

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN SISWI SD  
NEGERI 1 RAWA LAUT DAN SD NEGERI 4 GADING REJO**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Cahaya Adhi Pradipta**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## **ABSTRAK**

### **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN SISWI SD NEGERI 1 RAWA LAUT DAN SD NEGERI 4 GADING REJO**

**Oleh**

**CAHYA ADHI PRADIPTA**

Tujuan Penelitian ini adalah Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Analisis kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Rawa Laut dan siswa SD Negeri 4 Gadingrejo. Metode Penelitian Penelitian ini adalah penelitian komparatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dengan siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Pada penelitian ini peneliti akan membandingkan atau mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bersekolah di SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dengan siswa siswi SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa putra SD N 4 Gading Rejo (Daerah Pedesaan) yang mempunyai kegiatan lebih banyak melakukan aktivitas gerak fisik, ternyata mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan kategori TKJI yaitu sedang dengan skor rata-rata 14,27 dibandingkan dengan siswa SD N 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan) yang kurang melakukan aktivitas gerak jasmani dengan kategori TKJI yaitu sedang dengan skor rata-rata 14. Pada siswa putri diperoleh rata-rata kebugaran jasmani siswa putri SD N 4 Gading Rejo (Daerah Pedesaan) berkategori rendah dengan skor rata-rata 12,97 juga lebih tinggi dibanding siswa putri SD N 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan) dengan kategori rendah dengan skor rata-rata 11,97. Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat Analisis tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS IN PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AND ELEMENTARY STUDENTS COUNTRY 1 SEA SWAMP AND STUDENT AND GADING REJO STATE 4 STUDENTS IN THE VILLAGE**

**By**

**Cahya Adhi Pradipta**

*The purpose of this research is in accordance with the formulation of the problem stated above, the purpose of this study is to determine Analysis in physical fitness of students of SD Negeri 1 Rawa Laut in the city and students of SD Negeri 4 Gadingrejo in the village. Research Methods This research is a comparative study of the level of physical fitness of students at SD Negeri 1 Rawa Laut in a city with students at SD Negeri 4 Gadingrejo in a village. The method used in this research is survey method. In this study, researchers will compare or look for differences in the level of physical fitness of students who attend SD Negeri 1 Rawa Laut in the city with students from SD Negeri 4 Gadingrejo in the village. The results of this study prove that male students at SD N 4 Gading Rejo (Rural Areas) who had more physical movement activities, apparently had a better level of physical fitness in the TKJI category, namely moderate with an average score of 14.27 compared to students of SD N 1 Rawa Laut (Urban Area) who did less physical activity with the TKJI category is medium with an average score of 14. For female students, the average physical fitness of female students at SD N 4 Gading Rejo (Rural Area) is in the low category with an average score of 12.97, also higher than female students at SD N 1 Rawa Laut (Urban Area) in the low category with an average score of 11.97. So based on the results of the research that has been done it is concluded that there is a comparison of the level of physical fitness between urban and rural students.*

**keywords:** *physical fitness, physical activity*

**ANALYSIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DAN SISWI SD  
NEGERI 1 RAWA LAUT DAN SD NEGERI 4 GADING REJO**

**Oleh**

**Cahya Adhi Pradipta**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA DAN SISWI SD N 1 RAWA  
LAUTDENGAN SISWA DAN SISWI SD NEGERI  
4 GADING REJO**

Nama Mahasiswa : Cahya Adhi Pradipta

Nomor Pokok mahasiswa : 1913051020

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**MENYETUJUI**  
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

**Drs. Surisman, M.Pd.**  
NIP. 196208081989011001

Dosen Pembimbing II

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.**  
NIP. 196309266198011001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 197412202009121002

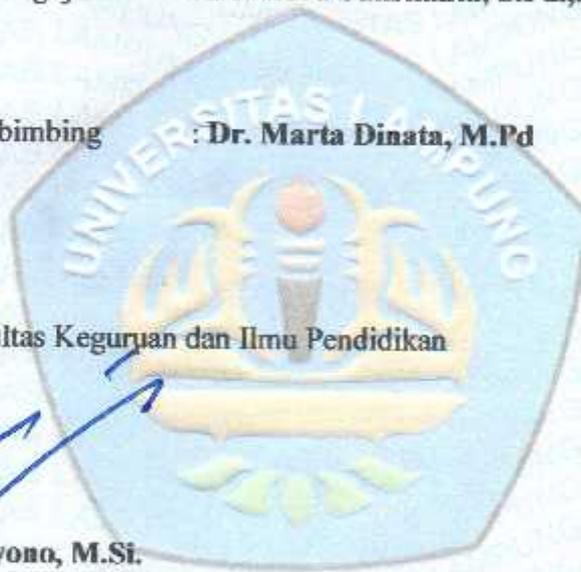
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Surisman, M.Pd**

**Sekretaris Penguji : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or**

**Bukan Pembimbing : Dr. Marta Dinata, M.Pd**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
**NIP. 19651230 199111 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Mei 2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cahya Adhi Pradipta  
NPM : 1913051020  
Tempat Tanggal Lahir : Gading Rejo, 21 Maret 2000  
Alamat : Jl. Pramuka, Gading Rejo, Pringsewu, Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Analisis Kebugaran jasmani Siswa dan Siswi sd Negeri 1 Rawa Laut di Kota dan siswa dan Siswi sd Negeri 4 Gading rejo di desa**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023 sampai 20 Januari 2023. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau pun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 1 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan

  
Cahya Adhi Pradipta  
NPM.1913051020

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Cahya Adhi Pradipta, lahir di desa Gading Rejo pada tanggal 21 Maret 2000, anak ketiga dari Bapak Suranto Muji Utomo dan Alm Ibu Parini. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Gading Rejo, selesai pada tahun

2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Gading Rejo selesai pada tahun 2016, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Gading Rejo selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga Sepak dari tingkat Daerah maupun Provinsi seperti :

1. Juara 2 Sepak Bola O2SN Tingkat Kecamatan 2011
2. Juara 1 Futsal Smanding cup Se-Provinsi Lampung 2015
3. Juara 1 Futsal YPT CUP Se-Provinsi Lampung 2021

4. Juara3 Futsal SKANDING CUP Se-Provinsi Lampung Tahun 2015
5. Juara1 Sepakbola Gothia cup Se-Provinsi Lampung Tahun 2015
6. Peserta Gothia cup Nasional di Jember Jawa Timur Tahun 2016
7. Juara1 Festival Sepak Bola Se-Kabupaten Pringsewu Tahun 2017
8. Juara 1 Menpora cup Se-Kabupaten Pringsewu Tahun 2017
9. Juara1Liga Mahasiswa Se-sumbagsel Tahun 2019

PadaTahun 2022, penulis melakukan KKN dan PPL didesa Sukoharjo 2 dan SMP Negeri 2 Sukoharjo, Kecamatan Sukoharjo, Kab. Pringsewu. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

**Bedo'a, Ikhtiar, Jangan Mengeluh, Terus  
memperbaiki diri, Motivasi sukses.**

**(Cahya Adhi Pradipta)**

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya kecilku kepada

Bapak dan alm Ibuku yang kuat dan tegar telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnyademi keberhasilanku.

Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah dalam tiap- tiap kucuran keringat yang telah Bapak dan alm Ibu berikan kepada Ananda.

