



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS 4-6 DI SD N 02 JENAWI KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
DHELA KURNIA  
D0418089**

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

**2022**

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS 4-6 DI SD N 02  
JENAWI KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2022**

**Oleh :  
DHELA KURNIA  
NIM: D0418089**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembanguna Surakarta

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas 4-6 di SD N 02 Jenawi Kabupaten Karanganyar Tahun 2022”, karya :

Nama : Dhela Kurnia  
NIM : D0418089  
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

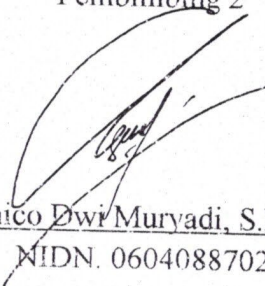
Surakarta, September 2022

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0604088702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas 4-6 di SD N 02 Jenawi Kabupaten Karanganyar Tahun 2022” .Karya :

Nama : Dhela Kurnia  
NIM : D0418089  
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 4 Oktober 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dhela Kurnia  
Nim : D0418089  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

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, 6 September 2022

Menyatakan



Dhela Kurnia

D0418089

## **MOTTO**

“Pendidikan bisa merubah nasib seseorang, meskipun bukan satu-satunya. Tetapi,  
dengan Pendidikan yang baik kesempatan akan lebih”

(Ali bin Abi Thalib)

“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan  
mereka yang senantiasanya berusaha”

(B.J.Habibibe)

## PERSEMBAHAN

Allhamdulillahirobbil Alamin dengan memanjatkan syukur kepada Allah SWT atas segala berkat serta rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi penulis dengan segala kekurangannya. Skripsi ini aku persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta, cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis mempersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan kasih sayang dan kesabaran hingga saat ini, serta doan dan dukungannya selama ini untuk keberhasilankubisa dapat mengerjakan skripsi ini dengan baik dan lancar. Semoga mereka bangga dengan apa yang sekarang saya peroleh.
2. Saudara-saudara dan keluargaku tersayang terimakasih telah mendukung, mendoakan, memberi semangat untuk terus maju sampai dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada Juanda Prasetyo Sihotang sebagai *partner special* saya, terimakasih menjadi partner dalam segala hal baik, yang menemani meluangkan waktunya, mendukung saya dalam kesedihan, menghibur dan memberi semangat untuk terus maju dan jangan menyerah dalam segala hal, untuk memilih apa yang menjadi impian saya.
4. Sahabat-sahabat yang kusayangi Juanda Prastowo Sihotang, Fajar Regina, Fida Alista, Fajar Enggi, Indah Ayu, Hilya F, Adin Zada yang telah memberikan *support*, membantu memberikan ide, dan perhatian dalam memenuhi pembuatan skripsi ini.
5. *Last but no list, I wanna thank me, I wanna thank me for believing me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times . <3*

## KATA PENGANTAR

*Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakattah, Om Swastiastu, Namu Buddhaya, Salam Kebajikan.*

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta berkat-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. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistiyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepala Sekolah, Guru, Staff dan Siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 SD N 02 Jenawi yang telah memberikan tempat dan waktu untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh pihak yang terkaitlainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, September 2022

Peneliti

Dhela Kurnia



## ABSTRAK

**Dhela Kurnia**. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4-6 SD N 02 Jenawi Kabupaten Karanganyar. skripsi, Program Studi pendidikan jasmani, fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas TunasPembangunan Surakarta. Pembimbing:Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd dan Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD N 02 Jenawi Karanganyar. Sebelum melakukan penelitian ini juga dilakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui sudah atau belum diadakannya Tes Kebugaran Jasmani.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 41 siswa, dengan sampel kelas 4,5 dan 6 yang berusia 10-12 tahun sebanyak 41 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan total sampling.

Hasil penelitian diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD N 02 Jenawi kelas 4,5 dan 6 sebagian besar berada pada kategori baik sekali 0 siswa, kategori sebanyak (0%), diikuti kategori baik sebanyak 4 siswa (10%), kemudian sedang sebanyak 31 siswa (76%), diikuti kategori kurang sebanyak 6 siswa (15%), dan diikuti kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4, 5 dan 6 SD N 02 Jenawi Kabupaten Karanganyar tahun 2022 adalah sedang dengan rata-rata 15,39.

**Kata kunci** : Kebugaran Jasmani, Siswa SD, Kelas 4,5 dan 6

## **ABSTRACT**

**Dhela Kurnia**. 2022. *Survey of Physical Fitness Levels of Class 4-6 Students of SD N 02 Jenawi, Karanganyar Regency. thesis, Physical Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisors: Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd and Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd.*

*This study aims to determine the level of physical fitness in SD N 02 Jenawi Karanganyar students. Prior to conducting this research, observations were also made to find out whether or not a Physical Fitness Test had been held.*

*This research is included in quantitative research. The population in this study were 41 students, with a sample of grades 4, 5 and 6 aged 10-12 years as many as 41 students. The sample selection technique in this study is using total sampling.*

