



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS IV DAN V DI MI TAHFIDZUL QUR'AN TAMBONG WETAN
KLATEN TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

Oleh:

Rizki Khoirul Huda

NIM : D0418065

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS IV DAN V DI MI TAHFIDZUL QUR'AN TAMBONG WETAN
KLATEN TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Oleh:

Rizki Khoirul Huda

D0418065

Skripsi

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V di MI Tahfidzul Qur’an Tambong Wetan Tahun Pelajaran 2022/2023”, karya

Nama : Rizki Khoirul Huda

NIM : D0418065

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 13 November 2022

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 Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V di MI Tahfidzul Qur’an Tambong Wetan Tahun Pelajaran 2022/2023”, karya

Nama : Rizki Khoirul Huda

NIM : D0418065

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 : 29 November 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti, M.Pd

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

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 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, 13 November 2022

Yang membuat pernyataan



Rizki Khoirul Huda

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jalanilah hidup dengan apa adanya tanpa merasa gengsi, dan lakukanlah hal positif yang kamu inginkan, karena hasil akan mengikuti jika selalu berusaha”

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Orang tua tercinta dan keluarga

Teman – teman yang membantu

Orang spesial yang selalu menemani

Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

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 penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi FKIP UTP Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd. selaku Pembimbing I.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II.
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, 05 November 2022

Peneliti

(Rizki Khoirul Huda)

ABSTRAK

Rizki Khoirul Huda. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di MI Tahfidzul Qur'an Tambong Wetan Klaten Tahun pelajaran 2022/2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Slamet Santoso, M.Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MI Tahfidzul Qur'an Tambong Wetan Klaten Tahun Pelajaran 2022/2023.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 91 siswa yang terdiri dari 54 siswa kelas IV dan 37 siswa kelas V. Metode dalam penelitian ini menggunakan survei tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Tahfidzul Qur'an Tahun Ajaran 2022/2023 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat di klasifikasikan sebagai berikut ; Kelas IV terdapat 40 siswa atau 74% dalam klasifikasi kurang. Kelas V terdapat 25 siswa atau 68% dalam klasifikasi kurang. Sedangkan untuk keseluruhan kelas IV dan V umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani pada tingkatan kurang sebesar 71,4% atau sebanyak 65 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV dan V MI Tahfidzul Qur'an Tambong Wetan Tahun Ajaran 2022/2023 termasuk dalam keadaan tkurang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa MI. TKJI 2010

ABSTRACT

Rizki Khoirul Huda. 2022. *Survey of Physical Fitness Levels for Class IV and V Students at MI Tahfidzul Qur'an Tambong Wetan Klaten Academic year 2022/2023.* Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Slamet Santoso, M.Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the students of MI Tahfidzul Qur'an Tambong Wetan Klaten for the 2022/2023 academic year.

The research method used is descriptive quantitative research. The subjects in this study were students in grades IV and V, totaling 91 students, consisting of 54 students in grade IV and 37 students in grade V. The method in this study used a test and measurement survey. The test instrument used to measure physical fitness was using the 2010 TKJI test instrument. The data analysis technique in this study used the standard physical fitness norms from TKJI to measure the level of students' physical fitness.

Based on the results of the physical fitness test of the fourth and fifth graders of MI Tahfidzul Qur'an for the 2022/2023 academic year with the Indonesian Physical Fitness Test, it can be classified as follows; Class IV there are 40 students or 74% in the less classification. Class V has 25 students or 68% in the less classification. Meanwhile, for the entire class IV and V aged 10-12 years, it was found that the classification of physical fitness at the level of less than 71.4% or as many as 65 students. So it can be concluded that the fourth and fifth graders of MI Tahfidzul Qur'an Tambong Wetan for the 2022/2023 academic year are not enough.

Keywords: *Physical fitness, studens MI. TKJI 2010*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
4. Ciri- Ciri Kebugaran Jasmani yang Baik.....	Error! Bookmark not defined.
5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	Error! Bookmark not defined.

7. Karakteristik Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar (SD)	Error! Bookmark not defined.
8. Kaitan Kebugaran Jasmani dengan Siswa Kelas IV dan V	Error! Bookmark not defined.
9. Kondisi Geografis Kabupaten Klaten ..	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sample dan Teknik Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 - 12
Tahun Putra.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12
Tahun Putri.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) **Error!
Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Rekapitulasi Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV MI TQ
Tambong Wetan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Rekapitulasi Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI TQ
Tambong Wetan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Rekapitulasi Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V MI TQ
Tambong Wetan.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Diagram Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V MI TQ
Tambong Wetan**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Balasan dari Sekolah.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Tabel Daftar Siswa Kelas IV dan V MI TQ Tambong Wetan .. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**

