

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI 4 BEGADUNG KECAMATAN
NGANJUK KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

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



OLEH:

JODI HERLAMBAH
NPM: 19.1.01.09.0010

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

JODI HERLAMBAANG

NPM: 19.01.09.0010

Judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI 4 BEGADUNG KECAMATAN
NGANJUK KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2023/2024**

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

Tanggal: 9 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN. 0722098601

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh :

JODI HERLAMBA

NPM: 19.1.01.09.0010

Judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI 4 BEGADUNG KECAMATAN
NGANJUK KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2023/2024**

Telah Dipertahankan di Depan Panitia Ujian/Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd.
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FIKS

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Jodi Herlambang
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Tangerang, 04 Juli 2000
NPM : 19.1.01.09.0010
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

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

Kediri, 9 Juli 2024
Yang menyatakan

Jodi Herlambang
NPM: 19.1.01.09.0010

Motto:

“Tidak ada pemberian seorang ayah untuk anaknya yang lebih utama daripada (pendidikan) tata krama yang baik”

~ HR. At-Tirmidzi & Al-Hakim ~

“Ayah tidak menimangmu setiap waktu, tetapi tangan kokohnya selalu mampu mengangkatmu tinggi-tinggi agar kamu bisa melihat dunia dari sudut pandang yang lebih luas”

~ Jodi Herlambang ~

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak alm. Karjo dan ibu Entin Haryati yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Keluarga saya, yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

Abstrak

Jodi Herlambang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2023/2024, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: Kebugaran, Jasmani

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Menurut Sugiyono (2017:8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pada penelitian ini tanpa menggunakan uji hipotesis. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Sugiyono (2012:29) metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 45 peserta didik terdiri dari 28 pa dan 17 pi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Sampling Total. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rangkaian tes kebugaran jasmani. Dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku tekuk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Dapat diketahui dari hasil tes tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 4% (2 siswa), “kurang” 36% (16 siswa), “kurang sekali” sebesar 60% (27 siswa). Berdasarkan data di atas tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Tahun Ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2023/2024” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Weda, M.Pd., selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.

6. Darsono, S.Pd., selaku kepala sekolah SDN 4 Begadung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan Skripsi ini.
7. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas A prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam Skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 9 Juli 2024
Penulis

Jodi Herlambang
NPM: 19.1.01.09.0010

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
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalaah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
4. Bentuk-bentuk Tes Kebugaran Jasmani	14
5. Tujuan Pendidikan Jasmani	15
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	17
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	19
C. Kerangka Berfikir	21

BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Definisi Operasional Variabel	23
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	23
1. Pendekatan Penelitian	23
2. Teknik Penelitian	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	26
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	26
1. Teknik Pengumpulan Data	26
2. Instrumen Pengumpulan Data	28
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	39
G. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	58
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	63
B. Implikasi	63
C. Saran	63
Daftar Pustaka	65
Lampiran-lampiran	68

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Penilaian TKJI Usia 10-12 Tahun Putra	27
3.2 : Penilaian TKJI Usia 10-12 Tahun Putri.....	28
3.3 : Pedoman Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	28
4.1 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	41
4.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	43
4.3 : Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putra	44
4.4 : Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	45
4.5 : Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra	47
4.6 : Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra	48
4.7 : Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra	49
4.8 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	51
4.9 : Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri	52
4.10 : Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	53
4.11 : Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri	55
4.12 : Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri	56
4.13 : Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : Posisi <i>Start</i> Lari 40 Meter	30
3.2 : Sikap Permulaan Gantung Tekuk	31
3.3 : Sikap Gantung Lurus Tekuk	32
3.4 : Sikap Permulaan Baring Duduk.....	33
3.5 : Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	33
3.6 : Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	34
3.7 : Papan Tes Loncat Tegak.....	35
3.8 : Sikap Menentukan Raihan Tegak	36
3.9 : Sikap Awalan Loncat Tegak.....	36
3.10 : Gerakan Meloncat tegak	37
3.11 : Posisi <i>Start</i> Lari 600 Meter	38
3.12 : Pelari Masuk <i>Finish</i>	38
4.1 : Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	42
4.2 : Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	43
4.3 : Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putra	44
4.4 : Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	46
4.5 : Diagram Lingkaran Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra	47
4.6 : Diagram Lingkaran Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra	48
4.7 : Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra	50
4.8 : Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	51
4.9 : Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri	52
4.10 : Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	54
4.11 : Diagram Lingkaran Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri	55

4.12	: Diagram Lingkaran Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri	56
4.13	: Diagram Lingkaran Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	68
2 : Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	69
3 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi	70
4 : Sertifikat Plagiasi	72
5 : Form Penilaian TKJI	73
6 : Data Siswa Kelas IV dan V	74
7 : Data Penelitian	76
8 : Dokumentasi	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk mengajar. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas (Lubis & Nugroho, 2020: 73-80). Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab metabolisme tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Syaleh et al., 2019: 7). Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani dan status gizi yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi (Nugroho & Lubis, 2021: 73-80).

