

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
ATAS PUTRA MI RAUDLATUT THOLABAH MOJO KEDIRI
TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

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



OLEH :

HENING PERMONISUCI
NPM: 19.1.01.09.0107

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

Skripsi Oleh :

HENING PERMONISUCI

NPM : 19.1.01.09.0107

Judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
ATAS PUTRA MI RAUDLATUT THOLABAH MOJO KEDIRI
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani
FIKS UN PGRI Kediri

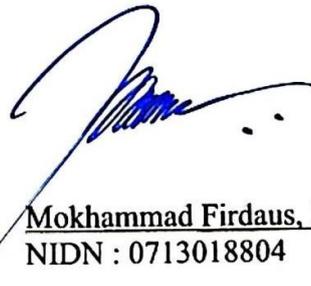
Tanggal : 9 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
NIDN : 0725018205

Pembimbing II



Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN : 0713018804

Skripsi Oleh :

HENING PERMONISUCI

NPM : 19.1.01.09.0107

Judul :

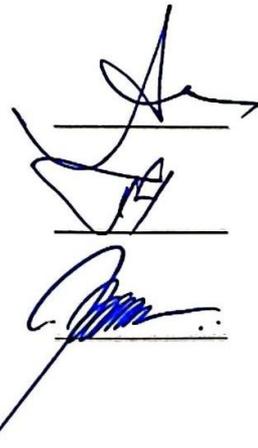
**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
ATAS PUTRA MI RAUDLATUT THOLABAH MOJO KEDIRI
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Puspodari, M.Pd.
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Hening Permonisuci
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl.lahir : Tulungagung/ 17 Mei 2000
NPM : 19.1.01.09.0107
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1 PENJAS

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, 9 juli 2024

Yang Menyatakan



HENING PERMONISUCI

NPM : 19.1.01.09.0107

Motto :

“Tiada Kata Terlambat Sebelum Mencoba Dan Berusaha”

“ Allah Tidak Akan Pernah Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya,”

(Q.S Al- Baqarah (2:286))

“Jadi Guru Tidak Usah Punya Niat Bikin Pintar Orang, Yang Penting Niat Menyampaikan Ilmu Dan Mendidik Yang Baik. Nanti Kamu Hanya Marah-marah Ketika Melihat Muridmu Tidak Pintar. Ikhlasnya Hilang. Masalah Muridmu Kelak Pintar Atau Tidak, Serahkan Pada Allah”

(KH. Maimoen Zubair)

Kupersembahkan Kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat Taufiq serta Hidayah-Nya.
2. Kedua Orang Tuaku, Kakak, dan Adik saya yang telah memberikan dukungan dan do'a serta tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan semangat sampai sejauh ini.
3. Dosen – dosen Pembimbing yang senantiasa membimbing saya hingga akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat.
4. Semua teman- teman kuliah terutama kelas C *“Crazy Gank”* yang berjuang bersama, dan teman-teman sekelompok bimbingan Skripsi yang telah membantu memberikan masukan serta tenaga dan pikiran guna menyelesaikan Skripsi ini.

Abstrak

Hening Permonisuci Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : survei, kebugaran jasmani, tes kebugaran pelajar nusantara, indeks masa tubuh, PJOK.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari banyaknya siswa terutama siswa putra yang memiliki beragam kegiatan di sekolah misalnya sebelum melakukan kegiatan mereka mengaji, menyanyikan lagu indonesia raya, membaca asmaul husna dll, maka dari itu kemungkinan besar waktu memasuki pelajaran terutama olahraga waktunya lebih sedikit dan pembelajarannya kurang memadai dan kondusif. Sehingga banyak siswa masih belum mengetahui pentingnya menjaga kebugaran jasmani di karenakan belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani di sekolah tersebut. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tes tingkat kebugaran jasmani.

Permasalahan peneliti ini adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri tahun ajaran 2023/2024.

Peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah siswa kelas atas usia MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas atas putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri yang berjumlah 60 siswa. Peneliti menggunakan teknik sampel total sampling. Dan penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Instrumen yang di gunakan adalah TKPN usia 10-12 tahun.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan 5 siswa dengan persen 8,33%; kategori tertinggi adalah 35 siswa dengan persen 58,33%; kategori gizi lebih tinggi adalah 20 siswa dengan persen 33,33%; dan kategori obesitas adalah 0 dengan presentase 0,00%. siswa kelas Atas Putra Di MI Raudlatut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri masuk dalam kategori gizi baik dengan persen 58,33%. Sedangkan hasil menunjukkan bahwa empat item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) memiliki nilai proporsi sebesar 1,9 dan termasuk dalam kategori nilai kurang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, dapat memberikan masukan kepada guru Pendidikan jasmani sebagai bahan pertimbangan dalam pembelajaran untuk menilai kebugaran jasmani siswa.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi yang berjudul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Pendidikan Jasmani Fakultras Ilmu Kesehatan dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M. Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. selaku pembimbing pertama yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran dalam penulisan Skripsi ini.
5. Mokhammad Firdaus, M.Or. selaku pembimbing kedua yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran dalam penulisan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memberikan arahan dalam penulisan proposal ini
7. Keluarga saya yang selalu memotivasi untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Teman-teman yang sudah memberikan motivasi dan juga semangat untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Harapan saya proposal skripsi ini dapat digunakan sebagai syarat untuk melanjutkan ke tahap penulisan skripsi dan bisa lulus. Saya menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan pada proposal skripsi ini. Karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini nantinya bisa berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca.

