



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN KARANGWUNI 03 KECAMATAN WERU
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Aditya Wahyu Pratama

NIM: D0418084

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN KARANGWUNI 03 KECAMATAN WERU
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

Oleh:

Aditya Wahyu Pratama

NIM: D0418084

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Karangwuni 03 Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo tahun 2022”, karya :

Nama : Aditya Wahyu Pratama

NIM : D0418084

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 4 November 2022

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.
NIDN : 0609068701

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or.,M.Pd.
NIDN : 0608068601

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Karangwuni 03 Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo”, karya :

Nama : Aditya Wahyu Pratama

NIM : D0418084





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 : Kamis

Tanggal : 24 November 2022

Dewan Penguji Skripsi:

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.	
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or	
Penguji I	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or	
Penguji II	: Arif Rohman Hakim, S.Or., 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 1 November 2022

Yang membuat pernyataan



Aditya Wahyu Pratama

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa” -Ridwan Kamil

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Bapak dan Ibuku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP Surakarta

Rekan-rekan angkatan 2018 Pendidikan Jasmani UTP Surakarta.

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena 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 segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M. Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M. Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M. Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu sebagai dasar dalam penyusunan skripsi ini.
7. Keluargaku tercinta yang telah setia menyediakan segala sesuatu untuk penyusunan skripsi ini
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan 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, 1 November 2022

Aditya Wahyu Pratama

ABSTRAK

Aditya Wahyu Pratama. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Karangwuni 03 Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas yang dilakukan siswa Sekolah Dasar Negeri Karangwuni 03 Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.

Metode yang digunakan adalah survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Karangwuni 03 kabupaten Sukoharjo Tahun 2022 yang berjumlah 34 siswa, diambil menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu. Kriteria yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa siswi SDN karangwuni 03 yang berusia 10-12 tahun, Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI untuk usia 10 – 12 tahun yaitu : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan data yang diperoleh (1) Hasil tes keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Karangwuni 03 Tahun 2022 rata-rata kebugaran jasmani di peroleh nilai 14 dengan kategori sedang. (2) Hasil tes kebugaran jasmani siswa diperoleh 2 siswa yang dikategorikan baik dengan persentase (6%), 17 siswa yang dikategorikan sedang dengan persentase (50%) dan 15 siswa di kategorikan kurang dengan presentase(44%).

Kata kunci : Survey, Kebugaran, Jasmani, Siswa, SD.

ABSTRACT

Aditya Wahyu Pratama. 2022. *Survey of Physical Fitness Levels of Students at SDN Karangwuni 03 Weru District, Sukoharjo Regency in 2022.* Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan Surakarta University. Supervisor : I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd.

The purpose of this study was to determine the condition of the level of physical fitness based on the activities carried out by students of the Karangwuni 03 State Elementary School, Weru District, Sukoharjo Regency in 2022. This research is quantitative descriptive.

The method used is a survey. The samples in this study were students in grades IV, V and VI of SD Negeri Karangwuni 03, Sukoharjo district in 2022, totaling 34 students, taken using a purposive sampling technique, namely the technique of determining the sample with certain considerations or criteria. The criteria used in this study are students of SDN Karangwuni 03 aged 10-12 years. The instrument used to measure the research variables was the TKJI test for ages 10-12 years, namely: 1) Running 40 meters, 2) Hanging elbows bent, 3) Lying sitting for 30 seconds, 4) Jumping straight, 5) Running 600 meters. The data analysis technique used quantitative descriptive statistics presented in the form of percentages.

Based on the data obtained (1) The overall test results for the physical fitness level of students at SDN Karangwuni 03 Year 2022, the average physical fitness score is 14 in the medium category. (2) The results of the student's physical fitness test obtained 2 students who were categorized as good with a percentage (6%), 17 students who were categorized as moderate with a percentage (50%) and 15 students categorized as less with a percentage (44%).

Keywords: Survey, Physical, Fitness, Students, Elementary School.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
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	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	17
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani.....	19
6. Manfaat Kebugaran Jasmani	20
7. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	21
8. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	22

	9. Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa.....	23
	10. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	24
	11. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	25
	B. Penelitian yang Relevan	27
	C. Kerangka Berpikir	28
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	30
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
	B. Metode Penelitian.....	30
	C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling	31
	D. Teknik Pengumpulan data	31
	E. Teknik Analisa Data	39
BAB IV	PEMBAHASAN PENELITIAN.....	41
	A. Deskripsi Data.....	41
	B. Hasil Analisa Data	41
	C. Pembahasan.....	50
BAB V	KESIMPULAN	53
	A. Kesimpulan	53
	B. Implikasi.....	53
	C. Saran.....	53
	DAFTAR PUSTAKA	54
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	40
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	40
Tabel 3. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia	40
Tabel 4. Statistik Deskriptif lari 40 meter	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 40 meter	42
Tabel 6. Statistik Deskriptif Gantung Tekuk Siku	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Gantung Tekuk Siku	43
Tabel 8. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	44
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	45
Tabel 10. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	46
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	46
Tabel 12. Statistik Deskriptif Lari 600 meter.....	47
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Lari 600 meter	48
Tabel 14. Presentase Tes Kebugaran Jasmani.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	29
Gambar 2. Posisi Start Lari 40 Meter.....	33
Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh	34
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk.....	36
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak	37
Gambar 6. Posisi Start Lari 600 Meter.....	39
Gambar 7. Histogram Lari 40 Meter.....	42
Gambar 8. Histogram Gantung Tekuk Siku.....	44
Gambar 9. Histogram Baring Duduk	45
Gambar 10. Histogram Loncat Tegak.....	47
Gambar 11. Histogram Lari 600 Meter.....	49
Gambar 12. Histogram Tiap Tes.....	49
Gambar 13. Histogram Masing-Masing Tes.....	50
Gambar 14. Histogram Hasil Persentase Tes Kebugaran Jasmani	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	58
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	64
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian	65
Lampiran 4. Daftar Nama Siswa Kelas IV SDN Karangwuni 03.....	66
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa Kelas V SDN Karangwuni 03	67
Lampiran 6. Daftar Nama Siswa Kelas VI SDN Karangwuni 03.....	68
Lampiran 7. Formulir Tes TKJI	69
Lampiran 8. Hasil Lari 40 meter.....	70
Lampiran 9. Hasil Persentase dari Kategori Tes Lari 40 meter	71
Lampiran 10. Hasil Tes Gantung Siku.....	72
Lampiran 11. Hasil Persentase dari Kategori Tes Gantung Siku.....	73
Lampiran 12. Hasil Tes Baring Duduk	74
Lampiran 13. Hasil Persentase dari Kategori Tes Baring Duduk	75
Lampiran 14. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	76
Lampiran 15. Hasil Persentase dari Kategori Tes Loncat Tegak.....	78
Lampiran 16. Hasil Tes Lari 600 meter	79
Lampiran 17. Hasil Persentase dari Kategori Tes 600 meter.....	80
Lampiran 18. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 m	81
Lampiran 19. Hasil Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	82
Lampiran 20. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk	83
Lampiran 21. Distribusi Frekuensi Tes <i>Vertical Jump</i>	84
Lampiran 22. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 meter	85
Lampiran 23. Norma Rekapitulasi Hasil.....	86
Lampiran 24. Rekapitulasi Hasil.....	87
Lampiran 25. Penjumlahan Masing-masing Tes.....	90
Lampiran 26. Dokuentasi Penelitian	92