Doa dan restu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis berterima kasih kepada Bapak Dra. Surisman, M.Pd sebagai pembimbing satu dan Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd.,M.Or. sebagai pembimbing dua, serta Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Kebugaran jasmani Siswa dan Siswi sd Negeri 1 Rawa Laut di Kota dan siswa dan Siswi sd Negeri 4 Gading rejo di desa”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si. Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd.,M.Or., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung dan sekaligus sebagai penguji saya yang telah memberikan kritik dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Drs. Surisman, M.Pd Pembimbing satu serta yang telah meluangkan waktu,memberikan ilmu dan membimbing berupa saran, isi dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd.,M.Or., Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama Perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studi ini. Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Bapak Suranto Muji Utomo dan Alm Ibu Parini terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a, dan selalu menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu. Kepada Tante dan Om yang telah menjadi panutan, serta kedua orang tua saya keduanya selalu memberikan bimbingan dan memotivasi. terimakasih atas segala doa dan nasihat yang selalu membangkitkan semangat. Kakakku tersayang, Hestinawati dan Rita Arini yang selalu memberikan semangat dan motivasi. Keluarga besarku yang senantiasa memberikan dukungan serta menantikan keberhasilanku.
8. Sahabatku Muhammad Rivaldo, Tika Septia, Andrean Mardianto dan Ida Febriani senantiasa selalu ada disaat situasi dan kondisi apapun, serta menjadi sebuah warna dalam keseharianku dan keceriaan dalam hari-hari yang bahagia. Teman angkatanku, PENJASKESREK 2019 atas kebersamaan dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan selama ini. Teman-teman seperjuangan Sepak Bola, Reza, Ardiyansyah, Dwi Okta, Adi Anggara, Rio, Daffa terimakasih atas kebersamaan dan telah membantu dalam meraih keberhasilan yang luar biasa. Teman-temanku seperbimbingan Rivaldo, Diana, dan Andrean terimakasih atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan dalam menyelesaikan tulisan tugas akhir ini. pengalaman yang luar biasa. Sahabat-sahabatku KKN Desa Sukoharjo 2 Wisnu, Maully, Shella, Indira dan Ade Reyhan. Terimakasih untuk segala pengalaman, waktu, perjuangan dan peristiwa yang telah kita lewati bersama-sama.
9. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagikita semua. Amin.

Bandar Lampung, 1 Januari 2023  
Penulis,

Cahya Adhi Pradipta  
1913051020

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 LatarBelakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>I TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kebugaran Jasmani .....	9
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani....	13
2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	16
2.1.5 Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	17
2.1.6 Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	18
2.2 Letak Geografis .....	19
2.2.1 Definisi perkotaan .....	19
2.2.2 Karakteristik Perkotaan .....	21
2.2.3 Definisi Pedesaan .....	22
2.2.4 Karakteristik Pedesaan .....	23
2.3 Karakteristik Peserta didik.....	25
2.4 Penelitian yang Relevan .....	26
2.5 Kerangka Berfikir .....	28
<b>II METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Metode Penelitian .....	31
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.3.1 Populasi .....	32

3.3.2	Sampel .....	32
3.4	Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	32
3.4.1	Tempat.....	32
3.4.2	Waktu .....	32
3.5	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	33
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.5.3	Instrumen Angket.....	38
3.6	Teknik Analisis Data.....	38
<b>III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>40</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	40
4.1.1	Deskripsi Objek Penelitian .....	40
4.1.2	Deskripsi Data Penelitian.....	55
4.2	Pembahasan .....	66
<b>IV KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>70</b>
5.1	Kesimpulan.....	70
5.2	Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Realibilitas Dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun.....	33
3.2 Nilai Kesegaran Jasmani Indonesai Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	37
3.3 Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak 10-12 Putri .....	38
3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	38
4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	42
4.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa.....	43
4.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Trasportasi Saat Berangkat Dan Pulang Sekolah.....	45
4.5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jarak Rumah Kesekolah.....	47
4.6 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Kegiatan Olahraga Diluar Sekolah .....	50
4.7 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Menggunakan Waktu Luang Nya.....	53
4.8 Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Perkotaan Dan Pedesaan .....	56
4.9 Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan).....	57
4.10 Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SDN 4 Gading Rejo (Daerah Pedesaan) .....	59
4.11 Perbandingan Distribusi Frekuensi Dan Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	62
4.12 Perbandingan Distribusi Frekuensi Dan Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Lari 40 Meter.....	34
Gambar 3.2 Gantung SikuTekuk.....	34
Gambar 3.3 Baring Duduk 30 Detik.....	35
Gambar 3.4 Loncat Tegak.....	36
Gambar 3.5 Lari 600 Meter.....	36
Gambar 4.1 Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SD N 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan).....	57
Gambar 4.2 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa SD N 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan).....	58
Gambar4.3 Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SD N 4 GadingRejo (Daerah Pedesaan).....	59
Gambar 4.4 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa SD N 4 Gading Rejo (Daerah Pedesaan).....	60
Gambar 4.5 Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	61
Gambar 4.6 Perbandingan Persentase Kategori Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	63
Gambar 4.7 Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	64
Gambar 4.8 Perbandingan Persentase Kategori Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	75
2. Surat Izin Penelitian.....	76
3. Surat Izin Penelitian.....	77
4. Surat Izin Penelitian.....	78
5. Surat Izin Penelitian.....	79
6. Surat Balasan .....	80
7. Surat Balasan .....	81
8. Surat Balasan .....	82
9. Surat Balasan.....	83
10. Angket Penelitian .....	84
11. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD N 1 RawaLaut (Kota) .....	85
12. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD N 1 Rawa Laut (Kota) .....	86
13. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD N 4 GadingRejo (Desa).....	88
14. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD N 4 GadingRejo (Desa) .....	89
15. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putra SDN 1 Rawa Laut (Kota)	91
16. Uji Normalitas KebugaranJasmaniSiswaPutri SDN 1Rawa Laut (Kota)	92
17. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putra SDN 4 Gading Rejo (Desa).....	93
18. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putri SDN 4 GadingRejo (Desa).....	94
19. Lampiran 19 Uji HomogenitasKebugaran Jasmani Siswa Putra.....	95
20. Lampiran 20 Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	96
21. Lampiran 21 Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD N 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan) dan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD N 4 GadingRejo (Daerah Pedesaan) .....	97

