

**PERBANDINGAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR
DI KOTA DAN DESA
BERDASARKAN LETAK GEOGRAFIS**

(Penelitian Deskriptif Kuantitatif pada Siswa di Kota dan Desa)

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana (S1)
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani*



Oleh

GUNAWAN

2008385

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DAERAH SUMEDANG**

2024

LEMBAR PENGESAHAN
GUNAWAN
PERBANDINGAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR DI
KOTA DAN DESA
BERDASARKAN LETAK GEOGRAFIS

Disetujui dan disahkan oleh:
Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si
NIP. 1965906031986031005

Dosen Pembimbing II

Dr. Hj. Dewi Susilawati, M.Pd
NIP. 197803102008122001

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Dr. Anggi Setia Lengkana, M. Pd.
NIPT. 920200119851119101

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan memanjatkan puji nserta syukur kehadiran Allah SWT yang mana telah memberikan kekuatan, kesabaran, perjuangan, juga memberikan Rahmat serta hidayahnya sehingga penulisan laporan skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Tanpa Rahmat dan karunianya mungkin skripsi ini tidak akan selesai sebagaimana mestinya. Dalam penyusunan skripsi dari awal hingga selesainya skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan materi, motivasi dan do'a dari berbagai pihak yang selalu ada dan terlibat dalam proses penyusunan laporan skripsi ini hingga selesai. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih banyak yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M. Ed selaku direktur UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan izin dan SK penelitian.
2. Dr. Anggi Setia Lengkana, M. Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan selama perkuliahan dan ilmu yang bermanfaat.
3. Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si. Selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses pembuatan skripsi.
4. Dr. Hj. Dewi Susilawati, M.Pd Selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses pembuatan skripsi.
5. Seluruh Dosen UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan bimbingan, pelajaran serta ilmu yang mudah-mudahan bermanfaat bagi penulis yang kelak akan diterapkan didunia Pendidikan.
6. Mamah Ratna dan Bapak Dudin tercinta yang selalu memberikan materi, motivasi dan do'a tiada henti demi tercapainya cita-cita anaknya ini.
7. Kake Alu dan Nenek Elas tersayang yang selalu memberikan materi, motivasi dan do'a tiada henti demi tercapainya cita-cita anaknya ini
8. Keluarga besar Rugby Sumedang yang selalu memberikan dorongan Semangat dan juga dorongan maupun motivasi dan do'a.
9. Rekan-rekan Kontrakan PPOT yang selalu memberikan motivasi dan tempat singgah selama di Sumedang

10. Teman-teman seperjuangan PGSD PENJAS 20 yang selalu memberikan dorongan dan mengingatkan selama perkuliahan
11. Rekan-rekan Kontrakan PPOT yang selalu memberikan motivasi dan tempat singgah selama di Sumedang
12. Teman-teman seperjuangan PGSD PENJAS 20 yang selalu memberikan dorongan dan mengingatkan selama perkuliahan

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PERBANDINGAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA DAN DESA BERDASARKAN LETAK GEOGRAFIS ” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan ilmu dan etika yang berlaku dalam kaidah penulisan karya tulis ilmiah. Atas pernyataan tersebut saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Sumedang, 02 Maret 2024

Gunawan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan semua kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan tepat waktu. Shalawat beserta salam semoga Allah SWT selalu mencurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhamad SAW. Yang telah memberikan kebenaran dialam jagad raya. Dalam penulisan proposal skripsi ini, Penulis telah banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun, atas dorongan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka proposal skripsi ini diselesaikan sesuai rencana.

Skripsi ini berjudul “PERBANDINGAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA DAN DESA BERDASARKAN LETAK GEOGRAFIS”. Tujuan akhir dari penyusunan skripsi ini untuk menempuh syarat ujian sidang skripsi sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan. Akhir kata penulis harap semoga skripsi yang berjudul “PERBANDINGAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA DAN DESA BERDASARKAN LETAK GEOGRAFIS” bisa bermanfaat bagi penulis dan pembaca serta dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

Sumedang, 02 Maret 2024

Gunawan

ABSTRAK
PERBANDINGAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR DI
KOTA DAN DESA
BERDASARKAN LETAK GEOGRAFIS

(Penelitian Ini Ingin Mengetahui Perbandingan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar
Di Kota Dan Desa Berdasarkan Letak Geografis)