Kediri, 9 Juli 2024



HENING PERMONISUCI

NPM: 19.1.01.09.0107

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNAYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	: PENDAHULUAN.....	1
	A. Latar Belakang Masalah	1
	B. Identifikasi Masalah	6
	C. Pembatasan Masalah	6
	D. Rumusan Masalah	6
	E. Tujuan Penelitian	7
	F. Manfaat Penelitian	7
BAB II	: KAJIAN PUSTAKA	8
	A. Kajian Teori	8
	1. Pengertian Survei	8
	2. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
	3. Komponen Kebugaran Jasmani	11
	4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
	5. Tujuan Kebugaran Jasmani	17
	6. Manfaat Kebugaran Jasmani	18

	7. Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	19
	8. Karakteristik Siswa Kelas Atas Madrasah Ibtidaiyah.....	21
	B. Hasil Penelitian yang Relevan	22
	C. Kerangka Berfikir	24
BAB III	: METODE PENELITIAN	27
	A. Variabel Penelitian	27
	1. Identifikais Variabel Penelitian	27
	2. Definisi Oprasional	27
	B. Pendekatan atau Teknik Penelitian	29
	1. Pendekatan Penelitian	29
	2. Teknik Penelitian	29
	C. Tempat & Waktu Penelitian	30
	1. Tempat Penelitian	30
	2. Waktu Penelitian	30
	D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
	1. Populasi Penelitian	31
	2. Sampel Penelitian	31
	E. Instrumen Penelitian	31
	1. Pengembangan Instrumen	32
	2. Validasi dan rekabilitas	45
	F. Teknik Pengumpulan Data	46
	G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
	A. Hasil Penelitian.....	49
	B. Analisis Data.....	55
	C. Pembahasan	56
BAB V	: SIMPULAN DAN SARAN	59
	A. Simpulan.....	59
	B. Implikasi	59

C. Saran – Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64

GAMBAR TABEL

3.1	: Instrumen TKPN	28
3.2	: Standar <i>Antropetri</i> Anak	35
3.3	: Standar Indeks Masa Tubuh Anak Laki-laki 10-12 Tahun ..	35
3.4	: Norma Tes <i>V Sit and Reach</i>	38
3.5	: Norma Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	40
3.6	: Norma Tes <i>Squat Thurst</i>	41
3.7	: Penilaian Tes <i>PACER</i>	43
3.8	: Daftar Nilai Siswa	44
3.9	: Contoh Lembar Penilaian	44
3.10	: Norma <i>Pacer Test</i>	45
3.11	: Rumus Perhitungan Kebugaran	47
3.12	: Kategori Hasil Tes Kebugaran Jasmani	48
4.13	: Hasil IMT	50
4.14	: Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i>	51
4.15	: Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	52
4.16	: Hasil Tes <i>Squat Thurst</i>	53
4.17	: Hasil Tes <i>Pacer Test</i>	54
4.18	: Hasil Perhitungan Kebugaran	56

DAFTAR GAMBAR

3.1.	: Pengukuran Tinggi Badan	33
3.2	: Pengukuran Berat Badan	34
3.3	: Sikap <i>V Sit Reach</i>	37
3.4	: Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i>	39
3.5	: Rangkaian Gerakan <i>Squat Thurst</i>	40
3.6	: Lintasan <i>Pacer</i>	42
4.7	: Kategori Hasil Tes IMT	50
4.8	: Kategori Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	51
4.9	: Kategori Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	53
4.10	: Kategori Hasil Tes <i>Squat Thurst</i> 30 Detik	54
4.11	: Kategori Hasil Tes <i>Pacer Test</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian IMT	64
Lampiran 2. Data Penelitian Kebugaran Jasmani	66
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Kategori	135
Lampiran 4. Dokumentasi	136
Lampiran 5. Berita Acara Kemajuan Pembimbing	140
Lampiran 6. Surat izin Penelitian	142
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	143
Lampiran 8. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menjadikan kebutuhan wajib dilakukan, bahwasanya tujuan utama pendidikan adalah supaya dapat meningkatkan kualitas dan karakter seseorang sehingga memiliki pandangan untuk maju menuju tujuan yang diinginkan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tepat dan cepat dalam berbagai situasi. Pendidikan meningkatkan semua aspek kehidupan kita, terutama dalam pendidikan jasmani.