22	Lampiran 22 Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD N 1 RawaLaut (Daerah Perkotaan) danKebugaranJasmaniSiswa.....	99
23	Lampiran 23 Tabel L UjiNormalitas .....	101
24	Lampiran 24 Tabel T .....	102
25	Lampiran 25 F <i>Table Statistics</i> .....	103
26	Lampiran 26 DokumentasiPenelitianTesKebugaran Jasmani Siswa SD N 1 Rawa Laut (Daerah Perkotaan) .....	104
27.	Lampiran 26.1 Pemanasan Sd N 1 Rawa Laut .....	104
2.8	Lampiran 26.2 Tes Gantung Sikusd N 1 Rawa Laut.....	104
29.	Lampiran 26.3 Tes Sit Up SD N 1 Rawa Laut1 .....	105
30	Lampiran 26.4 Tes Vertical Jump SD N 1 Rawa Laut.....	105
31.	Lampiran 26.5 Tes Lari 30M SD N 1 Rawa Laut .....	106
32.	Lampiran 26.6 Pengisian Kuesioner SD N 2 Rawa Laut .....	106
33.	Lampiran 26.7 Gantung Siku SD N 2 Rawa Laut .....	106
34.	Lampiran 26.8 Tes Sit Up SD N 2 Rawa Laut .....	107
35.	Lampiran 26.9 Vertical Jump SD N 1 Rawa Laut.....	107
36.	Lampiran 26.10 Lari 600M SDN 2 Rawa Laut .....	107
37.	Lampiran 27DokumentasiPenelitianTesKebugaran Jasmani Siswa SD N 4 GadingRejo (Daerah Pedesaan) .....	108
38.	Lampiran 27.1 Pemanasan SD N 4 Gading Rejo .....	108
39.	Lampiran 27.2 Tes Lari 30M SD N 4 Gading Rejo .....	108
40.	Lampiran 27.3 Tes Gantung Siku SD N 4 Gading Rejo .....	109
41.	Lampiran 27.4 Vertical Jump SD N 4 Gading Rejo.....	109
42.	Lampiran 27.5 Vertical Jump SD N 4 Gading Rejo.....	110
43.	Lampiran 27.6 Sit Up SD N 4 Gading Rejo .....	110
44.	Lampiran 27.7 Tes Gantung Siku SD N 3 Gading Rejo .....	111
45.	Lampiran 27.8 Tes Situp SD N 3 Gading Rejo .....	111
46.	Lampiran 27.9 Tes Lari 30M SD N 3 Gading Rejo .....	112
47.	Lampiran 27.10 Tes Lari 600M SD IT Cahaya Madani 2.....	112
48.	Lampiran 27.11 Tes Sit Up SD IT Cahaya Madani 2.....	113
49.	Lampiran 27.12 Tes Vertical Jump SD IT Cahaya Madani 2 .....	113

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi, berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Menurut Boreham & Riddoch (2001: 31), *“This lack of participation in physical activity has contributed to a greater prevalence of pediatric obesity, a decrease in fitness (e.g., flexibility, muscular strength, cardiorespiratory capacity), and a greater risk for disease.”*

Berdasarkan Undang-undang Nomor 26 Tahun 2007 kawasan perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Sebuah kota adalah suatu permukiman yang relatif besar, padat, dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial (Markus, 2006: 13). Kota merupakan pusat dari kegiatan perekonomian dan pemerintahan di suatu daerah.

Menurut Undang-undang Nomor 22 Tahun 1999 tentang pemerintah daerah pasal I yang dimaksud dengan desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintah nasional dan berada di daerah kabupaten. Kawasan pedesaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan

utama pertanian dan termasuk pengelolaan SDA. Istilah desa adalah pembagian wilayah administratif di Indonesia dibawah kecamatan yang dipimpin oleh Kepala Desa

Setiap orang yang tinggal di kota dan di desa memiliki aktivitas fisik yang berbeda dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Agar dapat menjalankan semua aktivitas sehari-hari dengan baik, diperlukan kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tugas gerak aktivitas yang dijalani. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015: 157), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kenyataan di lapangan ada perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Perbedaan faktor yang ada di lapangan diantaranya adalah makanan, istirahat dan berolahraga/ aktivitas.

Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik. Peserta didik yang bersekolah di kota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang bervariasi akan mempengaruhi minat peserta didik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Peserta didik yang bersekolah di kota cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang bersekolah di desa. Peserta didik yang bersekolah di desa

belum mengenal banyak jajanan maupun makanan yang bervariasi seperti di kota. Peserta didik yang bersekolah di desa masih mengonsumsi makanan yang alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik.

Faktor selanjutnya adalah istirahat, peserta didik yang bersekolah di desa mempunyai tingkat istirahat yang bisa dibilang lebih baik dari pada peserta didik yang bersekolah di kota. Peserta didik yang bersekolah di kota biasanya mempunyai aktivitas akademik yang lebih banyak dari pada peserta didik yang bersekolah di desa. Contohnya mengerjakan PR dari sekolah sampai larut malam, jadi peserta didik tidak mempunyai waktu tidur atau waktu istirahat yang cukup

Faktor berolahraga/ aktivitas, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan paling mempunyai perbedaan besar bagi peserta didik yang bersekolah di kota dan di desa. Peserta didik yang bersekolah di desa pastinya mempunyai aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang lebih besar dari pada peserta didik yang bersekolah di kota. Peserta didik di kota biasanya lebih mementingkan hal akademis (belajar, les, dll) dari pada bermain keluar rumah. Berbeda dengan peserta didik di desa yang lebih sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, membantu orang tua di ladang, dll.

Letak geografis suatu daerah juga menjadi salah satu faktor tingkat kebugaran jasmani seseorang, orang yang tinggal di perkotaan cenderung lebih memikirkan kesehatan dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas fisik antara lain di gym, sekolah sepak bola (SSB), dan kelas senam. Tetapi, di perkotaan tingkat polusi juga tinggi dan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Berbeda dengan di desa, udara di pedesaan masih sangat alami dan tidak terkontaminasi oleh polusi dari kendaraan. Aktivitas jasmani masyarakat desa juga lebih banyak daripada masyarakat kota. Secara umum masyarakat desa berpergian dengan berjalan kaki dan berprofesi antara lain sebagai petani dan tukang angkut barang.

Jadi, intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan lebih banyak dan tentu saja akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani sangat penting bagi kehidupan sehari-hari seseorang, maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani harus sudah diterapkan sejak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Menurut Lutan (2001: 2), salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru pendidikan jasmani ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Sekolah di Indonesia sekarang sudah mulai memperhatikan tujuan tersebut, antara lain melalui pengalaman praktik pembinaan kebugaran jasmani.

Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, peserta didik diharapkan dapat menghilangkan beban atau stres pada mata pelajaran yang lainnya dan dapat bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan meningkatkan kemampuan berpikir pada mata pelajaran yang lain. Selain itu juga diharapkan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademik peserta didik.

Pada penelitian kali ini akan digunakan dua SD yang memiliki letak geografis yang berbeda. SD N 1 Rawa Laut dengan letak sekolah yang strategis berada di jantung kota mengakibatkan akses menuju sekolah menjadi sangat mudah, transportasi umum dapat menjangkau sampai depan gerbang sekolah, jadi peserta didik tidak perlu berjalan kaki.

Sesuai kenyataan di lapangan peserta didik SD N 1 Rawa Laut pada saat istirahat sangat sedikit yang melakukan aktivitas jasmani, banyak yang lebih memilih untuk belajar di kelas, pergi ke perpustakaan, makan di kantin sekolah, atau hanya sekedar berbincang dengan teman, semua itu dikarenakan aturan sekolah yang melarang peserta didik melakukan aktivitas

fisik saat jam istirahat. Selain itu SD N 1 Rawa Laut juga merupakan sekolah terfavorit di Bandar Lampung, peserta didik yang bersekolah di sana lebih memprioritaskan prestasi akademik daripada kegiatan atau prestasi non akademik. Banyak dari peserta didik SD N 1 Rawa Laut yang mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas yang dilakukan. Sarana prasarana di SD N 1 Rawa Laut dalam bidang olahraga juga menunjang, di SD N 1 Rawa Laut terdapat lapangan basket, bak pasir, lapangan voli di halaman sekolah, selain itu letaknya yang berada dipusat kota membuat SD N 1 Rawa Laut sangat mudah menggunakan fasilitas umum seperti alun-alun kota untuk dijadikan tempat pembelajaran olahraga. Selain itu sarana lain seperti bola, lembing, peluru, dll juga sangat memadahi untuk pembelajaran.

