

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
DENGAN KARAKTERISTIK *SCREEN TIME* TINGGI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



oleh

Sipa Nuryanti
NIM 1901727

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI
PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
DENGAN KARAKTERISTIK *SCREEN TIME* TINGGI
Penelitian Deskriptif pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri

oleh
Sipa Nuryanti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sipa Nuryanti
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Sipa Nuryanti

1901727

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN
KARAKTERISTIK *SCREEN TIME* TINGGI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Dian Budiana, M.Pd

NIP. 197706292002121002

Pembimbing II



Anira, M.Pd

NIP. 920200419950820201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN KARAKTERISTIK *SCREEN TIME* TINGGI” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri tidak ada di dalamnya termasuk pengutipan yang tidak sesuai dengan keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap bertanggung jawab apabila di kemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,

Sipa Nuryanti
NIM. 1901727

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
DENGAN KARAKTERISTIK *SCREEN TIME* TINGGI**

(Penelitian Deskriptif pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar)

Sipa Nuryanti

Email: sipanuryanti03@upi.edu

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani,
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan karakteristik *screen time* tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey. Instrumen penelitian ini menggunakan tes pengukuran TKJI dan kuesioner ASAQ. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD di Kota Bandung yang berjumlah 66 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* dengan karakteristik responden yang memiliki tingkat aktivitas *screen time* tinggi. Adapun hasil dari tingkat *screen time* keseluruhan siswa berada pada kategori tinggi, sehingga seluruh siswa dijadikan sebagai sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Hasil menunjukkan, bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dengan karakteristik *screen time* tinggi yaitu berada pada kategori kurang, dengan persentase yaitu kategori baik sekali 0%, 4,5% kategori baik, 21,2% kategori sedang, 60,6% kategori kurang, dan kategori kurang sekali 13,6%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, *Screen Time*

***PROFILE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS WITH HIGH SCREEN TIME CHARACTERISTICS***

(Descriptive Research toward Fifth Grade Student of Elementary School)

Sipa Nuryanti

Email: sipanuryanti03@upi.edu

Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani,
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRACT

This study aims to find out the profile physical fitness level of elementary school student with high screen time characteristics. This study is a descriptive research, and the research design used is a survey. The research instruments used in this study are the Physical Fitness Test for Indonesian Children (TKJI) and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). The population of this study consisted of fifth-grade students from SD Negeri in, Bandung City, with a total of 66 students. The sampling technique employed in this study was purposive sampling, selecting respondents with high levels of screen time activity. The results showed that the overall screen time level of the students was in the high category, thus all students were included as samples. Descriptive statistical analysis techniques were used to analyze the data. The results indicated that the physical fitness level of students with high screen time characteristics was categorized as inadequate, with the following percentages: 0% in the excellent category, 4.5% in the good category, 21.2% in the moderate category, 60.6% in the inadequate category, and 13.6% in the very inadequate category.

Key Word: *Physical Fitness, Elementary School, Screen Time,*

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	ivii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat dari Segi Teori	5
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan	5
1.4.3 Manfaat dari Segi Praktik	5
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
1.5.1 Bab I Pendahuluan	6
1.5.2 Bab II Kajian Pustaka	6
1.5.3 Bab III Metode Penelitian.....	6
1.5.4 Bab IV Temuan dan Pembahasan.....	6
1.5.5 Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Screen Time</i>	7
2.2 Karakteristik siswa SD Usia 7-12 Tahun	
2.2.1 Pertumbuhan Fisik	9
2.2.2 Perkembangan Berbicara	9