Pada dasarnya, pendidikan jasmani adalah pendidikan menggunakan olahraga untuk sarana mencapai perkembangan menyeluruh individu, termasuk dalam hal jasmani maupun rohani. Beberapa tujuan dari pendidikan melalui aktivitas jasmani mencakup sikap disiplin, jujur, sportif, mau mengakui keunggulan lawan, dan kesiapan menerima adalah beberapa tujuan dari proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. (Mustafa, 2022) Pendidikan Jasmani memiliki peranan krusial untuk meningkatkan pelaksanaan pendidikan sebagai suatu proses pembentukan manusia sepanjang hidup. Menurut Engkos K (1985:6), pendidikan jasmani dianggap sebagai persamaan dengan Pendidikan secara struktur kehidupan modern. Ini membuatnya penting dan tidak dapat diabaikan. Pendidikan dan olahraga tidak dapat dipisahkan karena hubungan mereka yang sangat erat dan memengaruhi. Melalui pendidikan jasmani ini

diharapkan sekolah memiliki kemampuan untuk menjalankan pendidikan dengan lancar. Sebab diketahui bahwasanya suasana belajar diluar kelas, seperti dalam pelajaran PENJAS, membuat kegiatan sekolah terasa lebih santai dan menyenangkan . Diharapkan bahwa PENJAS di sekolah akan mengajarkan siswa untuk menjaga pola hidup sehat dan menikmati aktifitas fisik setiap hari.

(Pranata & Kumaat, 2022) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dengan jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. (Dwijayanti, 2015) Kebugaran jasmani diartikan sebagai keadaan yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas yang akan datang. (Komaini, 2017) Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Maka dari itu disimpulkan bahwasannya kebugaran jasmani adalah kekuatan tubuh untuk beraktivitas setiap hari agar tidak mudah kelelahan.

Kapasitas tubuh untuk melakukan tugas tanpa menjadi terlalu lelah disebut kebugaran jasmani. Menurut (Rumpoko & Dwi Jayanti, 2022) ciri ciri jasmani yang lain dimaksud antara lain adalah kebugaran jasmani yang krusial yang harus dimiliki oleh mahasiswa pendidikan olahraga,

mengingat sebagian besar dari mata kuliah yang ditawarkan bersifat praktis. Mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat mempengaruhi keterlibatan siswa di dalam kegiatan belajar, maka dari itu mereka akan memotivasi lebih untuk menaati proses pembelajaran dan bersiap menerima ilmu yang disampaikan instruktur.

Lingkungan MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri sangat bersih tetapi agak panas. Sekolah MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri bertempat di Desa Kranding, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri didirikan pada tanggal, 1 Januari 1960 dan terletak di perbatasan Kediri dan Tulungagung dekat Gunung Wilis. MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri bernaung di bawah Yayasan Al-Hisyamy Kediri, dalam lingkup pondok Pesantren Al- Ishlahiyah. Kurikulum yang digunakan adalah kalaborasi Kurikulum K13 dan Kurikulum Pondok Pesantren. MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri merupakan lembaga pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kealihan professional dan kompetensi pendidik sejalan dengan kemajuan di bidang pendidikan dengan visi dan misi MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri, yaitu terwujudnya peserta didik yang berakhlakul karimah, cerdas dan IMTAQ dan unggul dalam IPTEK.

Pada hakikatnya, anak memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena pada tahap formatif sangat penting bagi pertumbuhannya. Fokus utama kelas pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu siswa

menjadi lebih bugar secara fisik. Namun pendidikan jasmani yang hanya dilaksanakan satu kali seminggu selama 2x35 menit dapat menyebabkan kekurangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani terhadap anak-anak. Dan terkadang masih kepotong dengan kegiatan mengaji, bernyanyi dan hafalan pancasila itu punn juga mengurangi jam untuk melakukan pelajaran olahraga. Dan ada banyak jenis siswa yang naik bus sekolah, berjalan kaki, bersepeda, atau didampingi orang tua dan kehidupan pulang sekolah sangat beranekaragam ada yang bermain layang-layang, sepak bola, bersepeda, nonton TV, dan bermain game. Namun tidak bisa dipungkiri bahwasanya masih banyak siswa yang selalu dimanjakan dengan teknologi yang semakin maju ini. Ini bisa memiliki dampak negatif, karena hal ini dapat membuat anak enggan bergerak dan akibatnya menghambat perkembangan kemampuan motorik sesuai usianya, aktivitas fisik harus dijadikan bagian aktif dari pola hidup mereka. Sehingga sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam mengembangkan keterampilan fisik dan kemampuan mereka, terutama dalam lapangan olahraga. Namun beberapa anak memilih untuk tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pemahaman berdiskusi dengan orang tua dan siswa tentang pentingnya tetap aktif secara fisik. Prestasi akademik siswa juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, khususnya di bidang kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani. Pola makan anak-anak juga

kurang di perhatikan di karenakan anak-anak sering membeli mie, makanan micin dan minuman es saset.