Kebugaran memiliki peran pada aktivitas sehari-hari diberikannya pada seseorang sehingga bisa menjaga kebugaran dan menghasilkan perilaku dasar kegiatan fisik serta menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah kegiatan yang lebih berorientasi di pemenuhan gerak. Siswa sekolah dasar memiliki ciri aktif maka dari itu kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa. Menurut Wahyudi & Bafirman (2019: 1-8) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesiapan untuk melakukan pekerjaan jasmani penuh daya juang tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan. Termasuk dalam proses pembelajaran dan mengajar di sekolah. Hal senada pendapat Prayoga & Susanto (2020: 2) berpendapat bahwa kebugaran

jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk mengerjakan tugas fisik yang dilakukan setiap hari yang tidak dapat membuat kepenatan yang cukup berarti.

Perkembangan serta pertumbuhan anak sangatlah penting diperhatikan mereka merupakan aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka merupakan generasi penerus bangsa, sehingga peningkatan serta pelatihan olahraga semenjak usia dini serta kesehatan fisik yang sangat dibutuhkan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak SD memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan banyak sekali aktifitas. Pada zaman sekarang siswa terlalu fokus dalam pembelajaran akademik yang mengakibatkan siswa jarang berolahraga. Fokus siswa terbagi jika terlalu fokus dalam akademik setelah selesai belajar siswa hanya ingin bermalasan.

Pelajaran PJOK di sekolah memiliki tujuan meningkatkan kesegaran bagi siswa serta mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Siswa sekolah dasar sekarang cenderung lebih asyik bermain game online dari pada kegiatan fisik. Setiap manusia selalu ingin tampil maksimal dan bisa melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan zaman yang semakin maju tak bisa dipungkiri pasti akan membawa dampak pada kehidupan manusia. Baik itu yang berdampak positif juga berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi artinya kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa akibat negatif pada kehidupan manusia. Dampaknya ialah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Pergeseran pola hidup dari pekerjaan yang dilakukan dengan giat menjadi jarang dilakukan, salah satu sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seorang karena kemajuan ilmu pengetahuan teknologi. Seorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Pendidikan merupakan bagian penting yang harus ditempuh oleh seseorang untuk meningkatkan kualitas intelektual seseorang agar lebih maju dan berkembang terlebih berguna untuk sesama manusia (Putri et al., 2022: 100- 108).

Pendidikan adalah suatu proses di mana orang belajar, karena pendidikan adalah sarana yang tepat dan alat yang tepat untuk membentuk masyarakat dan bangsa yang diinginkan, yaitu masyarakat yang berbudaya dan masyarakat yang cerdas (Safitri et al., 2022: 27-34). Umumnya kegiatan belajar mengajar dilakukan di lingkungan sekolah, kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah terbagi atas dua kegiatan, yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang sehari-hari dilakukan oleh guru yang telah dilaksanakan sesuai dengan alokasi waktu secara terstruktur dan terprogram (Wandi, 2013: 524-535). Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan pendidik terhadap siswa di luar jam pelajaran sekolah dan dilakukan sesuai dengan kondisi masing-masing sekolah (Mahfud et al., 2020: 56). Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya dalam berbagai bidang di luar bidang studinya. Siswa

sekolah dasar mempunyai kegiatan yang tinggi pada kehidupan sehari-hari sehingga kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat berguna bagi siswa.

Ciri siswa sekolah dasar adalah masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik pada masa depannya, Pentingnya pertumbuhan fisik serta perkembangan gerak yang baik pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih bertenaga serta lebih banyak belajar aneka macam keterampilan. Norma hidup terbentuk lebih baik serta mainkan peran yang sangat penting diperlukan memiliki kesegaran jasmani yang baik dan bisa menikmati saat luang yang tersisa hingga di tahap pencapaian kesegaran jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis, terarah dan terencana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Aditya & Nugroho, 2019: 7).

