

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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:
GALUH SAPTA THEOSAMBONA
NPM: 18.1.01.09.0091

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
GALUH SAPTA THEOSAMBONA
NPM: 18.1.01.09.0091

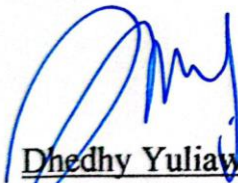
Judul:

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI DI KECAMATAN SURUH KABUPATEN TRENGGALEK

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

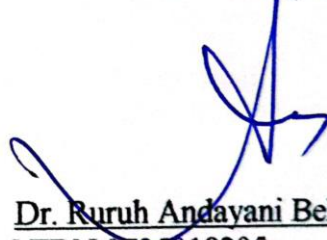
Tanggal : 19 Januari 2023

Pembimbing 1,



Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN.0723038705

Pembimbing 2,



Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.
NIDN.0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

GALUH SAPTA THEOSAMBONA

NPM: 18.1.01.09.0091

Judul:

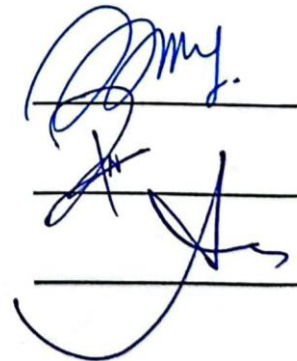
**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN TINGGI DI
KECAMATAN SURUH KABUPATEN TRENGGALEK**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 26 Januari 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. **Ketua** : **Dhedhy Yuliawan, M.Or.**
2. **Penguji I** : **Rizki Burstiando, M.Pd**
3. **Penguji II** : **Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**



Mengetahui,
Dekan FIKS,

Dr. Solistiono, M.Si.
NIDN 0007076801

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : **GALUH SAPTA THEOSAMBONA**
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tanggal lahir : Trenggalek/ 10 September 1998
NPM : 18.1.01.09.0091
Fakultas/ Prodi : FIKS/ Penjaskesrek

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

Kediri, 19 Januari 2023

Yang menyatakan,



GALUH SAPTA THEOSAMBONA
NPM: 18.1.01.09.0091

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain)

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

Pendidikan itu mengobarkan api, bukan mengisi bejana.

(Socrates)

Berapa kali saya terjatuh akan tetap bangkit walau tinggalkan sakit.

Berapa kali saya dihina akan tetap berusaha tanpa mencela.

Berapa kalipun saya ditindas akan ku balas kualitas.

Karena diriku adalah pemenang bukan pecundang.

(Galuh Sapta Theosambona)

Rasa syukur yang tiada terhingga kami curahkan kepada Allah SWT, atas segala nikmat dan karunianya yang telah diberikan-Nya, Engkaulah Sang Maha Pencipta alam semesta dan segala isinya. Engkaulah tempat memohon segala pinta dan Engkau adalah tempat berlindung dari segala marabahaya. Dan segala kerendahan hati yang penuh rasa hormat dan sayang kupersembahkan untuk :

Kedua orang tuaku tercinta Ayah Warno Prabowo dan Bunda Anita Rahmawati yang telah membesarkan dan mendidikku dengan penuh kasih sayang.

Abstrak

GALUH SAPTA THEOSAMBONA: Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Rendah dan Tinggi Di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek. Skripsi. Penjaskesrek, UN PGRI Kediri.

Kata Kunci: Perbedaan, kebugaran jasmani, dataran tinggi, dataran rendah

Landasan dari latar belakang penelitian ini adalah keadaan siswa menunjukkan mengalami penurunan dalam kebugaran jasmani, hal ini ditunjukkan siswa sering mengantuk bahkan tidur selama pembelajaran di kelas yang berada di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek. Melihat letak geografis Kabupaten Trenggalek yang memiliki dataran tinggi dan dataran rendah maka peneliti melakukan penelitian berdasar pada kedua daerah tersebut. Maka dalam penelitian ini mengambil rumusan masalah: Adakah perbedaan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran tinggi dan rendah Kabupaten Trenggalek?

