

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V

SDN NEGLASARI KAB. BANDUNG

SKRIPSI

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



Oleh

Candra Ripan Permana

1705939

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
TAHUN
2024**

HAK CIPTA

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SDN NEGLASARI KAB. BANDUNG**

Oleh
Candra Ripan Permana

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

© Candra Ripan Permana 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN
CANDRA RIPAN PERMANA

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SDN NEGLASARI KAB.BANDUNG
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP.197508122009121004

Pembimbing II



Dr. Suherman Slamet, M.Pd

NIP.197603062005011010

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

ABSTRAK
PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SDN NEGLASARI KAB. BANDUNG

Candra Ripan Permana

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Tujuan dari Pendidikan Jasmani dapat dibagi ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan, keterampilan gerak, (3) Pengembangan mental, dan (4) Pengembangan sosial. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani yaitu selain dari penguasaan keterampilan gerak dasar, juga kondisi fisik yang baik juga dapat berpengaruh pada hasil belajar siswa. Peran guru Pendidikan Jasmani di SDN Neglasari Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah disebabkan karena mengalami kendala sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKSI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan satu sesi. Penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Instrumen pengumpulan data menggunakan instrumen tes kebugaran siswa Indonesia fase C untuk kelas V. Pada seluruh kategori didapatkan rata-rata baik sekali berjumlah 8 dengan persentase 4%, sedangkan kategori baik didapatkan rata-rata berjumlah 49 dengan persentase 27%, katagori sedang didapatkan rata-rata berjumlah 58 dengan persentase 32%, kategori kurang didapatkan rerata 43 dengan persentase 24%. Dan kategori kurang sekali didapatkan rata-rata 22 dengan persentase 12%. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan penerapan TKSI pada siswa SDN Neglasari, memiliki kebugaran yang sedang.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

Physical Fitness Profile of Class V Students

SDN Neglasari Regency Bandung

Candra Ripan Permana

Physical Education PGSD Study Program, Indonesian Education University

Physical Education is an important component of comprehensive education that aims to improve the physical health, mental, social and emotional fitness of students through sports and other physical activities. The objectives of Physical Education can be divided into four categories, namely: (1) Physical development, (2) Development of movement skills, (3) Mental development, and (4) Social development. The expected results from physical education are that apart from mastering basic movement skills, good physical condition can also influence student learning outcomes. The role of Physical Education teachers at SDN Neglasari, Kutawaringin District, Bandung Regency is still not optimal in improving the physical fitness of students at school due to problems with facilities and infrastructure for carrying out the TKSI test, as well as the complexity of test implementation procedures which makes the comparison between the number of students and teachers unbalanced, so that the test cannot be completed in one session. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The data collection instrument used the phase C Indonesian student fitness test instrument for class V. In all categories, the average was very good, numbering 8 with a percentage of 4%, while in the good category, the average was 49 with a percentage of 27%, in the medium category, the average was obtained. The average number was 58 with a percentage of 32%, the average category was 43 with a percentage of 24%. And the very poor category got an average of 22 with a percentage of 12%. Based on the research results, it can be concluded that the application of TKSI to Neglasari Elementary School students has moderate fitness.

Keywords: *Physical Education, Physical Fitness, Elementary School Students*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Dilihat Dari Segi Teori.....	5
1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan	5
1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik.....	5
1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
1.5.1 BAB I Pendahuluan.....	5
1.5.2 BAB II Kajian Pustaka.....	5
1.5.3 BAB III Metode Penelitian.....	5
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 Pendidikan Jasmani	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.2 Kebugaran Jasmani.....	8

2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
2.3 Penelitian Yang Relevan.....	14
2.5 Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	16
3.1.1 Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian	16
3.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian.....	16
3.2 Populasi dan Sampel.....	16
3.2.1 Populasi	16
3.2.2 Sampel.....	17
3.3 Instrumen Penelitian	17
3.4 Prosedur Penelitian.....	18
3.4.1 Tahap Persiapan.....	18
3.4.2 Tahap Pelaksanaan.....	18
3.5 Analisis Data	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
4.1 Temuan Penelitian	22
4.1.1 Deskripsi Data.....	22
4.2 Hasil Penelitian.....	24
4.2.1 Tes Kebugaran Jasmani Siswa.....	24
4.3 Pembahasan.....	25
4.3.1 Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V	25
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Implikasi	31
5.3 Rekomendasi	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Tes <i>child ball</i>	19
Table 3. 2 Tes <i>Tok-tok ball</i>	20
Table 3. 3 Tes <i>Move The Ball</i>	20
Table 3. 4 Tes <i>Shuttle Run 4x10</i>	21
Table 3. 5 Tes <i>600m Run Test</i>	21
Tabel 4. 1 Data Siswa.....	23
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Data.....	24
Tabel 4. 3 Analisis Data Total Keseluruhan	26
Tabel 4. 4 Analisis Data Hasil Tes Siswa Laki laki.....	26
Tabel 4. 5 Analisis Data Hasil Tes Siswa Perempuan.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Jenis Kelamin Siswa SDN Neglasari Kabupaten Bandung.....23

