



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA
SISWA SD USIA 10-12 TAHUN SE-KECAMATAN BANYUDONO
BOYOLALI TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

MA'RUF FATKURROHMAN

D0419002

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

2023

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA
SISWA SD USIA 10-12 TAHUN SE-KECAMATAN BANYUDONO
BOYOLALI TAHUN 2022**

Oleh:

Ma'ruf Fatkurrohman

D0419002

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa SD Usia 10-12 Tahun SE-Kecamatan Banyudono Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Ma'ruf Fatkurrohman

NIM : D0419002

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 2 Januari 2023

Pembimbing I



Slamet Santoso., M. Pd.
NIDN. 0611128502

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa SD Usia 10-12 Tahun Se-Kecamatan Banyudono Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Ma'ruf Fatkurrohman

NIM : D0419002

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 25 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Rima Febrianti., M.Pd.

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

Anggota I : Slamet Santoso., M. Pd.

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

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 pada 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 21 November 2022

Yang membuat pernyataan



Ma'ruf Fatkurrohman

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

” Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

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

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Slamet Santoso., M. Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan 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, 21 November 2022

Ma'ruf Fatkurrohman

ABSTRAK

Ma'ruf Fatkurrohman. 2023. Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa SD Usia 10-12 Tahun Se-Kecamatan Banyudono Boyolali Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Slamet Santoso., M. Pd. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran anak usia 10-12 tahun di SD SE- Kecamatan Banyudono.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. Subyek dalam penelitian siswa SD Se-Kecamatan Banyudono usia 10-12 tahun 2022 sebanyak 50 siswa dengan metode teknik *probability sampling*. teknik pengumpulan datanya menggunakan tes IMT, V sit and reach, sit up 30 detik, squat thrust 30 detik dan pacer test. Teknik analisis data menggunakan dengan presentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma tingkat kebugaran pelajar nusantara usia 10-12 tahun.

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran siswa SD Se-Kecamatan Banyudono usia 10-12 tahun 2022 diperoleh nilai rata-rata yaitu 3,7 dengan kategori “Baik”.

Kata kunci : Siswa, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Usia 10-12 Tahun.

ABSTRACT

Ma'ruf Fatkurrohman. 2023. *Survey of Fitness Levels of Indonesian Students in Elementary School Students Aged 10-12 Years in Banyudono Boyolali District in 2022. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Development University. Advisor : I. Slamet Santoso., M. Pd. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.*

The purpose of this study was to determine the fitness level of children aged 10-12 years at SD SE- Banyudono District.

The method used is quantitative research with survey methods. The subjects in this study were 50 students from elementary schools in the Banyudono District aged 10-12 in 2022 using the probability sampling technique. The data collection technique used the BMI test, V sit and reach, 30 second sit up, 30 second squat thrust and pacer test. Data analysis techniques are used with percentages to determine the level of physical fitness according to the norms of the fitness level of Indonesian students aged 10-12 years.

Based on the results of the fitness level of SD students in the Banyudono District aged 10-12 in 2022, an average value of 3,7 was obtained in the "good" category.

Keywords: Students, National Student Fitness Test, Age 10-12 Years.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	8
3. Komponen Kebugaran Jasmani	10
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	19
5. Fungsi Kebugaran Jasmani	20

6. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
7. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	22
8. <i>Motor Learning</i> (Belajar Gerak)	26
9. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	28
10. Ketentuan-ketentuan untuk Meningkatkan Kebugaran	31
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
B. Hasil Analisis Data	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi	53
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan	43
Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Capaian TKPN Secara Keseluruhan	43
Tabel 3. Statistik deskriptif IMT	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi IMT	44
Tabel 5. Statistik Deskriptif V Sit And Reach	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi V Sit And Reach	46
Tabel 7. Statistik Deskriptif Sit Up	47
Tabel 8. Distribusi frekuensi Sit Up	47
Tabel 9. Statistik Deskriptif Squat Thrust	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Squat Thrust	49
Tabel 11. Statistik deskriptif Pacer Test	50
Tabel 12. Distribusi frekuensi Pacer Test	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	34
Gambar 2. Histogram IMT.....	45
Gambar 3. Histogram <i>V Sit and Reach</i>	46
Gambar 4. Histogram <i>Sit Up</i>	48
Gambar 5. Histogram <i>Squat Thrust</i>	49
Gambar 6. Histogram <i>Pacer Test</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Peneliti	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian	63
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes	68
Lampiran 4. Data Siswa	88
Lampiran 5. Hasil Tes IMT.....	90
Lampiran 6. Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i>	92
Lampiran 7. Hasil Tes <i>Sit Up</i>	94
Lampiran 8. Hasil Tes <i>Squat Thrust</i>	96
Lampiran 9. Hasil <i>Pacer Test</i>	98
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil.....	100
Lampiran 11. Penghitungan Capaian Kebugaran.....	102
Lampiran 12. Penghitungan Keseluruhan Kategori	106
Lampiran 13. Kategori Umur Siswa	107
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	109