



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI
USIA 10-12 TAHUN SDIT AL-HIKAM BANYUDONO
KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

IMAM ARDHI FITRIANTO NUGROHO

NIM : D0417053

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

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI USIA 10-12
TAHUN SDIT AL-HIKAM BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN**

Oleh :

Imam Ardhi Fitrianto Nugroho

NIM D0417053

Skripsi

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul “survei tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun SDIT Al-Hikam Banyudono kabupaten Boyolali tahun 2022”.

Nama : Imam Ardhi Fitrianto Nugroho

Nim : D0417053

Prodi : Pendidikan Jasmani

Proposal skripsi ini telah disetujui Dosen Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk diajukan ke tahap penelitian.

Surakarta Juli 2022

Dosen Pembimbing 1



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0614028701

Dosen pembimbing 2



Agustanico Dwi Muryadi. SP.d., M.Pd

NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun SDIT Al-Hikam Banyudono Kabupaten Boyolali Tahun 2022” karya:

Nama : Imam Ardhi Fitrianto Nugroho

NIM : D0417053

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada Hari :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: <u>Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or</u>	
Sekretaris	: <u>Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.</u>	
Anggota I	: <u>Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd</u>	
Anggota II	: <u>Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd</u>	


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, Agustus 2022

Peneliti



Imam Ardhi Fitrianto Nugroho

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Al-Insyirah : 6-8)

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah “

B.J.Habibibe

“Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang yang pintar. Orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”

Susi Pudjiastuti

Persembahan :

Bapak dan Ibu Tercinta

Kakak dan Adik Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Teman seperjuangan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohiim

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakattah

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-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. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP 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. Bapak Sujiyanto, Ibu Suparmi, Kakak Tomy dan Linda, Adik Ayunda, Aisyah dan Kifatma dan teman-teman yang selalu memberikan kasih sayang dan yang senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, Agustus 2022

Peneliti

Imam Ardhi Fitrianto Nugroho

ABSTRAK

Imam Ardhi Fitrianto Nugroho. 2022. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun SDIT Al-Hikam Banyudono Kabupaten Boyolali Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd.,M.Pd., Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Usia 10-12 Tahun SDIT Al-Hikam Banyudono Kabupaten Boyolali.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 104 siswa. Sampel penelitian ini adalah kelas 4,5 dan 6 putri yang berusia 10-12 tahun sebanyak 104 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling* karena yang diteliti semua siswa putri kelas 4,5, dan 6. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDIT Al-Hikam Banyudono kelas 4,5, dan 6 tahun 2022 adalah kurang dengan jumlah peserta sebanyak 104 orang yang berkategori baik sekali 0 siswa atau 0,00%, baik 0 siswa atau 0,00%, sedang 44 siswa atau 42,31%, kurang 59 siswa atau 56,73%, kurang sekali 1 siswa atau 0,96%. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun SDIT Al-Hikam Banyudono adalah kurang dengan persentase 56,73% atau 59 siswa.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Siswa Putri, Umur 10-12 Tahun

ABSTRACT

Imam Ardhi Fitrianto Nugroho. 2022. *Survey of Physical Freshness of Female Students Age 10-12 Years Old SDIT Al-Hikam Banyudono Boyolali Regency in 2022. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.*

This study aims to determine: Profile of the level of physical fitness in female students aged 10-12 years SDIT Al-Hikam Banyudono Boyolali Regency.

This research is included in quantitative research. The population in this study were 104 students. The sample of this study was grades 4,5 and 6 girls aged 10-12 years as many as 104 students. The sample selection technique in this study was total sampling because what all the female students in grades 4,5, and 6 studied were. The data collection technique used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used is descriptive quantitative.

The results showed that the level of physical freshness of the female students of SDIT Al-Hikam Banyudono grades 4,5, and 6 in 2022 was less with a total of 104 participants who were categorized as very good 0 students or 0.00%, both 0 students or 0.00% , moderate 44 students or 42.31%, less 59 students or 56.73%, less than 1 student or 0.96%. These results can be concluded that the level of physical freshness of female students aged 10-12 years at SDIT Al-Hikam Banyudono is less with a percentage of 56.73% or 59 students.

Keywords: Physical Fitness, Female Students, Age 10-12 Years

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	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.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	5
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 Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	14
5. Karakteristik Siswa Putri Usia 10 12 Tahun.....	15

6. Tes Kesegaran Jasmani.....	17
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Prosedur Penelitian.....	22
C. Bentuk dan Strategi Penelitian	23
D. Sumber Data	23
E. Teknik Sampling	23
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Validasi Data	28
H. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP.....	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Norma Kesegaran Jasmani	28
Tabel 2. Nilai Tes Standar Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun	28
Tabel 3. Nilai Tes Standar Kesegaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun	28
Tabel 4. Tes Lari 30 Meter Putri Kelas 4.....	30
Tabel 5. Tes Lari 30 Meter Putri Kelas 5.....	31
Tabel 6. Tes Lari 30 Meter Putri Kelas 6.....	31
Tabel 7. Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas 4.....	32
Tabel 8. Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas 5.....	33
Tabel 9. Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas 6.....	33
Tabel 10. Tes Baring Duduk 30 Detik Putri Kelas 4	34
Tabel 11. Tes Baring Duduk 30 Detik Putri Kelas 5	35
Tabel 12. Tes Baring Duduk 30 Detik Putri Kelas 6	35
Tabel 13. Tes Loncat Tegak Putri Kelas 4.....	36
Tabel 14. Tes Loncat Tegak Putri Kelas 5	37
Tabel 15. Tes Loncat Tegak Putri Kelas 6.....	37
Tabel 16. Tes Lari 600 Meter Putri Kelas 4.....	38
Tabel 17. Tes Lari 600 Meter Putri Kelas 5.....	39
Tabel 18. Tes Lari 600 Meter Putri Kelas 6.....	39
Tabel 19. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 4.....	40
Tabel 20. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 5	41
Tabel 21. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 6.....	42
Tabel 22. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 4,5, dan 6	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Posisi Start Lari 30 Meter	24
Gambar 2. Gerakan Gantung Siku Tekuk.....	25
Gambar 3. Gerakan Baring Duduk.....	26
Gambar 4. Gerakan Loncat Tegak	27
Gambar 5. Posisi Start Lari 600 meter	27
Gambar.6 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Lari 30 Meter	32
Gambar.7 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Gantung Siku Tekuk	34
Gambar.8 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Baring Duduk 30 Detik.....	36
Gambar.9 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Loncat Tegak.....	38
Gambar.10 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Lari 600 Meter	40
Gambar.11 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 4.....	41
Gambar.12 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 5.....	42
Gambar.13 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 6.....	43
Gambar.14 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 4,5, dan 6.....	44
Gambar.15 Pengarahan dan Perkenalan	71
Gambar.16 Pemanasan	71
Gambar.17 Lari 30 Meter	72
Gambar.18 Gantung Siku Tekuk	72
Gambar.19 Loncat Tegak	73
Gambar.20 Baring Duduk	73
Gambar.21 Lari 600 Meter	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	52
Lampiran 3. Data Mentah	53
Lampiran 4. Klasemen Nilai Norma.....	61
Lampiran 5. Instrument Penelitian.....	63
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	71

