

ABSTRAK

Reza Gugung Galio Tarigan(NIM 6213111081). “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Di Daerah Pegunungan Desa Panribuan Dan Perkotaan Kota Medan”.

(PEMBIMBING SKRIPSI : Ade Ros Riza)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di daerah pegunungan Desa Panribuan dan daerah perkotaan Kota Medan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada adanya perbedaan kondisi lingkungan, pola aktivitas fisik, serta gaya hidup siswa yang diduga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 094119 Panribuan dan SD Negeri 066038 Medan, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun yang meliputi lima item tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di daerah pegunungan dan perkotaan. Siswa di daerah pegunungan cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa di daerah perkotaan. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik harian yang lebih tinggi, seperti berjalan kaki dan membantu pekerjaan orang tua, serta lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Sebaliknya, siswa di perkotaan cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah akibat gaya hidup sedentary dan penggunaan teknologi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa lingkungan tempat tinggal dan pola aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik dan pembinaan kebugaran jasmani secara terprogram, khususnya bagi siswa di daerah perkotaan.

Kata kunci: TKJI, Siswa Sekolah Dasar, Daerah Pegunungan, Daerah Perkotaan.

ABSTRACT

Reza Gugung Galio Tarigan (NIM 6213111081). “Analysis of Physical Fitness Levels of Elementary School Students in the Mountainous Area of Panribuan Village and the Urban Area of Medan City.”

(Thesis Supervisor: Ade Ros Riza)

Thesis: Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan, 2026

This study aims to determine and analyze the physical fitness levels of elementary school students in the mountainous area of Panribuan Village and the urban area of Medan City. The background of this research is based on differences in environmental conditions, physical activity patterns, and students' lifestyles, which are assumed to influence physical fitness levels. The research method used is a survey method with a quantitative descriptive approach. The population in this study consisted of fifth-grade students of SD Negeri 094119 Panribuan and SD Negeri 066038 Medan, with the sampling technique using simple random sampling. The research instrument employed the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10–12 years, which includes five test items: a 40-meter sprint, flexed-arm hang, sit-ups, vertical jump, and a 600-meter run.

The results showed that there are differences in physical fitness levels between students in mountainous and urban areas. Students in mountainous areas tend to have better physical fitness levels compared to those in urban areas. This is influenced by higher daily physical activity, such as walking and helping parents with daily work, as well as an environment that supports physical activity. In contrast, students in urban areas tend to have lower physical activity due to sedentary lifestyles and the use of technology.

The conclusion of this study is that the living environment and physical activity patterns influence students' physical fitness levels. Therefore, efforts are needed to increase physical activity and implement structured physical fitness programs, especially for students in urban areas.

Keywords: TKJI, Elementary School Students, Mountainous Areas, Urban Areas