Secara umum, anak laki- laki biasanya berpartisipasi dalam kegiatan pada tingkat yang lebih banyak daripada anak perempuan. Kecuali itu, anak-anak dapat mencapai tingkat kebugaran fisik tertinggi dengan dukungan pola dan rencana olahraga teratur.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah saya lakukan di MI Raudlatut Tholabah dijumpai banyak anak laki-laki yang masih ada yang kurang menekankan pentingnya berpartisipasi dalam olahraga. Di karenakan pelajaran masih kepotong dengan kegiatan mengaji, bernyanyi dan hafalan pancasila itupunn juga mengurangi jam untuk melakukan pelajaran olahraga. Akibatnya, kebugaran jasmani anak dapat menurun dan menyebabkan kelelahan lebih cepat saat melakukan aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri.

Karena penulis ingin mengetahui dan mengadakan penelitian tentang judul **“SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS PUTRA MI RAUDLATUT THOLABAH MOJO KEDIRI TAHUN AJARAN 2023/2024”** sebab saat ini kebugaran jasmani belum diketahui karena selama ini belum pernah ada kegiatan penelitian tes kebugaran jasmani dengan menggunakan TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) terhadap siswa didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut :

1. Belum ada kegiatan Tes Kebugaran Jasmani kepada Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.
2. Beberapa anak belum mengetahui betapa pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui berbagai kegiatan yang berhubungan dengan sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa, Untuk memfokuskan permasalahan yang akan diteliti, peneliti akan membatasi penelitian hanya pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri pada tahun ajaran 2023/2024, mengingat kemampuan dan keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti.

D. Rumusan Masalah

Masalah dapat diidentifikasi dan dibatasi berdasarkan latar belakang, yaitu: Seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran fisik individu berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan membawa perbaikan, yaitu:

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat dimanfaatkan sebagai bahan penelitian dan informasi di kemudian hari, khususnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.
- b. Sumber materi yang dapat digunakan sekolah untuk membahas tentang tingkat kebugaran jasmani siswanya.

2. Secara Praktis

- a. Menilai tingkat kebugaran fisik siswa untuk membantu mereka menjadi lebih bugar secara fisik.
- b. Meningkatkan keterampilan dan kompetensi guru dalam pembelajaran, khususnya dalam tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani.
- c. Dan menilai pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan, dapat membantu sekolah memperhatikan keadaan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen Afrendo, G. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Se-Kecamatan Pare Kab Kediri Dalam Masa New Normal Covid-19*.
- Arifandy, A., & Hariyanto, at all. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Spyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 27–37. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11751/7511>
- Dwijayanti, K. (2015). *Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aeronik High Impact, Low Impact, dan Mix Impact Terhadap Physical Efficiency Index Ditinjau Dari Denyut Nadi Istirahat*. 19–36.
- Engkos, K. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo.
- Fajaryanto, & Reo Prasetyo Herpandika, at all. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.277>
- Hamidi, S. (2016). *Hubungan Kekuatan otot Lengan dan Flexibility dengan kemampuan Smash Permainan Bola VOli Siswa Ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang*. 1(April), 127–136.
- Herlan, at all. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.3989>
- KEMENPORA. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.

Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 1–34.

- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegeran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Sporta Saintika*, 1–15. [http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal Sporta Saintika](http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal_Sporta_Saintika)
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Mayasari, M. (2021). Laporan dan Evaluasi Penelitian. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 30–38. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.24>
- McMillan, J.H. and Schumacher, S. (2001). *Research in Education* (I. Longman (ed.)).
- Mukholid, D. A. M. P. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (kedua).
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Rumpoko, S., & Dwi Jayanti, at all. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- S., A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Soma Dika, A. (2014). Kebugaran Jasmani Peserta Rehabilitasi Penyalahguna Napza Di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat Universitas

Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
Repository.Upi.Edu Perpustakaan.Upi.Edu, II, 17–25.

Southeastern University, N. (n. d. . (n.d.). *PACER Manual. Progressive Aerobik Cardiovascular Endurance Run*.

Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>

Sugiono. (2018). *metode penelitian kuantitatif*. ALFABETA.

Sugiyono. (2013). *Metologi Penelitian Kuantitatif dan R&D*. ALFABETA.

Tisna, G. D. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 13-15 Tahun Di Smp N 3 Singaraja. *Jurnal Penjakora*, 2(1), 83–93.

Wibowo, A., & Pungki Indarto. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Di Sd Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>