

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK USIA SEKOLAH DI SD 2 DALUNG**



SKRIPSI

**OLEH
NI MADE IKAWATI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK USIA SEKOLAH DI SD 2 DALUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**OLEH :
NI MADE IKAWATI
NIM. C2122104**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK USIA SEKOLAH DI SD 2 DALUNG**

Diajukan Oleh:

**NIMADE IKAWATI
NIM. C2122104**

Badung, 25 November 2023

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN: 0813098803

Pembimbing II



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN : 0825118901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 14 Desember 2023

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji


Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep, Kom
NIDN: 0810069202

Sekretaris Penguji


Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN: 0813098803

Anggota Penguji


Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN : 0825118901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Ikawati
NIM : C2122104
Jurusan : S1 Keperawatan.
Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Anak
Usia Sekolah Di Sekolah Dasar 2 Dalung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 14 Desember 2023



(Ni Made Ikawati)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Desember 2023

Ni Made Ikawati

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar 2 Dalung

XVI + 67 + 10 tabel + 2 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar di era teknologi lebih menggunakan aktivitas otak dibandingkan dengan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat menurunkan aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Dimana hal tersebut dapat menimbulkan dampak meningkatnya angka kesakitan dan ketidakhadiran peserta didik karena sakit yang pada akhirnya menurunkan prestasi siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani anak usia sekolah di SD 2 Dalung.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan *Observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2023 dengan Jumlah sampel 60 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* dan kuesioner tes kebugaran jasmani Indonesia. Data dianalisis menggunakan uji *sperman's rho*.

Hasil penelitian anak usia sekolah sebagian besar aktifitas fisik kurang sebanyak 32 anak (53,3%) sedangkan kebugaran jasmani sebagian besar kebugaran jasmani sedang yaitu 31 anak (51,7%). Analisis hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani anak usia sekolah di SD 2 Dalung didapatkan nilai p value <0,001, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani anak usia sekolah di SD 2 Dalung. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perawat agar selalu memberikan edukasi dengan metode inovasi tentang pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Anak Sekolah Dasar

Daftar Pustaka: 34 (2018-2022)

**HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCE
BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, December 2023

Ni Made Ikawati

Relationship between Physical Activity and Physical Fitness of School-Age Children at Elementary School 2 Dalung

XVI + 67 + 10 tables + 2 schemes + 11 attachments

ABSTRACT

Elementary school-age children in the technological era use brain activity more than physical activity. This can reduce physical activity which affects students' physical fitness. Where this can have an impact on increasing morbidity rates and student absenteeism due to illness which ultimately reduces student achievement at school. This study aims to determine the relationship between physical activity and physical fitness of school-age children at SD 2 Dalung.

The study was conducted with an analytical observational design with a cross sectional approach conducted from September to October 2023 with a total sample of 60 respondents selected by consecutive sampling technique. Data were collected using the Physical Activity Questionnaire for Children and the Indonesian physical fitness test questionnaire. Data were analyzed using the sperman's rho test.

The results of the study of school-age children were mostly less physical activity as many as 32 children (53.3%) while physical fitness was mostly moderate physical fitness, namely 31 children (51.7%). Analysis of the relationship between physical activity and physical fitness of school-age children at SD 2 Dalung obtained a p value <0.001 , so it can be said that there is a relationship between physical activity and physical fitness of school-age children at SD 2 Dalung. The recommendations of this study are expected to be input for nurses to always provide education with innovative methods about the importance of physical activity so as to improve children's physical fitness.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Elementary School Children

Bibliography: 34 (2018-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar 2 Dalung” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,M.H selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala Puskesmas atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga usulan penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Desember 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Keperawatan	4
2. Masyarakat	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Anak Usia Sekolah Dasar.....	8
1. Pengertian anak usia sekolah dasar.....	8
2. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	8

B. Konsep Aktifitas Fisik.....	10
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	10
2. Jenis Aktivitas Fisik.....	11
3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	12
4. Dampak kurangnya aktivitas fisik.....	13
5. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	14
6. Instrumen Aktivitas Fisik.....	16
C. Konsep kebugaran Jasmani.....	17
1. Definisi kebugaran jasmani.....	17
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	18
3. Komponen kebugaran jasmani.....	19
4. Manfaat kebugaran jasmani untuk anak.....	20
5. Pengukuran kebugaran jasmani.....	20
D. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani.....	22
E. Kerangka Teori.....	24

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesis Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional Variabel.....	27

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
D. Etika Penelitian	31
E. Alat Pengumpulan Data	40
F. Prosedur Pengumpulan Data	45
G. Rencana Analisis Data	47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
B. Analisa Univariat.....	51
1. Karakteristik Responden.....	51
2. Mengidentifikasi Aktifitas Fisik Anak Usia Sekolah Di SD 2 Dalung.....	52
3. Mengidentifikasi Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Di SD 2 Dalung.....	52
C. Analisa Bivariat.....	53