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen.....	37
Lampiran 2 Data Siswa.....	40
Lampiran 3 Hasil Tes.....	41
Lampiran 4 Hasil Tes Siswa Laki-laki.....	46
Lampiran 5 Hasil Tes Siswa Perempuan	49
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 7 Surat Balasan	53
Lampiran 8 Dokumentasi	54

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., Soegiyanto, S., Indardi, N., Mukarromah, S. B., Wahidi, R., Muhtarom, D., & Nurdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Gaya Hidup Aktif bagi Anak Remaja sebagai Upaya Menghadapi Dampak Negatif Era Digital. *Jurnal ABDIMAS :MURI*,1(1),10–17.
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui/article/view/1169>
- Ananda, D. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 86-91.
- Apriyanto, K. D. (2020). Profil daya tahan jantung paru, fleksibilitas, kelincahan dan keseimbangan mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY. *MEDIKORA* 19.1 (2020): 17-23.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arjuna Fatkurahman. (2018). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid FIK UNY. *MEDIKORA*, 17(2), 102-112.
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- Ashar, F., & Indarto, P. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI Di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 542-552.
- Bafirman & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Cahya, K. D., & LEMA, I. R. (2019). Pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari agar sehat dan bugar.
- Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 7(2), 184-190.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(1), 143–154.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Green, K. (2008). *Understanding Physical Education*. SAGE Publications.

- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. “Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Ishariani, & Ludyanti, L. N. (2020). Penggunaan Gadget Dan Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2, 36–40.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3928>
- Johansyah Lubis. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Recovery*. Depok: Rajawali Pers.
- Jung, H., & Yamasaki, M. (2016). Association of lower extremity range of motion and muscle strength with physical performance of community-dwelling older women. *Journal of Physiological Anthropology*, 35(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40101-016-0120-8>.
- Kemendikbud. (2023). No Title. Tksi Kemendikbud.
- Kerr, C., Smith, L., Charman, S., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., & Govus, A. (2018). Physical education contributes to total physical activity levels and predominantly in higher intensity physical activity categories. *European Physical Education Review*, 24(2), 152-164.
- Laksono, B. agung, & Hidayat, T. (2019). Hubungan antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas VII didik SMP Negeri 1 Ngimbang). <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive>, 445–449.
- Lema, I. R., & Cahya, K. D.(2019). Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lima, C. D., Ruas, C. V., Behm, D. G., & Brown, L. E. (2019). Acute Effect of *Stretching on Flexibility and Performance: A Narrative Review*. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 1(1), 29-37, <https://doi.or/10.1007/s42978-019-0011-x>
- Majid, W. (2020, December). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).

- Muradi, K., & Sugiarto, S. (2022). Pengaruh Susu Kedelai Dan Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 27-33
- Ngatman & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Pppptk Penjas, & Bk. (2021). *Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia*.
- Prasetyo, R. F., & Rochmania, A. (2021). Efek Kinesitaping Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Sprinter (100m): Studi pada Ronggolawe Atletik Clu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 7-12.
- Pratomo, S., Pranata, D. Y., & Rahmat, Z. (2022). Pengaruh Plank Exercise Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan Perpani Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2)
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., & Mutohir, T. C. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49-56.
- Pristianto, A., & Sudawan, E. A. (2021). Efektivitas Dosis Pemberian Myofascial Release terhadap Fleksibilitas Otot. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 126-131.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii / 430 Kelurahan Kedurus Kecamatan. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27-33.
- Rizky Mentari, Amalia (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 85 Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan).
- Rozi, F. (2017). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1).
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15-28.
- Santoso, T. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 10 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 35-48.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. "Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman". *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.

- Setyo, I., Setyoadi, & Novitasari, T. (2015). (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155–167.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung*, 225(87), 48-61.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *J. Arts Educ*, 2(2), 60-71.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Becti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 46-50.
- Yu, Z., Han, S., Chu, J., Xu, Z., Zhu, C., & Guo, X. (2012). Trends in Overweight and Obesity among Children and Adolescents in China from 1981 to 2010: A Meta-Analysis. *Www.Plosone.Org*, 7(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051949>