*The results showed that the Physical Fitness Level of the students of SD N 02 Jenawi grades 4,5 and 6 were mostly in the very good category 0 students, as many as (0%) category, followed by the good category as many as 4 students (10%), then moderate as much as 31 students (76%), followed by 6 students (15%) less category, and 0 students (0%) lacking once. These results can be concluded that the level of physical fitness of students in grades 4, 5 and 6 of SD N 02 Jenawi, Karanganyar Regency in 2022 is moderate with an average of 15.39.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Elementary School Students, Grades 4,5 and 6*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
COVER .....	i
PENGAJUAN JUDUL .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
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. Kajian Teori .....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	6
2. Karakteristik Siswa.....	14
3. Tes Kebugaran Jasmani .....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir.....	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21

	<b>Halaman</b>
B. Metode Penelitian.....	21
C. Populasi .....	21
D. Sample .....	21
E. Teknik Sampling .....	22
F. Teknik Pengumpulan Data .....	22
G. Validitas Data .....	26
H. Teknik Analisis Data .....	27
I. Prosedur Penelitian.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	58
D.....	S
ample .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 2. Posisi start lari 40 meter .....	23
Gambar 3. Gerakan Gantung Siku Tekuk.....	24
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk.....	24
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak .....	25
Gambar 6. Posisi Start Lari 600 meter .....	26
Gambar 7. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 40 dan 30 meter .....	33
Gambar 8. Diagram rekapitulasi tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter dan 30 meter .....	34
Gambar 9. Diagram tingkat kebugaran jasmani gantung siku tengkuk .....	38
Gambar 10. Diagram rekapitulasi tingkat kebugaran jasmani gantung siku Tengkuk.....	39
Gambar 11. Diagram tingkat kebugaran jasmani baring duduk 30 detik .....	42
Gambar 12. Diagram rekapitulasi tingkat kebugaran jasmani baring duduk 30 Detik.....	43
Gambar 13. Diagram tingkat kebugaran jasmani loncat tegak .....	47
Gambar 14. Diagram rekapitulasi tingkat kebugaran jasmani loncat tegak.....	48
Gambar 15. Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 600 meter .....	52
Gambar 16. Diagram rekapitulasi tingkat kebugaran jasmani lari 600 meter..	53
Gambar 17. Diagram tingkat kebugaran jasmani.....	54

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Standar Norma Kebugaran Jasmani.....	27
Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun	28
Tabel 3. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun	28
Tabel.4. Tes Lari 40 Meter Putra Kelas 4.....	30
Tabel 5. Tes Lari 40 Meter Putri Kelas 4.....	31
Tabel 6. Tes Lari 40 Meter Putra Kelas 5.....	31
Tabel 7. Tes Lari 40 Meter Putri Kelas 5.....	32
Tabel 8. Tes Lari 40 Meter Putra Kelas 6.....	32
Tabel 9. Tes Lari 40 Meter Putri Kelas 6.....	33
Tabel 10. Rekapitulasi : Tes Lari 40 Meter Dan 30 Meter .....	34
Tabel 11. Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas 4.....	35
Tabel 12. Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas 4.....	35
Tabel 13. Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas 5.....	36
Tabel 14. Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas 5.....	36
Tabel 15. Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas 6.....	37
Tabel 16. Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas 6.....	37
Tabel 17. Rekapitulasi : Tes Gantung Siku Tekuk .....	38
Tabel 18. Tes Baring Duduk Putra Kelas 4.....	39
Tabel 19. Tes Baring Duduk Putri Kelas 4.....	40
Tabel 20. Tes Baring Duduk Putra Kelas 5.....	40
Tabel 21. Tes Baring Duduk Putri Kelas 5.....	41
Tabel 22. Tes Baring Duduk Putra Kelas 6.....	41
Tabel 23. Tes Baring Duduk Putri Kelas 6.....	42
Tabel 24. Rekapitulasi : Tes Baring Duduk.....	43
Tabel 25. Tes Loncat Tegak Putra Kelas 4.....	44
Tabel 26. Tes Loncat Tegak Putri Kelas 4.....	45
Tabel 27. Tes Loncat Tegak Putra Kelas 5.....	45
Tabel 28. Tes Loncat Tegak Putri Kelas 5.....	46
Tabel 29. Tes Loncat Tegak Putra Kelas 6.....	46

	<b>Halaman</b>
Tabel 30. Tes Loncat Tegak Putri Kelas 6.....	47
Tabel 31. Rekapitulasi : Loncat Tegak .....	48
Tabel 32. Tes Lari 600 Meter Putra Kelas 4.....	49
Tabel 33. Tes Lari 600 Meter Putri Kelas 4.....	49
Tabel 34. Tes Lari 600 Meter Putra Kelas 5 .....	50
Tabel 35. Tes Lari 600 Meter Putri Kelas 5.....	50
Tabel 36. Tes Lari 600 Meter Putra Kelas 6 .....	51
Tabel 37. Tes Lari 600 Meter Putri Kelas 6.....	51
Tabel 38. Rekapitulasi : Lari 600 Meter .....	52
Tabel 39. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas 4,5 Dan 6.....	53
Tabel 40. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 4,5 dan 6	54
Tabel 41. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas 4,5 dan 6	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	64
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	65
Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	66
Lampiran 4. Blanko Penilaian.....	67
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa.....	69
Lampiran 6. Hasil Tes .....	72
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	78