SD N 4 Gading Rejo merupakan SD yang secara geografis terletak di daerah pedesaan. Akses untuk menuju SD N 4 Gading Rejo cukup sulit karena tidak ada transportasi umum yang bisa menjangkau sampai depan sekolah.

Banyak dari peserta didik yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Manfaat dengan berjalan kaki, yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot kaki yang akan berpengaruh pada komponen kebugaran jasmani, selain meningkatkan kekuatan otot kaki dapat meningkatkan kardiorespirasi peserta didik, dan meningkatkan stamina dari peserta didik. Sebagian dari peserta didik SD N 4 Gading Rejo berangkat sekolah berjalan kaki. Karena terbiasa berjalan kaki, peserta didik SD N 4 Gading Rejo berangkat sekolah berjalan kaki. Karena terbiasa berjalan kaki, peserta didik mempunyai tingkat aktivitas jasmani yang tinggi sehingga berpengaruh pada terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas jasmani saat istirahat SD N 4 Gading Rejo sangat tinggi banyak dari peserta didik memilih untuk berolahraga. Hampir tidak ada peserta didik yang diam di kelas saat jam istirahat di SD N 4 Gading Rejo. Sarana dan prasarana olahraga di SD N 4 Gading Rejo juga sangat memadahi, mulai dari lapangan sepakbola, lapangan basket, lapangan voli, bak pasir. Menurut guru olahraga SD N 4 Gading Rejo semua sarana dan prasarana di SD N 4 Gading Rejo sangat baik untuk digunakan saat pembelajaran olahraga. Tetapi

di SD N 4 Gading Rejo alat-alat seperti bola, lembing, dan peluru masih kurang dibandingkan dengan jumlah peserta didik disana.

Harapan dengan penelitian yang akan dilakukan, dapat mengoptimalkan faktor-faktor pendukung kebugaran jasmani pada peserta didik. Mulai dari perbaikan asupan gizi dan makanan, istirahat, dan aktivitas olahraga. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran peserta didik agar mengonsumsi makanan yang bergizi bagi kesehatan. Selain itu, peserta didik yang bersekolah di desa maupun di kota dapat memenuhi porsi gizi yang cukup dan seimbang sehingga tidak terjadi kesenjangan diantara kedua sekolah. Setelah asupan gizi dan makanan terpenuhi, penulis berharap peserta didik dapat menjaga pola istirahat dengan baik agar pertumbuhan dan perkembangan meningkat dengan optimal. Dalam hal ini peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mengawasi kegiatan peserta didik agar mendapatkan istirahat yang cukup sehingga kebugaran jasmani peserta didik tetap terjaga. Harapan yang ketiga setelah dilakukan penelitian ini, peserta didik dapat lebih giat dalam berolahraga, baik itu olahraga ringan hingga olahraga yang bersifat lebih kompleks (berat). Contoh olahraga ringan yaitu berjalan kaki, lari pagi, dan senam. Sedangkan, contoh kegiatan olahraga yang bersifat kompleks yaitu sepak bola, basket, lari estafet, dan voli. Ketika peserta didik sudah mulai memiliki kesadaran untuk menjadikan olahraga sebagai kebutuhan, maka tidaklah sulit menjadi pribadi yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui **“Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dan Siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa.”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi dan letak geografis SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo yang berbeda.
2. Prioritas kegiatan belajar antar Peserta didik yang berbeda.

3. Analisis transportasi yang digunakan untuk berangkat ke sekolah dan aktivitas jasmani antara SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo
4. Analisis sarana prasarana penjas di SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo.
5. Analisis tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik yang bersekolah di SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas agar tidak menyimpang dari masalah di atas maka perlu adanya batasan masalah, yaitu peneliti hanya membatasi “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dan Siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa.”

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuat perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dan Siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dan siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari Penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
  - b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

## 2. Secara Praktis

a. Bagi sekolah

Dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.

b. Bagi peserta didik

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi guru

dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kebugaran Jasmani

#### 2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Meskipun kata kebugaran dan kebugaran selalu dipakai secara bergantian namun secara terminologi keduanya mengandung makna yang sama, dalam bahasa lain juga dikenal dengan *Fitness*. Salah satu definisi kebugaran atau *Fitness* berdasarkan pendapat *Committee on Exercise dari American Heart Association*, adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa kelelahan. Berdasarkan pendapat Suharjana (2008: 43), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Sajoto, 1988: 43). Howley & Frank dalam Suharjana (2013: 34), mendefinisikan *Physical Fitness is Optional Physical quality of life*,

*including obtain criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem.*

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*). Berdasarkan pendapat Sumosardjono dalam Suharjana (2013: 118), Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Kebugaran berdasarkan pendapat Muhajir (2004: 2), adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus, agar mampu melaksanakan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan.

Berdasarkan pendapat Thomas B Quigley (1998: 43) kebugaran jasmani adalah suatu kualitas kondisi fisik yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungan secara total, berprestasi dan fisik yang sehat. Hal itu berarti dapat menahan tekanan dari luar lingkungannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa energi untuk bermain. Secara fisiologis tekanan terhadap kerja fisik dapat berupa perubahan sistem kerja jantung dan paru (*sistem kaardiorespirasi*), perubahan hormonal, dan sistem energi yang digunakan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kesiapan dan kesesuaian struktur tubuh terhadap beban kerja atau tugas fisik yang dilakukan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau ada keperluan yang mendadak.

### 2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dicapai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil.

Berdasarkan pendapat Wahjoedi (2001: 59-61) mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi, daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kekelelahan berarti.
  - b) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
  - c) Kekuatan otot adalah tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
  - d) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk memaksimalkan/ mengulur sendi dan otot.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, koordinasi.

- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- b) Kecepatan reaksi (*reaction*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberi respon kinetik setelah menerima rangsangan. Rangsangan dapat berupa pendengaran, pengelihatian, sentuhan, maupun gabungan antara ketiganya.
- c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
- d) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- e) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan pada saat bergerak maupun diam
- f) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Berdasarkan pendapat Lutan (2001: 8) komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran yang berkaitan dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Berdasarkan pendapat Irianto (2004: 4), komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Berdasarkan pendapat Bouchard dalam Satya (2006: 10), komponen kebugaran terdiri dari:

1. Komponen otot, meliputi kemampuan daya ledak otot, kekuatan dan daya tahan otot,
2. Komponen morfologi, membahas bagian bentuk atau tipe tubuh manusia,
3. Komponen motorik, terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan gerak,

4. Komponen kardiorespirasi, merupakan kajian pada kemampuan jantung dan paru dalam menyediakan energi dan oksigen ke seluruh bagian tubuh terutama pada saat melakukan aktivitas,
5. Komponen Metabolistik, adalah sesuatu yang mencerminkan kemampuan metabolistik tubuh yang dihasilkan oleh kerja yang memadai dari sistem hormonal terutama pada hormon insulin.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian di *California Departemen of Health* menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat dan diberi umur panjang, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8-9). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: 1) olahraga secara teratur, 2) tidur secukupnya, 3) makan pagi dengan baik, 4) makan secara teratur, 5) kontrol berat badan, 6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan 7) tidak mengonsumsi alkohol.

