN 2 PURU, SDN 2 SURUH dan SDN 1 SURUH  
 di : Jalan Raya Trenggalek - Panggul, Jawa Timur

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri:

NAMA : Galuh Sapta Theosambona  
 NPM : 18.1.01.09.0091  
 FAK - PRODI : FIKS-Penjaskesrek  
 Maksud : Ijin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi  
 JUDUL :

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI DI KECAMATAN SURUH, KABUPATEN TRENGGALEK.**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian pada lembaga yang bapak/ibu/sdr. pimpin sebagai bahan penulisan Skripsi Program Sarjana (S1).

a.n. Ketua  
 Sekretaris LPPM,  
  
 Dr. Risky Aswi Ramadhani, M.Kom  
 NIDN. 0708049001

Tembusan :  
 1. Kaprodi  
 2. Dosen Pembimbing 1 dan 2




Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri



Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

1. Tes Lari 40 Meter



2. Tes Gantung Siku Tekuk



### 3. Tes Baring Duduk 30 Detik



#### 4. Tes Loncat Tegak





5. Tes Lari 600 Meter



# perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah Kabupaten Trenggalek

## ORIGINALITY REPORT

**27%**  
SIMILARITY INDEX

**28%**  
INTERNET SOURCES

**6%**  
PUBLICATIONS

**7%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

**1** [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id) **22%**  
Internet Source

**2** [lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id) **3%**  
Internet Source

**3** [repository.unpkediri.ac.id](http://repository.unpkediri.ac.id) **1%**  
Internet Source

**4** [www.scribd.com](http://www.scribd.com) **1%**  
Internet Source

**5** [repository.poltekkes-denpasar.ac.id](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id) **1%**  
Internet Source

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On