2.2.3 Perkembangan Kognitif	10
2.2.4 Perkembangan Emosi	10
2.2.5 Perkembangan Sosial	10
2.3 Kebugaran Jasmani	11
2.3.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	11
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani	13
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
2.5 Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Partisipan	22
3.2.1 SDN 138 Gegerkalong Girang Kota Bandung	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel	23
3.4 Instrumen Penelitian	23
3.4.1 <i>Screen Time</i>	24
3.4.2 Tingkat Kebugaran Jasmani.....	24
3.5 Prosedur Penelitian	35
3.6 Analisis Data	37
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Temuan.....	39
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat <i>Screen Time</i>	39
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani.....	40
4.2 Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	47
5.1 Simpulan.....	47
5.2 Implikasi.....	47
5.3 Rekomendasi.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Penilaian <i>Screen Time</i>	24
Tabel 3.2 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra.....	34
Tabel 3.3 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	34
Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	35
Tabel 3.5 Derajat Validitas dan Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia..	35
Tabel 4.1 Kategori Penilaian <i>Screen Time</i> untuk Siswa Kelas V SD Negeri 138 Gegerkalong Girang Kecamatan Sukasari Kota Bandung.....	39
Tabel 4.2 Rangkuman Statistik Tingkat <i>Screen Time</i> Siswa Kelas V SDN 138 Gegerkalong Kecamatan Sukasari Girang Kota Bandung.....	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Screen Time</i> Siswa Kelas V SD Negeri 138 Gegerkalong Girang Kecamatan Sukasari Kota Bandung.....	40
Tabel 4.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 138 Gegerkalong Girang Kecamatan Sukasari Kota Bandung.....	40
Tabel 4.5 Rangkuman Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 138 Gegerkalong Kecamatan Sukasari Girang Kota Bandung.....	41
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 138 Gegerkalong Girang Kecamatan Sukasari Kota Bandung..	41
Tabel 4.7 Deskripsi Rata-rata Hasil Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri 138 Gegerkalong Girang Kota Bandung.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Posisi Star Lari 40 Meter.....	26
Gambar 3.2 Palang Tunggal.....	27
Gambar 3.3 Posisi Awalan.....	28
Gambar 3.4 Posisi Bergantung.....	29
Gambar 3.5 Posisi Baring.....	30
Gambar 3.6 Posisi saat Duduk.....	30
Gambar 3.7 Papan Loncat Tegak.....	31
Gambar 3.8 Posisi Awalan.....	31
Gambar 3.9 Sikap Meloncat.....	32
Gambar 3.10 Gerakan Loncat Tegak.....	32
Gambar 3.11 Sikap Awal Lari 600 Meter.....	34
Gambar 3.12 Posisi Finish Lari 600 Meter.....	34
Gambar 3.13 Langkah-Langkah Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi dan Judul Penelitian.....	54
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 3. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	61
Lampiran 4. <i>The Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ)</i>	62
Lampiran 5. Formulir TKJI.....	65
Lampiran 6. Hasil Pengisian <i>The Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ)</i> 1....	66
Lampiran 7. Hasil Pengisian <i>The Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ)</i> 2....	69
Lampiran 8. Hasil Pengisian Formulir TKJI 1.....	72
Lampiran 9. Hasil Pengisian Formulir TKJI 2.....	73
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Kuesioner ASAQ.....	74
Lampiran 11. Rekapitulasi Hasil Tingkat <i>Screen Time</i>	75
Lampiran 12. Rekapitulasi Hasil TKJI.....	76
Lampiran 13. Dokumentasi Pengisian Kuesioner ASAQ.....	77

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K.(2018). *Berbagai Metodologi dalam Penelitian Pendidikan dan Manajemen*. Gowa: Gunadarma Ilmu
- American Academy of Pediatric. (2001). *Screen Time Guidelines*. [Online]. Diakses dari <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/middle-childhood-questions/screen-time-guidlines/>
- Aubert, dkk. (2018). Global Matrix 3.0 physical activity Report Card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (Suppl 2), S251–S273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>
- Aubert, dkk. (2022). Global Matrix 4 . 0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents : Results and Analyses From 57 Countries, 700–728.
- Carlson, dkk (2010). Influence of Limit-Setting and Participation in Physical Activity on Youth Screen Time, *126*(1).
- Caspersen, J. dkk. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness : Definitions and Distinctions for Health-Related Research, *100*(April).
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas, *7*(2), 143–154.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Piset Pengembangan Kualitas Jasmani
- Erdina, dkk. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Screen Time, Aktivitas Fisik dan Status Gizi. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 59–65.
- Física, A. dkk. (2018). Physical Activity , Cardiorespiratory Fitness and Metabolic Syndrome in Adolescents, *24*, 253–257.
- Fraenkel, dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York America: The Mc Graw-Hill.
- Gall, M dkk. (2003). *Educational Researh*. United States of America: Pearson Educational Inc.
- Gunarsa, S & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hardy, dkk. (2007). The Reliability of the Adolencent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *45*, 71-74.