Berdasarkan pendapat Irianto (2007: 7), hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin mineral, dan air. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makanan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan merokok, meminum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

## 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jantung, sel yang memiliki kemampuan bekerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti.

Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah kepercayaan diri dan suatu sarana berinteraksi).

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan pendapat Suharjana (2008: 14), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

### 1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81-1 %.

### 2. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani pada perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang

dilakukan oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

### 3. Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan, yang dimaksud bahan makanan berkualitas adalah bahan makanan yang sedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

### 4. Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot.

Berdasarkan pendapat Lutan (2002: 22-25) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

#### 1. Faktor Psikologis

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keterlibatan peserta didik ditinjau dari faktor psikologis. Faktor tersebut meliputi :

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani
- c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif
- d) Niat untuk aktif
- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma atau sistem kepercayaan yang dianut secara pribadi
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

#### 2. Faktor Lingkungan yang Mempengaruhi Perilaku aktif

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial adalah orangtua, guru pendidikan jasmani, media masa.

### 3. Faktor Fisikal

Faktor seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya, didaerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan kegiatan yang akan dilakukan. Anak di pedesaan memiliki keleluasaan untuk bergerak ketimbang anak di perkotaan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: 1) Olahraga/ aktivitas 2) Istirahat/ tidur 3) Makanan 4) Kontrol berat badan 5) Rokok 6) Alkohol 7) Umur 8) Psikologi anak 9) Tempat tinggal 10) Sosial masyarakat

#### 2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh banyak keuntungan. Kegiatan yang teratur itu bermanfaat untuk mencegah:

1. Kematian terlampau dini
2. Kematian yang disebabkan oleh penyakit
3. Diabetes
4. Tekanan darah tinggi
5. Kanker usus
6. Kolestrol tinggi

*For children and adolescence, the benefit of doing physical activity regularly are: improving cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable body composition (U.S Department of Health and Human Service dalam Andriyani, 2014: 63).*

Berdasarkan pendapat Lutan (2002: 40), kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik berkaitan dengan berkurangnya risiko:

1. Penyakit jantung
2. Kegemukan (obesitas)
3. Diabetes
4. Beberapa bentuk kanker
5. Masalah kesehatan orang dewasa (*Penyakit Degeneratif*)

Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat bagi jantung, jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat.
2. Manfaat untuk pembuluh darah, elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah.
3. Manfaat untuk paru, elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah.
4. Manfaat pada otot. Kekuatan, kelentukan, dan dayatahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot (Kushartanti, 2009).

Dari pemaparan diatas manfaat kebugaran jasmani adalah: 1) menghindarkan dari penyakit jantung, 2) mengurangi risiko obesitas dan diabetes, 3) menghindarkan dari penyakit kanker, 4) mengurangi risiko terserang penyakit pada usia dewasa, 5) meningkatkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, 6) meningkatkan kecerdasan pada remaja usia sekolah.

### **2.1.5 Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Dalam praktiknya disekolah ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan komponennya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015: 162-

182) untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

1. Kelentukan

Menggendong sambil membelakangi, lengting badan, duduk dan berdiri secara bersamaan, *sit-up*, *pull-up*, dll.

2. Kekuatan

Duduk dipaha secara melingkar, engklek secara berkait, gerobak dorong.

3. Berdasarkan daya ledak (*power*)

Rintangan angka

4. Berdasarkan Kecepatan

Memindahkan benda secara langsung dan bertahap, permainan cacak dan buaya, latihan kebugaran sirkuit.

5. Berdasarkan Keseimbangan (*balance*)

Kebiasaan berjalan kaki.

### 2.1.6 Pengukuran Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Muhajir (2004 :16), Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek-obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi. Evaluasi adalah proses penentuan atau harga data yang telah terhimpun. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Dalam lokakarya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi kedalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

TKJI untuk remaja umur 10-12 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena umur 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi peserta didik sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 13), rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari: 1) Lari cepat 40 meter. 2) Gantung siku tekuk. 3) Baring duduk 30 detik. 4) Loncat tegak, dan (5) Lari 600 meter.

## **2.2 Letak Geografis**

### **2.2.1 Definisi perkotaan**

Berdasarkan Undang-undang Nomor 26 Tahun 2007 kawasan perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Sebuah kota adalah suatu permukiman yang relatif besar, padat, dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial (Zahnd, 2006). Peraturan Mendagri RI Nomor 2 tahun 1987, kota adalah suatu wadah yang memiliki batasan administrasi wilayah seperti kotamadya dan kota administratif. Kota juga berarti suatu lingkungan kehidupan perkotaan yang mempunyai ciri non agraris,

sebagai contoh ibu kota kabupaten, ibu kota kecamatan yang berfungsi sebagai pusat pertumbuhan.

Berdasarkan pendapat Bintarto (1968: 100), kota dapat diartikan sebagai suatu sistem jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan coraknya yang materialis, atau dapat pula diartikan sebagai benteng budaya yang ditimbulkan oleh unsur-unsur alami dan non alami dengan gejala-gejala pemutusan penduduk yang cukup besar dengan corak kehidupan dengan corak kehidupan yang bersifat heterogen dan materialis dibandingkan dengan daerah belakangnya.

Kota merupakan perwujudan geografis yang ditimbulkan oleh unsur-unsur fisik geografis, sosial, ekonomi, politik, dan budaya disuatu wilayah, dalam hubungan dan pengaruh timbal balik dengan wilayah lain. Kota merupakan suatu wilayah yang sebagian besar arealnya merupakan hasil budaya manusia (hasil cipta, rasa, dan karya manusia), serta tempat pemusatan penduduk yang tinggi dengan sumber mata pencaharian diluar sektor pertanian. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa suatu kota dicirikan oleh adanya prasarana perkotaan, seperti bangunan pemerintahan, rumah sakit, sekolah, pasar, taman, dan alun-alun yang luas, serta jalan aspal yang lebar-lebar (Utoyo, 2007: 76-78).

Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1980 menyebutkan bahwa kota terdiri atas dua bagian. Pertama, kota sebagai suatu wadah yang memiliki batas administratif sebagaimana diatur dalam perundang-undangan. Kedua, kota sebagai lingkungan kehidupan perkotaan yang memiliki ciri non-agraris, misalnya ibukota kabupaten, ibukota kecamatan, serta berfungsi sebagai pusat pertumbuhan dan permukiman. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kota terkait dengan pusat kegiatan dan pusat keramaian.

Kota memiliki berbagai pusat kegiatan manusia (di luar sektor pertanian), seperti pusat industri, baik industri besar maupun industri kecil, pusat perdagangan, mulai dari pasar tradisional sampai regional dan pusat pertokoan, serta pusat sektor jasa dan pelayanan masyarakat, seperti rumah sakit, pendidikan, pemerintahan, hiburan, dan rekreasi.

### **2.2.2 Karakteristik Perkotaan**

Kota merupakan suatu lingkungan buatan di mana teknologi membantu segala tata cara kerja masyarakat kota. Masyarakat kota menarik karena pemakaian kendaraan bermotor dengan intensitas yang sangat tinggi. Masyarakat kota acap kali meragukan sikap hemat dan lebih mengutamakan kepuasan diri. Asal mula kota diawali dengan suatu perkembangan desa. Bertambahnya jumlah penduduk yang semakin meningkat dari waktu ke waktu, menyebabkan wilayah desa lambat laun menjadi kawasan akumulasi penduduk dengan corak penduduk yang beranekaragam. Seiring berjalannya waktu dan kemajuan peradaban manusia, kota mengalami sejarah pertumbuhan dan perkembangan.

