

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA
10-12 TAHUN DI SD NEGERI 2 SENGKIDU
TAHUN 2023**



Oleh:

I GEDE PRATAMA PUTRA
NIM. P07120222106

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA
10-12 TAHUN DI SD NEGERI 2 SENGKIDU
TAHUN 2023

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan



POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI 2 SENGKIDU TAHUN 2023

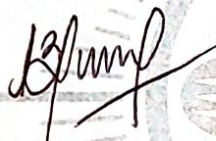
Diajukan Oleh:

IGEDE PRATAMA PUTRA
NIM. P07120222106

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Ns. Ida Erni Sipahutar, S.Kep.M.Kep
NIP. 196712261990032002



N.L.P Yuniarti S.C.S.Kep.Ns.M.Pd
NIP. 196906211994032002

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA
10-12 TAHUN DI SD NEGERI 2 SENGKIDU
TAHUN 2023

Diajukan Oleh:

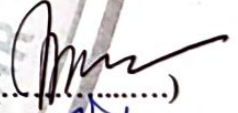
I GEDE PRATAMA PUTRA
NIM. P07120222106

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 23 JUNI 2023

TIM PENGUJI :

1. Ns. N.L.K Sulisnadewi, M.Kep., Sp.Kep.An (Ketua) 
NIP. 197406221998032001
2. Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd (Anggota) 
NIP. 196106061988031002
3. I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes (Anggota) 
NIP. 196412311985032011

MENGETAHUI:

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

**THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL
FITNESS LEVEL IN CHILDREN 10-12 YEARS OLD
AT SD NEGERI 2 SENGKIDU IN 2023**

ABSTRACT

Fitness is the physiological well-being that reduces the risk of hypokinetic disease, the basis for participating in sports, and good health enables a person to complete the tasks of daily living. The current problem is that Indonesian people are facing the era of globalization with the latest technology which causes every individual (including students) to be less mobile. This study aims to determine the relationship between physical activity and the level of physical fitness in children aged 10-12 years at SD Negeri 2 Sengkidu. Design This study is a correlational study using a cross-sectional approach. The sample in this study used the entire population of children aged 10-12 years at SD Negeri 2 Sengkidu, namely 78 children. Data were collected using the PAQ-C questionnaire and observations of physical fitness using a single test with the Rockport method, and analyzed using the SPSS program. The results of physical activity research on children aged 10-12 years at SD Negeri 2 Sengkidu showed that the majority of respondents with less physical activity were 44 respondents (56.4%). The level of physical fitness in children aged 10-12 years, the majority of respondents with very low levels of physical fitness, namely as many as 36 respondents (46.2%). The results of the Spearman rank correlation test obtained a p value of 0.000, which means that the p value α is 0.05, which means that H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity and the level of physical fitness in children aged 10-12 years at SD Negeri 2 Sengkidu.

Keywords : Physical activity, Physical fitness, Children aged 10-12 years

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI 2 SENGKIDU TAHUN 2023

ABSTRAK

Kebugaran adalah kesejahteraan fisiologis yang mengurangi resiko penyakit hipokinetik, dasar untuk ikut serta dalam olahraga, dan kesehatan yang baik dapat membuat seseorang untuk menyelesaikan tugas hidup sehari-hari. Permasalahan yang terjadi saat ini, masyarakat Indonesia menghadapi era globalisasi dengan teknologi mutakhir yang menyebabkan setiap individu (termasuk peserta didik) cenderung kurang bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu. Rancangan Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Sampel pada penelitian ini digunakan semua jumlah populasi anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu yaitu sebanyak 78 orang anak. Data yang dikumpulkan menggunakan kuersioner PAQ-C dan pengamatan kebugaran jasmani menggunakan *single test* dengan metode *rockport*, dan dianalisis menggunakan program SPSS. Hasil penelitian aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 44 responden (56,4%). Tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun sebagian besar responden dengan tingkat kebugaran jasmani kurang sekali yaitu sebanyak 36 responden (46,2%). Hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh p value sebesar 0.000 yang artinya bahwa p value α 0.05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Kebugaran jasmani, Anak usia 10-12 tahun

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI 2 SENGKIDU TAHUN 2023

Oleh : I Gede Pratama Putra

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka yang menghasilkan keluaran energi di atas metabolisme basal dan meningkatkan kesehatan. Contoh aktivitas fisik antara lain membersihkan rumah, berbelanja, mengendarai mobil, latihan fisik, olahraga. (Kementerian kesehatan RI, 2019). Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor resiko utama penyakit tidak menular (PTM) dan kematian di seluruh dunia ini meningkatkan resiko kanker, penyakit jantung, stroke, dan diabetes sebesar 20-30%. (WHO, 2013)

Kebugaran adalah kesejahteraan fisiologis yang mengurangi resiko penyakit hipokinetik, dasar untuk ikut serta dalam olahraga, dan kesehatan yang baik dapat membuat seseorang untuk menyelesaikan tugas hidup sehari-hari. Komponen tersebut antara lain daya tahan kardio-pernapasan, daya tahan kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. (Donnelly et al., 2016). Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak usia sekolah, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi, serta mendukung prestasi belajar.