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	55
1. Karakteristik Responden.....	55
2. Aktifitas Fisik Anak Usia Sekolah Di SD 2 Dalung.....	57
3. Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Di SD 2 Dalung.....	59
4. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Di SD 2 Dalung.....	61
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
C. Implikasi.....	64

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Nilai TKJI untuk putra usia 10 – 12 tahun.....	21
Tabel 2.2. Nilai TKJI untuk putri usia 10 – 12 tahun.....	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar 2 Dalung....	27
Tabel 4.1. Nilai TKJI untuk putra usia 10 – 12 tahun.....	43
Tabel 4.2. Nilai TKJI untuk putri usia 10 – 12 tahun.....	43
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar 2 Dalung.....	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamini pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar 2 Dalung.....	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi aktifitas fisik anak usia sekolah di SD 2 Dalung....	52
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani anak usia sekolah di SD 2 Dalung.....	52
Tabel 5.5 Analisis hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani anak usia sekolah di SD 2 Dalung.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka teori.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 2.	Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3.	Surat Penelitian
Lampiran 4.	Jadwal Penelitian
Lampiran 5.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7.	Kuesioner Aktivitas Fisik
Lampiran 8.	Lembar Observasi Kebugaran Jasmani
Lampiran 9.	Master Tabel Penelitian
Lampiran 10.	Hasil Analisa data
Lampiran 11.	Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pelajaran Pjok Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di Smkn 1 Driyorejo Gresik. *Unesa*, 7(3), 503–506. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/31809/28855>
- American Academy of Pediatrics. (2020). Healthy Children. *American Academy of Pediatrics*.
- British Hearth Foundation. (2019). Understanding physical activity. *BHF*.
- CDC. (2018). Physical Activity. *Physical Activity Basics*.
- Depan, Andriyanu, F. D., Indra, E. N., & Indrawati, M. P. (2017). *CII Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.pdf*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Laporan Hasil Pengukuran Kebugarab Anak Sekolah Dasar Umur 10-12 tahun di Kabupaten/Kota tahun 2019*.
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., Cao, Z., Zhao, G., Wang, R., & Chen, P. (2017). Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *Biomed Res Int*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29359160/>
- Fatoni, R. A., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 1–10. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/9539>
- Gumilang, T. O. (2019). Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Sekolah Dasar (SD). *Muhammadiyah Surakarta*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4686/4034>
- Gunarsa, S. D., Wibowo, S., Jasmani, S.-P., & Olahraga, F. I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/download/16512/15974>
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta:Salemba Medika.

- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 243–248. <http://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/view/361>
- Jatmika. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Penerbit K-Media.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Kemdiknas. (2019). *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Kobak, M. S., Lepp, A., Rebold, M. J., Faulkner, H., Martin, S., & Barkley, J. E. (2018). The Effect of the Presence of an Internet-Connected Mobile Tablet Computer on Physical Activity Behavior in Children. *Pediatr Exerc Sci*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29376457/>
- Kowalski, K. C. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *University of Saskatchewan, August*. https://www.prismsports.org/UserFiles/file/PAQ_manual_ScoringandPDF.pdf
- Mazzeo, F., & Liccardo, A. (2019). Respiratory responses to exercise in sport. *Sport Sci*, 12(1), 49–52. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4818249/>
- National Sport Development Index. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi. March*. https://www.researchgate.net/publication/359443662_Laporan_Nasional_Sport_Development_Index_Tahun_2021_Olahraga_Untuk_Investasi_Pembangunan_Manusia
- Notoatmodjo. (2018). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta:Salemba Medika
- Oktiawan, D. (2018). Hubungan Antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sd Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. *E-Journal*. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd-penjaskes/article/download/11279/10813>

- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Permana, D. A., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Sidoarjo. *Jurnal SEGAR*, 49–56. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/21017/12566>
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2019). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Muhammad. *Journal of Holistic and Health Science S*, 272, 73–85. <https://media.neliti.com/media/publications/340438-hubungan-antara-asupan-energi-dan-aktifi-9df828f8.pdf>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Unesa*, 1–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Sirajudeen, M. S., Waly, M., & Manzar, D. (2022). Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C): Arabic translation , cross-cultural adaptation , and psychometric validation in school-aged children in Saudi Arabia. *PeerJ*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35433134/>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif Kualitatif Dan R & D). Bandung: Alfabeta.
- Sunarni, Y., Santi, E., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun (Studi Di Min 9 Hulu Sungai Tengah Kecamatan Labuan Amas Selatan Kabupaten Hulu Sungai Tengah). *BHAMADA, JITK*, 10(1). <http://digilib.ulm.ac.id/archive/bank/pdf/2cc7e5a8c01f40c65d3ba74f1d3424f42019021395b6e84baa4769aa9155a0b16041527a.pdf>
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- United States Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity. *Government of United States*.
- WHO. (2020). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization.
- Wong, D. L. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* (2nd ed.). Jakarta: EGC.