



***SURVEY* KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN
PELAJAR NUSANTARA DI SD NEGERI MOJOSONGO 02
KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh:

Bagas Janu Arvianto

NIM : D0416010

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

2023

***SURVEY* KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN
PELAJAR NUSANTARA DI SD NEGERI MOJOSONGO 02
KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA**

Oleh:

Bagas Janu Arvianto

NIM : D0416010

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 “*Survey* Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta”, karya

Nama : Bagas Janu Arvianto

NIM : D0416010

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

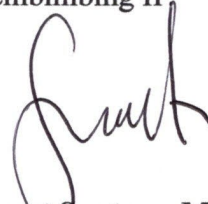
Surakarta, 09 Januari 2023

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “*Survey* Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta”, karya

Nama : Bagas Janu Arvianto

NIM : D0416010

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 : Jum’at

Tanggal : 26 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

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

Anggota II : Slamet Santoso, 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 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 Januari 2023

Yang membuat pernyataan

A 10,000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'TEL. 20', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '3C687AKX223716360'. The signature is written in black ink over the stamp.

Bagas Janu Arvianto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dunia itu tempat berjuang, istirahat itu di surga.”

(Syekh Ali Jaber)

“Hidup memanglah susah, maka jangan mengandalkan hasil, andalkanlah keikhlasanmu dalam berjuang, nikmatilah prosesnya.”

(Emha Ainun Nadjib)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP Surakarta

Rekan seperjuangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa 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 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. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Slamet Santoso, M.Pd. selaku pembimbing II, yang telah memberi bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari ALLAH SWT

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

Surakarta, 26 Januari 2023

Bagas Janu Arvianto

ABSTRAK

Bagas Janu Arvianto, 2022. *Survey* Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. II. Slamet Santoso, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Pelaksanaan penelitian ini di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta menggunakan tes dan pengukuran, meliputi: 1). Indeks Masa Tubuh (mengukur tinggi badan dan berat badan), 2). Tes kebugaran jasmani (*V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat thrust* 30 detik dan *Pacer Test*).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Survey* Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta indeks masa tubuh siswa pada kategori “Gizi Kurang” sebesar 13,3% (4 siswa), “Gizi Baik” 83,3% (25 siswa), “Gizi Lebih” 3,3% (1 siswa). Dan hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta pada kategori Baik Sekali” sebesar 20% (6 siswa), “Baik” 40% (12 siswa), “Cukup” 33,3% (10 siswa), “Kurang” 6,7% (2 siswa).

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran, Pelajar Nusantara

ABSTRACT

Bagas Janu Arvianto. 2022. *Survey of Physical Fitness Through the Fitness Test for Indonesian Students at SD Negeri Mojosongo 02, Jebres District, Surakarta City. Essay. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. II. Slamet Santoso, M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness through the fitness test for Indonesian students at Mojosongo 02 Public Elementary School, Jebres District, Surakarta City.

The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were 30 students of SD Negeri Mojosongo 02, Jebres District, Surakarta City. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used the Nusantara Student Fitness Test instrument. The implementation of this research at Mojosongo 02 Public Elementary School, Jebres District, Surakarta City used tests and measurements, including: 1). Body Mass Index (measuring height and weight), 2). Physical fitness test (V Sit and Reach, Sit Up 60 seconds, Squat thrust 30 seconds and Pacer Test).

Based on the results of the study, it was shown that the Physical Fitness Survey Through the National Student Fitness Test at SD Negeri Mojosongo 02, Jebres District, Surakarta City, the body mass index of students in the category "Deficient Nutrition" was 13.3% (4 students), "Good Nutrition" was 83.3% (25 students), "Over nutrition" 3.3% (1 student). And the results of the physical fitness test for students of SD Negeri Mojosongo 02, Jebres District, Surakarta City in the Very Good category" by 20% (6 students), "Good" 40% (12 students), "Enough" 33.3% (10 students), " Less " 6.7% (2 students).

Keywords: Physical Fitness, Fitness Test, Indonesian Students

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2. Hakikat Belajar Gerak (<i>Motor Learning</i>)	10
3. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
4. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
5. Hakikat Pendidikan Jasmani	15
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	27
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
	B. Metode Penelitian.....	27
	C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	27
	D. Teknik Pengumpulan Data	28
	E. Teknik Analisis Data	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
	A. Deskripsi Data	33
	B. Pembahasan	42
BAB V	PENUTUP.....	44
	A. Kesimpulan.....	44
	B. Implikasi Hasil Penelitian.....	44
	C. Saran	44
DAFTAR	PUSTAKA	46
LAMPIRANA	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	20
Tabel 3.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	29
Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Kebugaran.....	32
Tabel 4.1 Data Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani di SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	35
Tabel 4.4 Data Tes <i>V Sit and Reach</i> siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes <i>V Sit and Reach</i> Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	36
Tabel 4.6 Data Tes Sit Up 60 Detik Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	37
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tes Sit Up 60 Detik Tubuh Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	38
Tabel 4.8 Data Squat Thrust 30 Detik Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	39
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tes Sit Up 60 Detik Tubuh Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	39
Tabel 4.10 Data Pacer Test Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	40
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Tes Sit Up 60 Detik Tubuh Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Kota Surakarta.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir	25
Gambar 4.1 Diagram Batang Indeks Masa Tubuh Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres.....	34
Gambar 4.2 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres.....	35
Gambar 4.3 Diagram Batang Tes V Sit and Reach Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres.....	37
Gambar 4.4 Diagram Batang Tes Sit Up 60 Detik Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres.....	38
Gambar 4.5 Diagram Batang Tes Sit Up 60 Detik Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres.....	40
Gambar 4.6 Diagram Batang Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswa SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 2. Formulir Tes dan Pengukuran	51
Lampiran 3. Hasil Tes dan Pengukuran Kebugaran Pelajar Nusantara.	52
Lampiran 4. Data Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani.	53
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Indeks Masa Tubuh	55
Lampiran 6. Deskriptif Statistik <i>V Sit and Reach</i>	57
Lampiran 7. Deskriptif Statistik <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	59
Lampiran 8. Deskriptif Statistik <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.	62
Lampiran 9. Deskriptif Statistik <i>Pacer Test</i>	63
Lampiran 10. Foto Dokumentasi.....	65