Laporan kinerja kegiatan kesehatan kerja dan olahraga tahun 2021, dari hasil pengukuran kebugaran jasmani sebanyak 15.603 anak sekolah, didapatkan Hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali 13.77% (2.148 siswa), Baik 6.78% (1.058 Siswa), Cukup 7.25% (1.131 siswa), Kurang 7.24% (9.975 siswa), Kurang Sekali 63.93% (9.975 siswa) dan Tidak Bugar 1.03% (161 siswa). Melihat data tersebut, kebugaran jasmani anak sekolah terbanyak di kategori kurang sekali sebanyak 63.93%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (hubungan/asosiasi) dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 78 orang anak yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode sampling jenuh yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Data primer yang dikumpulkan dari sampel meliputi data aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu dengan menggunakan kuesioner PAQ-C Sedangkan observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan cara melakukan *single tes* dengan metode *rockport* yaitu tes lari 1000 meter. dan dianalisis menggunakan program SPSS.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu, menunjukkan sebagian besar usia responden berusia 12 tahun, yaitu sebanyak 30 responden (38,5%) dan dapat diketahui bahwa dari 78 responden, jenis kelamin pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu didominasi oleh laki-laki, yaitu sebanyak 47 responden (60,3%). Aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 44 responden (56,4%). Tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kebugaran jasmani kurang sekali yaitu sebanyak 36 responden (46,2%). Hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh p value sebesar 0.000 yang artinya bahwa p value α 0.05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menyertakan variabel tambahan yang relevan dalam penelitian selanjutnya. Misalnya, faktor lingkungan, tren terbaru, etnis sehingga menjadi variabel yang berpotensi mempengaruhi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada anak. Kemudian hasil penelitian ini juga disarankan bagi pihak

sekolah dijadikan acuan dalam memberikan program pendidikan jasmani di sekolah dan membuat kegiatan untuk siswa agar dapat menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, disarankan sebagai orang tua penting untuk membatasi anak menonton televisi, bermain gadget atau video game di rumah agar anak bisa beraktivitas di luar rumah dan orang tua dapat memberikan aktivitas fisik anak di rumah seperti bersepeda, basket, voly, badminton, lari-lari, jalan santai, senam dan melakukan permainan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SD Negeri 2 Sengkidu Tahun 2023” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Ibu Ni Nengah Ariati, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri 2 Sengkidu, yang telah memberikan izin tempat penelitian.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
4. Ibu Ns. Ida Erni Sipahutar, S.Kep.,M.Kep sebagai pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan serta saran dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu N.L.P Yuniarti S.C.S.Kep.Ns.M.Pd selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan serta saran dalam penyusunan skripsi ini
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan dukungan psikologis kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Istri yang selalu memberikan dukungan moril dan memberikan saran serta masukan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat terdekat yang selalu memberikan semangat dan mengingatkan untuk selalu berproses dan menikmati alurnya bagaimanapun keadaannya.
9. Rekan kerja yang selalu mengingatkan dan mendukung agar tetap semangat dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.
10. Teman-teman seperjuangan prodi alih jenjang yang sudah memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa penulisan skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya dengan segala kerendahan hati peneliti berharap semoga segala bantuan yang diberikan dari semua pihak mendapat balasan yang baik dari Tuhan Yang Maha Esa.

Denpasar, Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Aktivitas Fisik.....	6
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	6
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	8
4. Manfaat Aktivitas Fisik Pada Anak.....	10
5. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik.....	11
B. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
1. Definisi Kebugaran Jasmani.....	12
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	13

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	16
4. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	18
C. Karakteristik dan Perkembangan Siswa SD	22
1. Perkembangan masa kanak-kanak pertengahan.....	22
D. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	26
B. Definisi Operasional.....	27
C. Hipotesis	30
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Alur Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
1. Jenis data	34
2. Cara pengumpulan data.....	35
3. Instrumen pengumpulan data	36
F. Pengolahan Dan Analisa Data.....	41
1. Pengolahan Data.....	41
2. Analisa Data	42
3. Etika Penelitian	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Kondisi Lokasi Penelitian	45

2. Karakteristik Subyek Penelitian	46
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian	47
4. Hasil analisis data.....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
1. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu	50
2. Mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu.....	52
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu	54
C. Keterbatasan Penelitian	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	567
B. Saran	567
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Norma Aktivitas Fisik.....	11
Tabel 2 Penilaian <i>Single Tes</i> Kategori Putra Usia 10-12 Tahun.....	21
Tabel 3 Penilaian <i>Single Tes</i> Kategori Putri Usia 10-12 Tahun	22
Tabel 4 Definisi Operasional	28
Tabel 5 Karakteristik Responden.....	47
Tabel 6 Hasil Analisa Deskriptif Frekuensi Aktivitas Fisik	48
Tabel 7 Hasil Analisa Deskriptif Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	48
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 9 Hasil <i>Uji Korelasi Rank Spearman</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 2 Sengkidu	26
Gambar 2	Alur Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 2 Sengkidu	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	63
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	64
Lampiran 3 Surat-surat Izin Penelitian	65
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik	75
Lampiran 7 Master Tabel	79
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	82
Lampiran 9 Hasil Analisa Data	90
Lampiran 10 Data Bimbingan.....	93
Lampiran 11 Hasil Turnitin.....	94