Dengan mayoritas penduduk perkotaan yang memiliki profesi atau mata pencaharian non agraris, dan kemajuan dalam segala bidang, maka pandangan terhadap olahraga pun bermacam-macam tergantung sebuah profesi sehari-hari. Ada yang beralasan untuk menyalurkan hobi dalam suatu cabang olahraga baik itu bela diri, fitness, dan olahraga lain tergantung pandangan atau visi misi dalam berolahraga. Dan tentu olahraga yang dilakukan itu sangat beragam dan tidak tanggung-tanggung untuk memilih cabang olahraga yang mahal karena keterjangkauan dalam hal ekonomi. Kebanyakan masyarakat perkotaan sangat sulit untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan aktivitas jasmani atau berolahraga sebagai bentuk mempertahankan kesehatan karena kesibukan dalam bekerja (Markus, 2006: 84). Berdasarkan pendapat Daljoeni (1982: 134) ada

sesuatu yang unik dimiliki oleh masyarakat kota yang membedakan kesempatan dalam melaksanakan aktivitas olahraga, yaitu:

1. Sarana dan prasarana dalam berolahraga yang tercukupi, seperti lapangan, alat-alat olahraga yang sesuai dengan jenis olahraga, pakaian, dan aksesoris olahraga,
2. Kesempatan yang banyak karena keterjangkauan dalam hal ekonomi,
3. Banyaknya pengajar/ pelatih di klub-klub cabang olahraga,
4. Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) dapat mengikuti olahraga secara optimal karena fasilitas yang memadai.

SD Negeri 1 Rawa Laut disebut sekolah di kota karena memenuhi kriteria suatu daerah disebut kota, SD Negeri 1 Rawa Laut berada di pusat kota berdekatan dengan alun-alun kota, pasar tradisional, Markas Tentara (Kodim), Kantor DPR, dan Kantor Pos. Selain itu SD Negeri 1 Rawa Laut disebut sekolah dikota karena orang tua peserta didik SD Negeri 1 Rawa Laut mempunyai pekerjaan yang beraneka ragam (heterogen) kebanyakan dari orangtua peserta didik bekerja di bidang non-agraris seperti wirausaha, guru, polisi, tentara, dokter, dll.

### **2.2.3 Definisi Pedesaan**

Desa merupakan suatu landsettle yang bersifat rural. Desa dapat dibedakan dalam artian umum dan administratif. Dalam artian umum desa digambarkan sebagai unit-unit pemusatan penduduk yang bercorak agraris dan terletak relatif jauh dari kota. Dalam artian administratif desa merupakan suatu kesatuan administratif yang dikenal dengan istilah kelurahan, karena pimpinan desanya adalah lurah. Istilah desa ini sering juga disamakan dengan istilah dusun yang membawahi beberapa dukuh.

Desa adalah tempat kediaman kelompok keluarga manusia yang hidup dari hasil kewanannya dan ladangnya disekitar desa tersebut. Bilamana desa tersebut menjadi ramai karena perdagangan yang mengusahakan dari desa tersebut, maka desa tadi menjadi kota kecil misalnya kecamatan, kemudian kabupaten (Soendjoto, 1978: 5).

Berdasarkan pendapat H. Landis dalam Leibo (1986: 6), mencoba memberikan penjelasan desa sebagai berikut:

1. Untuk maksud statistik, pedesaan adalah tempat dengan jumlah penduduk kurang dari 2.500 orang, kecuali bila disebutkan lainnya.
2. Untuk maksud kajian psikologi soaial, pedesaan adalah daerah dimana pergaulannya ditandai oleh derajat intimitas yang tinggi, sedangkan kota adalah tempat-tempat dimana hubungan sesama individual sangat impersonal (longgar/bersikap acuh).
3. Untuk maksud kajian ekonomi, pedesaan merupakan daerah dimana pusat perhatian/kepentingan adalah pertanian dalam arti yang luas.

Berdasarkan pendapat Undang-undang Nomor 22 Tahun 1999 tentang pemerintah daerah pasal I yang dimaksud dengan desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintah nasional dan berada di daerah kabupaten. Kawasan pedesaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama pertanian, termasuk pengelolaan SDA, dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman pedesaan, pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi.

#### **2.2.4 Karakteristik Pedesaan**

Kehidupan masyarakat pedesaan dicirikan oleh kegiatan yang pada umumnya bercorak agraris. Aktivitas sehari-hari masih didominasi oleh pengaruh lingkungan alam. Dengan kata lain, pengaruh lingkungan atau kondisi alam setempat masih sangat kuat mewarnai tatanan dan pola hidup penduduk desa.

Cara beradaptasi masyarakat desa sangat sederhana, dan menunjang tinggi sikap kekeluargaan dan gotong royong antar sesama, serta yang paling menarik adalah sikap sopan santun yang kerap digunakan masyarakat pedesaan. Sikap seperti itu juga terlihat pada saat berolahraga, masyarakat pedesaan membuat berbagai macam olahraga sebagai sarana untuk silaturahmi dan mempererat kekeluargaan. Pada saat olahraga kebanyakan masyarakat desa bermain tanpa peraturan yang baku seperti di kota. Keterbatasan ilmu dan para pelatih di desa tidak mengurangi antusias masyarakat desa untuk berolahraga.

Masyarakat pedesaan memandang olahraga sebagai sarana hiburan dan mempererat tali silaturahmi/ persaudaraan antar masyarakat pedesaan. Menurut Jefta (1986: 98), banyak faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat pedesaan terhadap suatu kegiatan olahraga diantaranya:

1. Terbatasnya sarana dan prasarana dalam berolahraga, seperti lapangan, alat- alat yang sesuai dengan jenis olahraga, dan pakaian,
2. Kesempatan sangat kurang karena berbagai keterbatasan,
3. Minimnya orang-orang yang paham akan pentingnya olahraga,
4. Minimnya materi yang dimiliki untuk menunjang dalam kegiatan olahraga,
5. Mementingkan kegiatan lain seperti bertani dan bercocok tanam,
6. Kurangnya arahan yang tepat dan baik dari pendidik/ pelatih.
7. Letak wilayah yang jauh dari keramaian,
8. Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) hanya belajar suatu cabang olahraga yang terjangkau dan disediakan oleh pihak sekolah.

SD Negeri 4 Gadingrejo dapat dikatakan sekolah yang terletak di desa karena letak SD Negeri 4 Gadingrejo jauh dari pusat kota, akses

jalan menuju SD Negeri 4 Gadingrejo masih berupa jalan aspal sederhana yang rusak. Selain itu SD Negeri 4 Gadingrejo disebut sekolah yang berada di desa karena sarana transportasi masih sedikit yang menjangkau sampai depan gerbang sekolah, transportasi umum yang tersedia untuk akses ke SD Negeri 4 Gadingrejo hanya ada ojek, angkutan desa. Masih banyak lahan kosong seperti sawah dan kebun yang mengelilingi SD Negeri 4 Gadingrejo, jumlah lahan di daerah SD Negeri 4 Gadingrejo masih jauh lebih luas dari pada luas pemukiman penduduk. Kebanyakan orangtua peserta didik SD Negeri 4 Gadingrejo bekerja sebagai petani, hanya sedikit dari orangtua peserta didik yang bekerja di lembaga pemerintahan

### **2.3 Karakteristik Peserta didik**

Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Pada umumnya siswa-siswa di SD usianya adalah antara 6 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 6 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar. Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat.

Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut:

1. Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik.
2. Menyenangi pengulangan aktivitas.
3. Menyayangi aktivitas kompetitif.
4. Rasa ingin tahunya besar.
5. Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
6. Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual.
7. Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.

8. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa rendah diri apabila merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
9. Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang karena kritik.
10. Senang menirukan idolanya.
11. Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat (Sugiyanto, 1998).

Kemampuan koordinasi anak berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Pada masa anak besar, berbagai gerak dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan kualitas atau mengalami penyempurnaan. Peningkatan kualitas penguasaan sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukannya. Anak besar memerlukan aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya. Siswa harus diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk melakukan gerak agar kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya berkembang secara optimal. Peranan penjas di sekolah cukup besar dalam rangka memenuhi hasrat dan kebutuhan gerak bagi siswa

#### **2.4 Penelitian yang Relevan**

Guna kesempurnaan dan kelengkapan penelitian ini, maka peneliti merujuk beberapa peneliti terdahulu yang pokok permasalahannya hampir sama atau relevan, berikut beberapa penelitian yang relevan tersebut:

1. Taufan Jannata (2017). Dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018”. Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII yang bersekolah di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo dan di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Penelitian ini merupakan penelitian

komparatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII yang berusia 13-15 tahun SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berjumlah 396 peserta didik, terdiri dari 254 peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo (110 putra dan 144 putri) dan 142 peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar (75 putra dan 67 putri). Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65, hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada SMP Negeri 1 Wonosobo. Sebagian besar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang.

2. Pada penelitian yang dilakukan Ade Trihastowo (2012) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013”. Masalah singkat penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa penting dalam aktivitas sehari-hari siswa. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap keadaan tingkat kesegaran jasmani anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2012/2013. Desain penelitian adalah Komparatif dan metode survei dengan teknik

pengambilan datanya menggunakan tes. Sampel penelitian adalah Seluruh siswa kelas IV dan V yang berumur 10-12 tahun SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 anak, terdiri atas 20 siswa SD Negeri 2 Purbasari (10 putra, 10 putri) dan 20 siswa SD Negeri 1 Prigi (8 putra, 12 putri). Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12. Teknik analisis yang digunakan adalah Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2012/2013. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik

## **2.5 Kerangka Berfikir**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau ada keperluan yang mendadak. Bugar merupakan keadaan yang didambakan banyak orang, setiap orang melakukan berbagai cara ataupun aktifitas dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Masa anak-anak hingga remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mencapai maksimal.

Oleh karena itu perlu diperhatikan bagaimana pola makan dan gizi seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak dan remaja dapat optimal. Gaya hidup sehat juga tidak kalah pentingnya dalam mendukung perkembangan anak-anak dan remaja. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat didukung dengan aktivitas jasmani yang tinggi. Untuk dapat melakukan aktivitas jasmani tersebut, maka diperlukan kebugaran jasmani yang tinggi pula. Jadi dalam hal ini untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi perlu adanya keseimbangan antara asupan gizi, pola makan teratur, dan gaya hidup sehat.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh lewat jalur formal dan non-formal. Di sekolah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga sesuai materi pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang tinggi, anak diharapkan mampu berpikir secara optimal dan mendapat nilai yang baik dalam mata pelajaran lainnya. Peserta didik SD Negeri 4 Gadingrejo mempunyai aktivitas fisik yang tinggi karena peserta didik masih berjalan kaki untuk berangkat dan pulang sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri kebiasaan makan tidak teratur membuat peserta didik mempunyai pola makan yang tidak bagus. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah olahraga/ aktivitas, istirahat/ tidur, makanan, kontrol berat badan, rokok, alkohol, umur.

Orang tua peserta didik SD Negeri 1 Rawa Laut sangat memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang diberikan kepada peserta didik. Asupan gizi seimbang dan pola makan yang teratur sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Rawa Laut. Namun peserta didik sangat kurang dalam melakukan aktivitas jasmani, karena lebih mementingkan prestasi akademik dan berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan bermotor. Waktu luang juga lebih banyak dihabiskan untuk bermain game online atau menonton televisi dan lain sebagainya.

Pengukuran tes kebugaran jasmani diperlukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk menguji kebugaran jasmani terdapat beberapa macam tes dan instrumen instrumen yang dapat dilakukan. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan orang Indonesia. TKJI untuk remaja umur 10-12 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena umur 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi menjadi peserta didik sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani

merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010), rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari 1) Lari cepat 40 meter. 2) Gantung siku tekuk. 3) Baring duduk 30 detik. 4) Loncat tegak, dan (5) Lari 600 meter. Berdasarkan uraian diatas maka identifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo perlu dilakukan sebagai informasi kepada guru, peserta didik dan sekolah untuk mendapatkan hasil kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian komparatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dengan siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Pada penelitian ini peneliti akan membandingkan atau mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bersekolah di SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dengan siswa siswi SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa.

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian (Arikunto, 2006: 126). Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani peserta didik siswa SD Negeri 1 Rawa Laut di Kota dengan siswa SD Negeri 4 Gadingrejo di Desa. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4 Gadingrejo untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan diukur menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 3). Komponen TKJI terdiri dari: 1) Lari cepat 40 meter. 2) Gantung siku tekuk. 3) Baring duduk 30 detik. 4) Loncat tegak, dan (5) Lari 600 meter.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono(2010: 117),populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan ciri-ciri tertentu,dipelajari oleh peneliti dan selanjutnya ditentukan untuk menarik kesimpulan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari berbagai siswa siswi kelas VI SD di Kota Bandar Lampung yang berjumlah 125 sekolah negeri atau sekitar 3000 siswa siswi . Dan siswa siswi kelas VI SD di Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 112 sekolah negeri atau sekitar 2.240 siswa siswi.

#### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti(Suharsimi Arikunto, 2010: 109). Berdasarkan pengertian diatas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 120 orang terdiri dari 60 siswa siswi UPT SD Negeri 1 Rawa laut,UPT SD N 2 Rawa Laut,UPT SD N 3 Kaliawi dan 60 siswa siswi UPT SD Negeri 4 Gading Rejo,UPT SD N 3 Gading Rejo dan SD IT Cahaya Madani 2.

### **3.4 Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

#### **3.4.1 Tempat**

Penelitian ini berlokasi di Kota Bandar Lampung dan Kabupaten Pringsewu yang masing berada di UPT SD Negeri 1 Rawa Laut,UPT SD Negeri 2 Rawa Laut,UPT SD Negeri 3 Kaliawi (kota) dan SD Negeri 4 Gading Rejo,UPT SD Negeri 3 Gading Rejo, SD IT Cahaya Madani 2 Pringsewu (Desa).

#### **3.4.2 Waktu**

Pelaksanaan penelitian ini secara efektif dimulai pada tanggal 15 November 2022 sampai tanggal 24 November 2022. Namun, pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan hanya pada jam olahraga.

### 3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

#### 3.5.1 Instrumen Penelitian

Instumen yang baik adalah instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur), sedang instrumen yang reliabilitas adalah instumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 267).