Oleh

GUNAWAN

2008385

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi perbedaan kualitas kebugaran jasmani siswa di kota dan desa, yang dipengaruhi oleh letak geografis dan aktivitas sehari-hari yang berbeda. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi dan sampel sebanyak 160 orang. Teknik analisis data yang diterapkan adalah Mann-Whitney Test. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan secara kuantitatif antara kedua kelompok, dengan selisih rata-rata menunjukkan bahwa kebugaran di desa mencapai 5.42 di banding dengan siswa di kota. Hal ini mengindikasikan bahwa kelompok siswa di desa memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi daripada kelompok siswa di kota. Penilaian kebugaran menggunakan kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa siswa di kota berada dalam kategori kebugaran Sedang, sementara siswa di desa berada dalam kategori kebugaran Baik. Temuan ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik yang lebih aktif di desa dapat menjadi penyebab perbedaan tersebut. Siswa di desa cenderung memiliki gaya hidup yang lebih aktif, terlibat dalam kegiatan fisik seperti berjalan, lari, dan lompat, sementara siswa di kota lebih condong menghabiskan waktu luang dengan bermain gadget. Kesimpulannya, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa faktor geografis dan aktivitas harian berpengaruh pada tingkat kebugaran siswa, dengan implikasi pada kategori TKJI yang menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih baik di desa dibandingkan kota.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Kota dan Desa, Uji Mann-Whitney Test.

ABSTRACT

This study aims to investigate differences in the quality of physical fitness of students in cities and villages, which are influenced by geographical location and different daily activities. The research method used was quantitative descriptive with a population and sample of 160 people. The data analysis technique applied is the Mann-Whitney Test. The results showed quantitatively significant differences between the two groups, with the average difference showing that fitness in villages reached 5.42 compared to students in cities. This indicates that the group of students in the village has a higher level of fitness than the group of students in the city. The fitness assessment using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) category shows that students in the city are in the Medium fitness category, while students in the village are in the Good fitness category. The findings illustrate that more active physical activity in villages may be the cause of the difference. Students in villages tend to have a more active lifestyle, engaging in physical activities such as walking, running, and jumping, while students in cities tend to spend their free time playing gadgets. In conclusion, the results of this study support the view that geographical factors and daily activities affect students' fitness levels, with implications for TKJI categories that indicate better fitness levels in villages than cities.

Keywords: Physical Fitness, City and Country Students, Mann-Whitney Test.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Komponen Kebugaran jasmani	9
2.2 Pengertian Kota	11
2.3 Pengertian Desa	12
2.4 Pengertian Geografis	14
2.5 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	16
2.6 Kerangka Berpikir	20
2.7 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Desain Penelitian.....	23

3.3	Partisipan	25
3.3.1	Populasi	25
3.3.2	Sampel.....	25
3.4	Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	27
3.5	Teknik Pengumpulan data	38
3.6	Teknik Analisis Data.....	39
3.7	Statistik Deskriptif.....	40
3.8	Uji Normalitas	41
3.9	Uji Mann-Whitney.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	44
4.1.1	Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kota	45
4.1.2	Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa di Desa.....	46
4.2	Analisis Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	47
4.3	Analisis Data	48
4.3.1	Uji Statistik Deskriptif	50
4.3.2	Uji Normalitas.....	50
4.3.3	Uji Mann-Whitney	51
4.4	Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		55
5.1	Simpulan.....	55
5.2	Implikasi.....	55
5.3	Rekomendasi	56
5.3.1	Bagi Guru	56
5.3.2	Bagi Siswa.....	56
5.3.3	Bagi Sekolah	57
5.3.4	Bagi UPI Kampus Sumedang.....	57
5.3.5	Bagi Peneliti Lain.....	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN.....		1
RIWAYAT HIDUP		58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peta Kabupaten Sumedang.....	15
Gambar 2. 2 Peta Kabupaten Sukabumi	16
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian.....	24
Gambar 3. 2 Teknik pengambilan sampel penelitian	26
Gambar 3. 3 Tes Lari Cepat (Sprint).....	29
Gambar 3. 4 Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	31
Gambar 3. 5 Tes Baring Duduk (Sit Up).....	33
Gambar 3. 6 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	35
Gambar 3. 7 Tes Lari Jarak Menengah	37
Gambar 4. 1 Hasil Tes Kebugaran jasmani Siswa di Kota.....	46
Gambar 4. 2 Hasil Tes Kebugaran jasmani Siswa di Desa	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 3. 1 Derajat Validitas dan Realibilitas TKJI	28
Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)	28
Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....	30
Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	30
Tabel 3. 5 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	32
Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up).....	32
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up).....	34
Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	36
Tabel 3. 9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	36
Tabel 3. 10 Norma nilai tes Lari Jarak Sedang	38
Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	39
Tabel 4. 1 Ringkasan Data Hasil TKJI Di Kota	45
Tabel 4. 2 Ringkasan Data Hasil TKJI Di Desa	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Descriptive Statistics	50
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	51
Tabel 4. 5 Mann-Whitney Test. Rank	51
Tabel 4. 6 Hasil Uji Mann-Whitney	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 SK Pembimbing.....	64
Lampiran. 2 Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran. 3 Lembar Monitoring.....	75
Lampiran. 4 Dokumentasi.....	76
Lampiran. 5 Hasil Pengambilan Data	85
Lampiran. 6 Submit Artikel.....	103
Lampiran. 7 LOA Artikel	105