



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA UMUR 10-12 TAHUN
DI SD NEGERI 3 SINGOSARI TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

AGAA YUDHI PRASETYO

D0417055

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

Agustus 2022

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA UMUR 10-12 TAHUN
DI SD NEGERI 3 SINGOSARI TAHUN 2022**

Oleh :

AGAA YUDHI PRASETYO

D0417055

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Agustus 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Umur 10-12 Tahun di SD Negeri 3 Singosari Tahun 2021” Karya :

Nama : Aгаа Yudhi Prasetyo

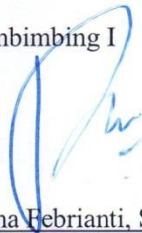
NIM : D0417055

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 05 Juli 2022

Pembimbing I



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Umur 10-12 Tahun di SD Negeri 3 Singosari Tahun 2022” Karya :

Nama : Aгаа Yudhi Prasetyo

Nim : D0417055

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 09 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.

Sekretaris : Arif Rohmn Hakim, S.Or., M.Pd.

Anggota I : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Anggota II : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar- benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 05 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Agaa Yudhi Prasetyo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Barang Siapa Yang Keluar Untuk Mencari Ilmu Maka Ia Berada Dijalan
Allah Hingga Ia Pulang”

(HR. Turmudzi)

Tiap orang punya mimpi, tapi tak semua orang mau beraksi

(Agaa y p)

Persembahan :

Bapak dan Ibu Tercinta

Kakak dan Saudara

Teman dekat kak Irma

Dosen Penjas FKIP UTP

Keluarga UTP 17

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun saat berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuan, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembanguna (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 05 Juli 2022

Peneliti

Agaa Yudhi Prasetyo

ABSTRAK

Agaa Yudhi Prasetyo, 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun SD Negeri 3 Singosari. skripsi, Program Studi pendidikan jasmani fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Sunjoyo. SP.d., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri 3 Singosari. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI yang berusia 10-12 tahun sebanyak 44 siswa.

Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *purposive sampling* karena memerlukan kriteria umur 10-12 tahun, tehnik pengumpulan data ini, menggunakan metode survey, dengan mengumpulkan data Tes kebugaran jasmani deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan untuk siswa putra yang berkategori sedang dengan jumlah 13 siswa dan persentase 59%, untuk siswa putri yang berkategori kurang dengan jumlah 11 siswa dan persentase 50%. Hasil tersebut dapat di simpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Singosari masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Siswa, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Agaa Yudhi Prasetyo. 2022. *Survey on the Physical Fitness Level of Male Students aged 10-12 Years at SD Negeri 3 Singosari*. thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Sunjoyo. SP.d., M.Pd.

This study aims to determine the level of physical fitness in students of SD Negeri 3 Singosari. This research is included in quantitative research. The population in this study were 44 students in grades IV, V, and VI aged 10-12 years.

The sample selection technique in this study is using purposive sampling because it requires age criteria of 10-12 years, this data collection technique uses survey methods, by collecting descriptive quantitative physical fitness test data.

The results of this study show that for male students in the moderate category with a total of 13 students and a percentage of 59%, for female students in the less category with a total of 11 students and a percentage of 50%. These results can be concluded that the level of physical fitness of SD Negeri 3 Singosari students is in the medium category.

Keywords: Physical fitness, Students, Elementary School.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Kebugran Jasmani.....	7
2. Karakteristik Siswa Usia 10-12 Tahun.....	25
3. COVID-19	31
4. Ketentuan Pelaksanaan.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Metode Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38

DAFTAR ISI

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Pengukuran Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	38
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
G. Deskripsi Data	44
H. Hasil Penelitian.....	45
I. Pembahasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
J. Kesimpulan.....	56
K. Implikasi.....	56
L. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 2.1. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Siswa Putra	21
Tabel. 2.2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Siswa Putri	22
Tabel. 2.3. Standar Norma Kebugaran Jasmani	22
Tabel. 2.4. Standar Norma Kebugaran Jasmani	22
Tabel. 3.1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra	44
Tabel. 3.2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	44
Tabel. 3.3. Norma Tes Kebugaran Jasmani	44
Tabel. 4.1. Jumlah Siswa.....	44
Tabel. 4.2. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa	46
Tabel. 4.3. Rekapitulasi Hasil Uji Siswa	47
Tabel. 4.4. Hasil Uji Kebugaran Lari 40 Meter Siswa Putra	49
Tabel. 4.5 Hasil Uji Kebugaran Gantung Siku Siswa Putra	49
Tabel. 4.6 Hasil Uji Kebugaran Baring Duduk Siswa Putra.....	50
Tabel. 4.7 Hasil Uji Kebugaran Loncat Tegak Siswa Putra	50
Tabel. 4.8 Hasil Uji Kebugaran lari 600 M Siswa Putra.....	51
Tabel. 4.9 Hasil Uji Kebugaran Siswa Putri	52
Tabel. 4.10 Rekapitulasi Hasil Uji Kebugaran Jasmani Siswa Putri	53
Tabel. 4.11 Hasil Uji Kebugaran Lari 40 M Siswa Putri	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Kebugaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri.....	54
Tabel. 4.13 Hasil Uji Kebugaran Baring Duduk Siswa Putri	55
Tabel. 4.14 Hasil Uji Kebugaran Loncat Tegak Siswa Putri	55
Tabel. 4.15 Hasil Uji Kebugaran Lari 600 M Siswa Putri	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Diagram Alir Kerangka Berfikir	38
Gambar 4.1 Rekapitulasi Hasil Uji	48
Gambar 4.2. Rekapitulasi Hasil Uji Kebugaran Siswa Putri	53
Gambar 4.3. Uji Tes Kebugaran Jasmani	73
Gambar 4.4. Gerakan Baring Duduk Putri.....	74
Gambar 4.5 Gerakan Baring Duduk Putra.....	74
Gambar 4.6 Gerakan Angkat Tubuh Putra.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Ijin Telah Penelitian	63
Lampiran 3. Daftar Siswa Kelas IV	64
Lampiran 4. Daftar Siswa Kelas V	65
Lampiran 5. Daftar Siswa Kelas VI	66
Lampiran 6. Data Absensi Siswa kelas IV	67
Lampiran 7. Data Absensi Siswa kelas V	68
Lampiran 8. Data Absensi Siswa kelas VI	69