- Hascita, I. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta), 155–168.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2014). *Keamanan Menggunakan Internet bagi Anak*. [Online]. Diakses dari <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/keamanan-menggunakan-internet-bagi-anak>
- Irianto, D, P. (2004). *Bugar dan Sehat*. Yogyakarta. Andi Offest.
- Istiqomah, S. N., & Lisiswanti, R. (2017). *Dampak Eksposur Layar Monitor Terhadap Gangguan Tidur Dan Tingkat Obesitas Pada Anak Anak The Effect of Screen Time Exposure in Sleep Disorder and Obesity Level on Children. Majority, 6*. (Skripsi). Universitas Lampung.
- International Telecommunication Union. (2022). *Global and Regional ICT Data*. [Online] Diakses dari. <http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistucs/Pages/Stat/default.aspx>
- Izzaty, R. E. (2008). Perkembangan Anak Usia 7 - 12 Tahun, 1–11.
- Kaur, dkk. (2003). Duration of Television Watching is Associated With Increased Body Mass Index. *The Journal of Pediatrics*. 505-511
- Krissanthy, dkk. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi Correlation between Physical Fitness and Student ' s Concentration Level of SMA Negeri 9 Bekasi, 1(August), 77–81.
- Langingi, dkk. (2022). Waktu Layar Gawai dengan Tingkat Kecemasan Anak. *Jurnal of Telenursing, 4*(1), 384-392.
- Lee, dkk (2018). Role of Parental and Environmental Characteristics in Toddlers ' Physical Activity and Screen Time : Bayesian analysis of structural equation models, 1–14.
- Lengkana, S. A & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: Cv. Salam Insan Mulia
- Lutan, R. (2005). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani*. Depdiknas.
- Lutan, R & Suherman, A. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Muniroh, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja. *NSJ: Nursing Sciences Journal, 5*(1) .

- Pyper, dkk (2016). The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity , healthy eating , and screen time : a cross-sectional study, 1–15.
- Rideout, V, dan Robb, M. (2019). The common sense census: msedia use by tweens and teens. Common Sense Media
- Risekesdas, (2019)
- Resly, I. (2018). *Hubungan Screen Time Dengan Perkembangan Sosial Anak*. (Skripsi). Universitas Aisyah Yogyakarta
- Saputra, J. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2-16*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta
- Septiani, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya memahami karakteristik siswa sekolah dasar di sdn cikokol 2, 2, 7–17.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Unika Atma Jaya
- Sudiana, I. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. 389-398
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistiono, A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Suraya, dkk. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan , Aktivitas Fisik , Screen Time , Dan The Effect Snack Food Consumption , Physical Activity , Screen Time , and Sleep Duration to Obesity at Teenagers. *Journal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. [Online] Diambil dari <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Tremblay, dkk. (2011). SE REVIEW / SYNTHE Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth, 64, 59–64. <https://doi.org/10.1139/H11-012>
- UPI, (2021). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Bandung : Terbatas untuk

Lingkungan UPI

- Wardani, F. S. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. (Skripsi). Universitas Muhamadiyah Surakarta
- Wartono, M. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Jakarta*. Universitas Trisakti.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press
- WHO. (2019). *Who Guidelines On Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- Zamroni, M. (2009). Perkembangan Teknologi komunikasi dan Dampaknya Terhadap Kehidupan. *Jurnal Dakwah*, X(2), 195–211.

