



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS IV,  
V, DAN VI SDN KANDANGSAPI NO 140 KECAMATAN JEBRES KOTA  
SURAKARTA TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**GARDHA PUTRA MILENIA**

**NIM. D0418119**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS IV,  
V, DAN VI SDN KANDANGSAPI NO 140 KECAMATAN JEBRES KOTA  
SURAKARTA TAHUN 2022**

Oleh :

**GARDHA PUTRA MILENIA**

**NIM. D0418119**

Skripsi

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, dan VI SDN Kandangsapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta Tahun 2022”, karya

Nama : Gardha Putra Milenia

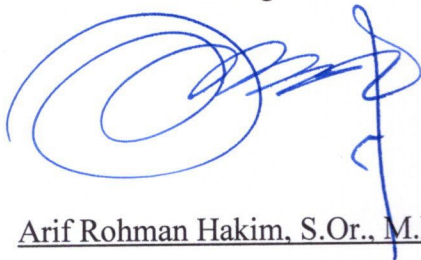
NIM : D0418119

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing skripsi program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui :

Pembimbing I



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

NIDN. 0608068601

Pembimbing II



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

NIDN. 0619128701

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, dan VI SDN Kandang sapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta Tahun 2022”, karya

Nama : Gardha Putra Milenia

NIM : D0418119





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 : Jum'at

Tanggal : 27 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Sekretaris	: Slamet Santoso, M.Pd.	
Anggota I	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	
Anggota II	: Karlina Dwijayanti, 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 didalam 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 perkara terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 4 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Gardha Putra Milenia

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

1. “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku.” (QS. Adz Dzariyat: 56).
2. Hiduplah sesukamu, (tapi ingatlah) sesungguhnya kamu akan mati. Cintailah siapa yang kamu suka, (tapi ingat) sesungguhnya engkau akan berpisah dengannya. Berbuatlah sesukamu, (tapi ingat) sesungguhnya engkau akan diberi balasan.

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Allah Subhanahu wa Ta’ala, yang telah memberikanku hidayah dan petunjuk sehingga memudahkan saya untuk mengerjakan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan segala sesuatunya baik bentuk material maupun spiritual.
3. Kakak dan adik saya yang telah memberikan semangat.
4. Teman-teman yang selalu meberikan motivasi dan dukungannya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah 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. Prof. Dr. Winarti, M.Si. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang selalu menyempatkan waktu dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing II yang juga selalu memberikan arahan dan bimbingan tersusunnya skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Serta segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan berkah yang melimpah dari Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Skripsi ini masih terdapat banyak 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, 4 Januari 2023

Gardha Putra Milenia

## ABSTRAK

**Gardha Putra Milenia.** 2023. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, dan VI SDN Kandangsapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Pembimbing II Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV, V, dan VI SDN Kandangsapi No 140 Kecamatan sJebres Kota Surakarta Tahun Ajaran 2022.

Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN Kandangsapi No 140 yang berjumlah 45 siswa, dengan rincian siswa putra kelas IV berjumlah 15, siswa putra kelas V berjumlah 12, dan siswa putra kelas VI berjumlah 18 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10- 12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV, V, dan VI SDN Kandangsapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan persentase 42,22%. Secara rinci 0% memiliki kategori baik sekali, 28,89% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, 26,67% memiliki kategori kurang, dan 2,22% memiliki kategori kurang sekali.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar, TKJI.



