



SKRIPSI

Oleh:

ZEKA FANDY HUTOMO

NIM : D 0417081

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun SDIT Al-Hikam Banyudono Kabupaten Boyolali Tahun 2022”

Nama : Zeka Fandy Hutomo
Nim : D0417081
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 25 Juli 2022

Dosen Pembimbing 1



Slamet Santoso, M.Pd

NIDN. 0611128502

Dosen Pembimbing 2



Sunjoyo. SP.d., M.Pd

NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “survei tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun sdit al-hikam banyudono kabupaten boyolali tahun 2022” karya:

Nama : Zeka Fandy Hutomo

NIM : D0417081





Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 9 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Untung Nugroho, S.Pd, Kor, M.Or 
Sekretaris	: Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd 
Anggota I	: Slamet Santoso, M.Pd 
Anggota II	: Sunjoyo. S.Pd., M.Pd 

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di 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 keseluruhannya. 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 terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 21 juli 2022

Peneliti

Zeka Fandy Hutomo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Diantara hari hari yang menyedihkan kita selalu bisa mencari kebaikan , pakai kebaikan itu untuk berdiri , untuk melanjutkan langkah untuk mengejar cita cita, karena berjuang ketika gagal mencoba memang menyakitkan , tapi menyerah dan berhenti mencoba itu jauh lebih menyakitkan”

Fiersa Bersari

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah “

B.J.Habibibe

“Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang yang pintar. Orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”

Susi Pudjiastuti

Persembahan :

Bapak dan Ibu Tercinta

Adik Tercinta

Dosen penjas FKIP UTP

Teman seperjuangan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohiim

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakattah

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai bantuan, motivasi, masukan dan pengarahan dari pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayang dan yang senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, 21 juli 2022

Zeka Fandy Hutomo

ABSTRAK

Zeka Fandy Hutomo. 2022. SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN SDIT AL HIKAM BANYUDONO. skripsi, Program Studi pendidikan jasmani, fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas TunasPembangunan Surakarta. Pembimbing: Slamet Santoso, M.Pd., Sunjoyo. SP.d., M.Pd. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDIT Al Hikam Banyudono.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi memiliki 113 siswa, sample dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berusia 10-12 tahun sebanyak 60 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan purposive sampling karena memerlukan kriteria umur dan putra. Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kategori sedang sebanyak 29 siswa dengan persentase 48,33%, kategori kurang sebanyak 26 siswa dengan persentase 43,33% , kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa dengan persentase 08,33% dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan baik

Kata kunci : Survei,Kebugaran Jasmani,Siswa,Umur 10-12 tahun

ABSTRACT

Zeka Fandy Hutomo. 2022. *SURVEY ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MALE STUDENTS AGED 10-12 YEARS SDIT AL HIKAM BANYUDONO.* thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Slamet Santoso, M.Pd., Sunjoyo. SP.d., M.Pd. This study aims to determine the level of physical fitness in students of SDIT Al Hikam Banyudono.

This research is included in quantitative research. The population has 113 students, the sample in this study is grade IV and V students aged 10-12 years as many as 60 students. The sample selection technique in this research is using purposive sampling because it requires age and sex criteria. This research method uses a survey method. This data collection technique uses Physical Fitness Test. The data analysis technique used descriptive quantitative.

The results of this study indicate that in the medium category as many as 29 students with a percentage of 48.33%, in the less category as many as 26 students with a percentage of 43.33%, in the very poor category as many as 5 students with a percentage of 8.33% and none in the very good category and good

Keywords : Survey, Physical Fitness, Students, 10-12 years old

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Survei.....	6
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
3. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12.....	14
4. Tes Kebugaran Jasmani.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
B. Prosedur Penelitian.....	20
C. Bentuk dan Strategi Penelitian.....	21

D. Sumber Data	21
E. Teknik Sampling	21
F. Teknik Pengumpulan Data	22
G. Validitas Data	27
H. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian.....	29
1. Hasil Lari 40 meter.....	29
2. Gantung siku tekuk.....	33
3. Baring duduk 30 detik	36
4. Loncat Tegak.....	39
5. Lari 600 meter	43
6. Tingkat kebugaran jasmani (TKJI).....	46
B. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi	50
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Standar Norma Kebugaran Jasmani.....	27
Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putra Usia 10-12 Tahun	27
Tabel 3. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putri Usia 10-12 Tahun.	27
Tabel.4 tes lari 40 meter Putra kelas 4A	29
Tabel.5 tes lari 40 meter Putra kelas 4B	30
Tabel.6 tes lari 40 meter Putra kelas 5A	30
Tabel.7 tes lari 40 meter Putra kelas 5B	31
Tabel.8 tes lari 40 meter Putra kelas 5C	31
Tabel.9 rekapitulasi : tes lari 40 meter	32
Tabel.10 tes gantung siku tekuk putra kelas 4A	33
Tabel.11 tes gantung siku tekuk putra kelas 4B.....	33
Tabel.12 tes gantung siku tekuk putra kelas 5A	34
Tabel.13 tes gantung siku tekuk putra kelas 5B.....	34
Tabel.14 tes gantung siku tekuk putra kelas 5C.....	35
Tabel.15 rekapitulasi : tes gantung siku tekuk.....	36
Tabel. 16 tes baring duduk Putra kelas 4A	36
Tabel.17 tes baring duduk Putra kelas 4B.....	37
Tabel.18 tes baring duduk Putra kelas 5A	37
Tabel.19 tes baring duduk Putra kelas 5B.....	38
Tabel.20 tes baring duduk Putra kelas 5C.....	38
Tabel.21 rekapitulasi : tes baring duduk	39
Tabel.22 tes loncat tegak Putra kelas 4A	39
Tabel.23 tes loncat tegak Putra kelas 4B	40
Tabel.24 tes loncat tegak Putra kelas 5A	40
Tabel.25 tes loncat tegak Putra kelas 5B	41
Tabel.26 tes loncat tegak Putra kelas 5C	41
Tabel.27 rekapitulasi : loncat tegak	42
Tabel.28 tes lari 600 meter Putra kelas 4A	43
Tabel.29 tes lari 600 meter Putra kelas 4B	43
Tabel.30 tes lari 600 meter Putra kelas 5A	44
Tabel.31 tes lari 600 meter Putra kelas 5B	44

Tabel.32 tes lari 600 meter Putra kelas 5C	45
Tabel.33 rekapitulasi : lari 600 meter	46
Tabel.34 deskripsi tingkat kebugaran jasmani Kelas 4.....	46
Tabel.35 deskripsi tingkat kebugaran jasmani Kelas 5.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi start lari 40 meter	22
Gambar 2. Gerakan Gantung Angkat Tubuh	23
Gambar 3. Gerakan Baring Duduk.....	24
Gambar 4. Gerakan Loncat Tegak	25
Gambar 5. Posisi Start Lari 600 meter	26
Gambar 6. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	32
Gambar 7. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	35
Gambar 8. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	39
Gambar 9. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	42
Gambar 10. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	45
Gambar 11. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	47
Gambar 12. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter	48