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. TKJI usia 10-12 tahun merupakan rangkaian beberapa materi tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran siswa untuk usia 10-12 tahun. TKJI dilaksanakan dalam satu rangkaian/ putaran yang terdiri dari 5 item tes (Eko Saroyo: 2012: 15). TKJI usia 10-12 tahun terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut sudah baku dengan nilai reliabilitas dan validitas tes, yang dijelaskan pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 3.1 Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun**

Reliabilitas Tes		Validitas Tes	
Putra	Putri	Putra	Putri
0,960	0,804	0,950	0,923

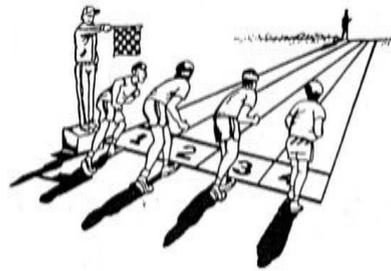
Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 03).

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah, lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, bendera *start*, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

### 3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui kesegaran jasmani usia 10-12 tahun. Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas :

1. Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.



**Gambar 3.1 Lari 40 Meter**

**( Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 )**

- a. Pada aba-aba “ siap “ peserta menagambil sikap start berdiri, pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.
  - b. Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu.
2. Gantung siku tekuk, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.



**Gambar 3.2 Gantung Siku Tekuk**

**( Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 )**

- a. Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan perpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang, dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
  - b. Dalam tes ini ada satu orang petugas sebagai pencatat hasil.
3. Baring duduk (*sit up*) 30detik.



**Gambar 3.3 Baring Duduk 30 Detik**  
( Tes Kesegaran jasmani Indonesia 2010 )

- a. Peserta berbaring terlentang diatas lantai, kedua lutut tangan ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan diletakan disamping telinga.
- b. Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, gerakan ini dilakukan berulang- ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.
- c. Dalam tes ini ada dua orang petugas, petugas pertama sebagai pencatat hasil dan petugas kedua memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

4. Loncat tegak diukur tinggi raihan (Cm)



**Gambar 3.4 Loncat Tegak**

**( Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 )**

- a. Peserta berdiri tegak disamping papan skala, kaki rapat kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala.
  - b. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan.
  - c. Dalam tes ini ada satu orang petugas yang bertugas mencatat nilai.
5. Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.



**Gambar 3.5 Lari 600 Meter**

**( Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 )**

- a. Pada aba-aba “ SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b. Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.
- c. Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu.

Prestasi dari setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan ukuran satuan waktu ( menit dan detik).
2. Untuk butiran tes baring duduk mempergunakan tes satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukur tinggi (Cm)

Data yang diperoleh dari masing - masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani untuk putra dan putri pada tabel 3 dan 4. Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani seperti tabel 5.

**Tabel 3.2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. – 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d. 2'09"
4	6,4" – 6,9"	31" - 51"	18 – 22	38 – 45	2'10" - 2'30"
3	7,0" – 7,7"	15" - 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" - 2'45"
2	7,8" – 8,8"	5" - 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" - 3'44"
1	8,9" – dst	4" - dst	0 – 3	23 dst	3'45" dst

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

**Tabel 3.3 Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. – 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d. - 2'32"
4	6,8" – 7,5"	20" - 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" - 2'54"
3	7,6" – 8,3"	8" - 19"	7 – 13	28 – 33	2'55"-3'28"
2	8,4" - 9,6"	2" - 7"	2 – 6	21 – 27	3'29"-4'23"
1	9,7" – dst	0" - 1"	0 – 1	20 dst	4'24" dst

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

**Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 45	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 25)

### 3.5.3 Instrumen Angket

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau jawaban kepada responden (Sugishirono, 2017: 142). Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dan kegiatan diluar sekolah. Kuesioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dalam lampiran.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Data yang didapat dari pelaksanaan tes dan pengukuran, kemudian dikonversikan dalam tabel kategori pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Langkah selanjutnya dianalisis dengan cara deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Rawa Laut dan SD Negeri 4

Gadingrejo. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket:

P : Persentase yang di cari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Sumber: B. Syarifudin (2010: 112)

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa putra SD N 4 Gading Rejo yang mempunyai kegiatan lebih banyak melakukan aktivitas gerak fisik, ternyata mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan kategori TKJI yaitu sedang dengan skor rata-rata 14,27 dibandingkan dengan siswa SD N 1 Rawa Laut yang kurang melakukan aktivitas gerak jasmani dengan kategori TKJI yaitu sedang dengan skor rata-rata 14.

Pada siswa putri diperoleh rata-rata kebugaran jasmani siswa putri SD N 4 Gading Rejo berkategori rendah dengan skor rata-rata 12,97 juga lebih tinggi dibanding siswa putri SD N 1 Rawa Laut dengan kategori rendah dengan skor rata-rata 11,97. Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat Analisis tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD N 4 Gading Rejo Dengan siswa SD N 1 Rawa Laut dengan Hasil berada dilampiran.

### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua siswa Perkotaan dan Pedesaan agar dapat meningkatkan dan selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar

2. Bapak guru agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga dengan memberikan tugas gerak sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi baik dan akan memungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa dapat meningkat.
3. Para mahasiswa yang hendak meneliti tentang kebugaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kebugaran jasmani secara lebih mendalam lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.D. 2014. *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 10:1.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 31-32
- B. Syarifudin. 2010. *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media. 4:1.
- Bintarto. 1968. *Buku Penuntun Geografi Sosial*. Yogyakarta: U.P Spring. 2 : 20
- Boreham, C. & Riddoch, C. 2001. *The physical activity, fitness and health of children*. Journal of Sports Sciences. 19 : 1-3
- Daldjoeni. 1982. *Seluk Beluk Masyarakat Kota*. Bandung: Alumni. 21
- Irianto, D.P. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jannata, Taufan. 2018. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018*. Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemendikbud. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang. Kemendikbud. 1 : 17
- Kushartanti, W. 2009. *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 17
- Lutan, R. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas. 3 : 4-12
- Lutan, R.. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia. 15-16
- Markus, Z. 2006. *Perencanaan Kota Secara Terpadu*. Semarang: Seogijapranata Unniversity Press. 2:21

- Muhajir.2004. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga. 3 : 18
- Peraturan Menteri dalam Negri No.4 Tahun 1980 tentang Pedoman Penyusunan Rencana Kota*.Jakarta: Depsiknas.
- Republik Indonesia. 1999. *Undang-Undang No.22 Tahun 1999 tentang Pemerintah Daerah*: Lembaran Negara RI Tahun 1999, No. 22. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Republik Indonesia. 2007. *Undang-Undang No.26 Tahun 2007 tentang Penataan Ruang*: Lembaran Negara RI Tahun 2007, No. 26. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Satya, W.I. 2006. *Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian Pendidikan*. Alfabeta; Bandung. 32
- Suharjana.2008. *Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 5 : 2.-14
- Suharjana.2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media. 2: 10-13
- TKJI.2010. *Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 34-38
- Trihastowo, A. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013*. Penelitian.Yogyakarta: FIK UNY.
- Utoyo, B. 2007. *Geografi: Membuka Cakrawala Dunia untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah Program Ilmu Pengetahuan Sosial*.Bandung: PT Seria Purna Inves. 20
- Wajoedi.2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 11-12