## **ABSTRACT**

***Gardha Putra Milenia.*** 2023. *Survey of Physical Fitness Level of Male Students of Class IV, V, and VI SDN Kandangsapi No 140 Jebres District Surakarta City in 2022. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisor I Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Advisor II Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.*

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male students in grades IV, V, and VI of SDN Kandangsapi No. 140, Jebres District, Surakarta City in the 2022 academic year.*

*This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were 45 students of SDN Kandangsapi No. 140, with details of class IV boys totaling 15, class V boys totaling 12, and class VI boys totaling 18 students. The instrument used was the 2010 TKJI test for children aged 10-12 years. Data analysis using descriptive percentage.*

*Based on the results of the study, it shows that the level of physical fitness of male students in grades IV, V, and VI of SDN Kandangsapi No. 140 Jebres Subdistrict, Surakarta City has a moderate level of physical fitness with a percentage of 42.22%. In detail, 0% have a very good category, 28.89% have a good category of physical fitness, 26.67% have a poor category, and 2.22% have a very poor category.*

*Keywords: Physical Fitness, Students, Elementary School, TKJI.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
Judul .....	i
Halaman Pengajuan.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Motto dan Persembahan.....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Abstrak .....	viii
<i>Abstract</i> .....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Pengertian.....	6
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	15
5. Tes Kebugaran Jasmani.....	16

B. Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Pemikiran.....	19
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	22
B. Metode Penelitian.....	22
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling .....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Teknik Analisis Data.....	24
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
A. Deskripsi Data .....	27
B. Pembahasan .....	28
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>31</b>
A. Kesimpulan .....	31
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	31
C. Saran.....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra. ....	25
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	26
Tabel 3. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	26
Tabel 4. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, dan VI SDN Kandang sapi No 140.....	27
Tabel 5. Data Tingkat Kebugaran Jasmani SDN Kandang sapi No 140 ....	56
Tabel 6. Data Kebugaran Jasmani SDN Kandang sapi No 140.....	57
Tabel 7. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas IV SDN Kandang sapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2022	58
Tabel 8. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV SDN Kandang sapi No 140 .....	58
Tabel 9. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V SDN Kandang sapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2022	59
Tabel 10. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SDN Kandang sapi No 140.....	60
Tabel 11. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas VI SDN Kandang sapi No 140 Kecamatan Jebres Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2022	60
Tabel 12. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV SDN Kandang sapi No 140 .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV, V, dan VI. ....	28
Gambar 2. Posisi Start 40 meter.....	42
Gambar 3. Palang tunggal.....	43
Gambar 4. Sikap permulaan gantung siku tekuk .....	43
Gambar 5. Bergantung pada palang tunggal.....	44
Gambar 6. Sikap permulaan baring duduk.....	45
Gambar 7. Sikap baring menuju duduk.....	46
Gambar 8. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	46
Gambar 9. Papan loncat tegak.....	47
Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak.....	48
Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak.....	48
Gambar 12. Gerakan loncat tegak .....	49
Gambar 13. Posisi start lari 600 meter .....	50
Gambar 14. Posisi finish lari 600 meter .....	51
Gambar 15. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV .....	59
Gambar 16. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V .....	60
Gambar 17. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI .....	61
Gambar 18. Persiapan Lari 40 meter.....	62
Gambar 19. Lari 40 meter .....	62
Gambar 20. Gantung siku tekuk kelas V .....	63
Gambar 21. Gantung siku tekuk kelas IV .....	63
Gambar 22. Persiapan Baring duduk 30 detik .....	64
Gambar 23. Baring duduk 30 detik .....	64
Gambar 24. Persiapan Loncat Tegak .....	65

Gambar 25. Loncat Tegak.....	65
Gambar 26. Persiapan Lari 600 meter.....	66
Gambar 27. Lari 600 meter .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas. ....	36
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	37
Lampiran 3. Data Siswa Kelas IV .....	38
Lampiran 4. Data Siswa Kelas V .....	39
Lampiran 5. Data Siswa Kelas VI.....	40
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 10-12 Tahun.....	41
a) Lari 40 meter.....	41
b) Gantung siku tekuk.....	42
c) Baring duduk 30 detik.....	44
d) Loncat tegak.....	47
e) Lari 600 meter.....	49
Lampiran 7. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	52
Lampiran 8. Formulir TKJI Kelas IV Usia 10 .....	53
Lampiran 9. Formulir TKJI Kelas V Usia 11 .....	54
Lampiran 10. Formulir TKJI Kelas VI Usia 12 .....	55
Lampiran 11. Data Penelitian.....	56
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	62