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya

rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah saja. Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3 sampai dengan 5x dalam satu minggu, berdurasi 20 sampai dengan 60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani menurut Djoko Pekik Irianto, yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 3).

Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Menurut Sunarto dkk (2013: 4) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (heredity) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan.

Di awal penelitian ini peneliti mengetahui kurikulum pembelajaran penjas di SDN 4 Begadung, Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajar 2023/2024 terbatas pada 2 jam setiap minggunya atau satukali pertemuan dalam seminggu. Sementara itu guru penjas belum pernah melaksanakan pengecekan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa. Sesuai hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada saat di sekolah

dan pembelajaran olahraga kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung, Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2023/2024 terdapat anak memiliki faktor psikologis yang dalam mengikuti pembelajaran olahraga anak tersebut merasa sakit yang tidak ingin mengikuti pembelajaran. Pada saat pembelajaran olahraga terdapat siswa yang tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

Di samping itu faktor begadang dan tidak sarapan yang membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran olahraga. Segi kebersihan ruangan kelas, kesadaran siswa terhadap bersihnya ruangan kurang lebih sudah relatif baik. Pada saat jam istirahat, tidak sedikit siswa menggunakan jam istirahat mengunjungi perpustakaan. Tidak dapat dihindari oleh guru siswa lepas dari pengawasan, jam istirahat yang digunakan untuk menyejukan pikiran setelah aktivitas kelas ataupun luar kelas. Yang sangat disayangkan pembelajaran olahraga yang hanya dilakukan satu kali seminggu dirasa kurang membentuk kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SDN 4 Begadung, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk Tahun 2024” supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas iv dan v sekolah dasar negeri 4 Begadung tahun ajaran 2023/2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dibedakan menjadi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Siswa tidak bersemangat melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK.
2. Pada saat jam istirahat tidak ada peserta didik yang beraktivitas.
3. Belum pernah diadakan penelitian tingkat kebugarani jasmani peserta didik kelas iv dan v SDN 4 Begadung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas, maka masalah dibatasi pada hanya pada tingkat kebugarani jasmani peserta didik kelas iv dan v SDN 4 Begadung, kecamatan Nganjuk, kabupaten Nganjuk.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut, Berapa besar tingkat kebugarani jasmani peserta didik kelas iv dan v SDN 4 Begadung, kecamatan Nganjuk, kabupaten Nganjuk?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas iv dan v sekolah dasar negeri 4 Begadung tahun ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Pengembangan teori tentang peran penting kesegaran jasmani bagi siswa serta kehidupan sehari-hari

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Setelah diketahuinya tingkat kesegaran setiap siswa, siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

b. Bagi guru

Lebih berinovasi atau mengoptimalkan siswa dalam pembelajaran olahraga agar meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

c. Bagi sekolah,

Meningkatkan mutu kualitas pembelajaran disekolah serta meningkatkan pembelajaran olahraga terutama pada kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas iv dan v sekolah dasar negeri 4 Begadung tahun ajaran 2023/2024

d. Bagi peneliti

Mengetahui kekurangan diri pada saat pembelajaran olahraga serta dapat menjadi acuan memperbaiki diri dalam proses pembelajaran olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019 :7). *PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLAMELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Arifandy, dkk. (2021:224) Arifandy,A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP*. Sport Science and Health, 3(5), 218-234.
- Biyakto (2010: 2), Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran PendidikanJasmani Olahraga*. Solo: UNS Press
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Resmaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Griwijoyo,S. (2007). *Ilmu Faal Fisiologi (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : UPI
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 09(01), 43–52.
- Gusril. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 27.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Irianto, Pekik Djoko 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). *First Aid Training Model for Physical Education Teachers*. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 4(2), 73–80.

- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). *Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga*. Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 3(1), <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). *Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1), 133–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). *Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(1), 1-8.
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan*. Jendela Olahraga, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). *Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK*. Jendela Olahraga, 7(1), 27–34. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8835>
- Shomoro, Degele dan Mondal. (2014: 56). *Spectrum International Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College*. Vol : (1) , No.II ISSN 2321-6808.
- Sugiyono, (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed).
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharjana. (2012). *Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter*, Jurnal Pendidikan Karakter, 2(2).
- Suharsimi.A. (1993). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suryobroto.A.S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). *KONTRIBUSI GAYA MENGAJAR RESIPROKAL TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>

- Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Wahjoidy, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahyudi, A., & Bafirman. (2019). *High School Student Physical Fitness Profile*. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 1–8.
- Wandi, S. (2013). *Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 524–535.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>