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan teknik komparasi. Subjek yang digunakan adalah Seluruh siswa Sekolah Dasar yang berada di 4 Sekolah yaitu SD N Wonokerto, SD N 2 Puru, SD N 1 Suruh dan SD N 2 Suruh sebanyak 126 Siswa yang terdiri dari siswa putra dan putrei. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan item tes Lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T sampel bebas.

Hasil penelitian ditemukan bahwa Ada perbedaan 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.

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam dilantunkan peneliti atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Rendah dan Tinggi Di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek”. Penyusunan skripsi ini guna sebagai salah satu syarat untuk menempuh gelar sarjana di UN PGRI Kediri.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari pihak-pihak yang membantu dalam proses pelaksanaannya. Maka ucapan terima kasih diharturkan kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Bapak Dhedhy Yuliawan, M.Or. sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Ibu Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd. sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Kedua orang tua yang telah mendidik sejak dini dengan sabar dan ikhlas serta seluruh keluarga saya yang selalu mendoakan, membantu dan memberikan

dukungan kepada saya supaya tidak patah semangat dalam mengerjakan skripsi.

8. Nenek Semiati, S.Pd. yang telah mendukungku agar lulus tepat waktu dan Alm. Kakek Sumardji, S.Pd.,M.M yang telah menuntutku dan memotivasi supaya lulus sarjana.
 9. Kepala Sekolah SD N Wonokerto, SD N 2 Puru, SD N 1 Suruh, dan SD N 2 Suruh yang sudah mengizinkan penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar masing-masing.
 10. Siswa-siswi SD Negeri tempat penelitian yang telah bersedia membantu peneliti dalam melaksanakan tugas ini.
 11. Sahabat, teman-teman kos dan kerabat saya di kampus biru tercinta Universitas Nusantara PGRI Kediri
 12. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu
- Semoga Tuhan YME memberikan balasan yang berlimpah atas segala bantuan, doa, dan dukungan yang telah diberikan, mudah-mudahan skripsi dapat berguna bagi penulis dan semua pihak.

Kediri, 19 Januari 2023

GALUH SAPTA THEOSAMBONA
NPM: 18.1.01.09.0091

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	10
2. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
a. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
b. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	18
c. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	19
d. Kategori Kebugaran Jasmani.....	19
3. Hakikat Siswa Sekolah Dasar.....	20
4. Hakikat Letak daerah.....	23
a. Karakteristik Dataran Rendah	23
b. Karakteristik dataran Tinggi.....	24
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	26

C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	32
1. Identifikasi Variabel Penelitian	32
2. Definisi Operasional Variabel	32
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	32
1. Pendekatan Penelitian	32
2. Teknik Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat Penelitian	33
2. Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data Penelitian	
2. Analisis Data Penelitian	49
B. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Tes Lari 40 Meter.....	36
Gambar 3.2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	37
Gambar 3.3. Tes Baring Duduk	38
Gambar 3.4. Tes Loncat Tegak.....	39
Gambar 3.5. Tes Lari 600 Meter.....	40
Gambar 4.1. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Skeolah Dasar di Daerah Dataran Tinggi	47
Gambar 4.2. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Rendah.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jawal Penelitian.....	33
Tabel 3.2. Populasi Penelitian.....	34
Tabel 3.3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putra Anak Usia 10-12 Tahun	43
Tabel 3.4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putri Aanak Usia 10-12 Tahun	43
Tabel 3.5. Norma Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)	43
Tabel 4.1. Tendensi Data Penelitian	46
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Tinggi	47
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa di Daerah Dataran Rendah.....	48
Tabel 4.4. Ringkasan Uji Homogenitas	49
Tabel 4.5. Ringkasan Uji Hipotesis.....	50

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. Kedaaan 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 Kecamatan Suruh 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 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.

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 sebetulnya 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 di atas, 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 daerah dataran tinggi di 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 di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di daerah dataran rendah dan dataran tinggi di Kecamatan Suruh Kabupaten Trenggalek.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, 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.

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.

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&sciodt=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>
- 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
- 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>

- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Andi Offset.
- 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>
- Kirk, D. M. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.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>
- 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>
- 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.
- Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 41–46.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan 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>