

**SKRIPSI**

**TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA SD NEGERI MOJO VI SURABAYA**



Penulis  
Nabilah Ishanan Ramadhan  
011711133130

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2020**

**SKRIPSI**

**TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA SD NEGERI MOJO VI SURABAYA**



Penulis  
Nabilah Ishanan Ramadhan  
011711133130

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA

SD NEGERI MOJO VI SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan

Program Studi Kedokteran di Fakultas Kedokteran

Universitas Airlangga Surabaya

Oleh:

NABILAH ISHANAN RAMADHAN

NIM: 011711133130

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Serta



Prof. Dr. Hening Laswati, dr., Sp.KFR(K)

NIDK. 8858800016



Kristanti Wanito Wigati, dr., M.Si.

NIP. 198202212008122003

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2020

LEMBAR KEPUTUSAN TIM PENGUJI

TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA

SD NEGERI MOJO VI SURABAYA

SKRIPSI

Oleh:

NABILAH ISHANAN RAMADHAN

NIM: 011711133130

Disetujui dan diterima setelah diuji oleh

Tim Penguji Program Studi Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya

Surabaya, September 2020

Menyetujui,

Ketua Penguji



Dr. S. M. Mei Wulan, dr., Sp.KFR(K)

NIP. 195605011984032003

Pembimbing Utama/ Sekretaris  
Penguji



Prof. Dr. Hening Laswati, dr., Sp.KFR(K)

NIDK. 8858800016

Pembimbing Serta/ Anggota Penguji



Kristanti Wanito Wigati, dr., M.Si.

NIP. 198202212008122003

**SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabilah Ishanan Ramadhan

NIM : 011711133130

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA**

**SD NEGERI MOJO VI SURABAYA**

Apabila suatu saat saya nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 18 September 2020



Nabilah Ishanan Ramadhan

NIM. 011711133130

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran pada Siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya” ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun guna memenuhi tugas Modul Penelitian serta sebagai syarat kelulusan sarjana bagi mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Walaupun skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap semoga isi yang terkandung di dalamnya dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, kesehatan, dan masyarakat.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak Ismangil dan ibu Endang, serta adikku Naf'an dan seluruh keluarga yang tiada henti memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan, semangat, motivasi, dan doa selama proses pengerjaan penelitian ini hingga dapat terselesaikan.
2. Prof. Dr. Soetojo, dr., Sp.U (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
3. Dr. Maftuchah Rochmanti, dr., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran yang telah memberikan izin dalam pembuatan skripsi.
4. Dr. Pudji Lestari, dr., M.Kes. selaku Penanggung Jawab Blok Penelitian yang telah memberikan fasilitas dalam pembuatan skripsi.

5. Prof. Dr. Hening Laswati, dr., Sp.KFR(K) selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan evaluasi serta meluangkan waktu dan tenaga selama proses pengerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Kristanti Wanito Wigati, dr., M.Si. selaku dosen pembimbing II yang turut serta dalam memberikan evaluasi, bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
7. dr.S.M. Mei Wulan, Sp.KFR(K) selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan turut membantu dalam memberikan evaluasi dalam penyusunan skripsi ini. dr.S.M. Mei Wulan, Sp.KFR(K)
8. Seluruh tenaga kependidikan dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
9. Komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan izin etik penelitian terkait
10. Bu Intan dan Pak Ros selaku guru olahraga SD Negeri Mojo VI Surabaya yang sudah memudahkan dan membantu dalam pengambilan data penelitian saya.
11. Naoval Diza, Ahmad Cholifa, serta teman-teman lain yang sudah membantu saya dalam pengambilan data untuk skripsi ini.
12. Sahabat saya 5SLAIN yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Rekan-rekan Komting dan PJMK Penelitian yang telah membantu penyaluran informasi mengenai penelitian.
14. Saudara-saudara seperjuangan GPN XXIX Atmasangsaya yang telah menemani, menyempatkan waktu dan tenaga dalam membantu jalannya

penelitian serta memberikan dukungan dan semangat hingga penelitian ini dapat terselesaikan.

15. Keluarga Besar Kelompok Pengkaji Lingkungan Aesculap (KPLA) yang telah memberikan naungan serta dukungan selama pelaksanaan penelitian ini.
16. Teman-teman sejawat ASTROCYTES 2017 yang telah melalui hari-hari pembuatan skripsi bersama dan saling memberikan dukungan satu sama lain selama menjalani pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Arlangga.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah ikut membantu dalam proses pengerjaan penelitian ini dari awal hingga akhir.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini serta masih banyak membutuhkan evaluasi, kritik dan saran agar ke depannya bisa menjadi lebih baik. Semoga isi yang terkandung dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surabaya,        September 2020

Penulis



**RINGKASAN****TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA SD NEGERI MOJO VI SURABAYA**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2002 ). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran yaitu genetik, usia, jenis kelamin, nutrisi, dan rokok. Pola hidup yang kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama – lama menonton TV dan video, bermain *play station*, dialami dua per tiga anak terutama di negara – negara yang berkembang (Mutohir and Maksum, 2007).

Hasil dari penelitian Sulistiono (2014) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah. Sejauh ini belum ada yang meneliti pada anak yang sehat dengan metode *two minutes walk test*. Oleh karena itu, peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya, dengan metode *2 minute walk test*.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif observasional dengan menggunakan data primer yang didapatkan dari hasil *two minute walk test* yang dijalani oleh subjek penelitian terkait. Penelitian dilakukan dengan menggunakan rancangan *cross sectional* dengan memakai *total sampling*

yaitu seluruh siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya. Data yang berhasil dikumpulkan adalah sebanyak 179 siswa dengan 84 siswa perempuan dan 95 siswa laki-laki.

Tingkat kebugaran berdasarkan umur didapatkan nilai rata-rata paling tinggi pada umur tertua yaitu 12 tahun dengan rata-rata  $207,30 \text{ m} \pm 17,359$ . Sedangkan nilai rata-rata paling rendah pada umur termuda yaitu 7 tahun dengan rata-rata  $184,96 \text{ m} \pm 15,991$ . Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada siswa laki-laki ( $201,81 \text{ m} \pm 22,06$ ) daripada siswa perempuan ( $194,30 \text{ m} \pm 14,29$ ). Didapatkan nilai signifikansi ( $p$ )  $0.000 < 0.05$  maka artinya ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran siswa.

Dari penelitian yang kami lakukan didapatkan beberapa kesimpulan. Semakin tinggi umur semakin tinggi pula tingkat kebugaran siswa. Tingkat kebugaran pada jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Terdapat hubungan antara IMT dengan tingkat kebugaran.