SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRI UMUR 6-9 TAHUN SDIT AL-HIKAM BANYUDONO TAHUN 2022

SKRIPSI

Oleh :

JUANDA PRASETYO SIHOTANG

D0417084

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRI UMUR 6-9 TAHUN SDIT AL-HIKAM BANYUDONO TAHUN 2022

Oleh :

Juanda Prasetyo Sihotang

NIM : D0417084

S K R I P S I

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

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Umur 6-9 Tahun SDIT AL-HIKAM Banyudono Tahun 2022". Karya :

Nama : Juanda Prasetyo Sihotang

NIM : D0417084

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 12 Agustus 2022

Pembimbing I	Pembimbing II
Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or
NIDN. 0614028701	NIDN. 0619128701

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Umur 6-9 Tahun SDIT AL-HIKAM Banyudono Tahun 2022" .Karya :

Nama : Juanda Prasetyo Sihotang

Nim : D0417084

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 30 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Slamet, Santoso, M.Pd	.....
Sekretaris	: Sunjoyo, 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

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
SURAKARTA

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, 12 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

Juanda Prasetyo Sihotang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat. Aku akan memberi kelegaan kepadamu."

Amin.

(MATIUS 11 AYAT 28)

"Gagal hanya terjadi jika kita menyerah "

B.J.Habibibe

"Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu"

Amin.

(2 TAWARIKH 15 AYAT 7)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan Ibu tercinta.
2. Saudara-saudaraku tersayang.
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan.
4. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta berkat-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. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayangnya 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, 12 Agustus 2022

Peneliti

Juanda Prasetyo Sihotang

ABSTRAK

Juanda Prasetyo Sihotang. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 6-9 Tahun SDIT AL-HIKAM Banyudono. skripsi, Program Studi pendidikan jasmani, fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas TunasPembangunan Surakarta. Pembimbing : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd dan Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDIT AL-HIKAM Banyudono.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I, II dan III yang berusia 6-9 tahun sebanyak 120 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas II dan III yang berusia 7-9 tahun sebanyak 73 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan purposive sampling karena memerlukan kriteria - kriteria tertentu.

Hasil penelitian diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDIT AL-HIKAM Banyudono sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 32 siswa dengan persentase 44%, dan kategori kurang sekali sebanyak 41 siswa dengan presentase 56% diikuti kategori kategori baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% dan kategori baik sekali 0 siswa dengan presentase 0%, kategori sedang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDIT AL-HIKAM Banyudono adalah kurang sekali.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, siswa SD

ABSTRACT

Juanda Prasetyo Sihotang. 2022. *Survey on the Physical Fitness Level of Female Students Age 6-9 at SDIT AL-HIKAM Banyudono. thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd and Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or.*

This study aims to determine profile the level of physical fitness in students of SDIT AL-HIKAM Banyudono.

This research is included in quantitative research. The population in this study were students of class I, II and III aged 6-9 years as many as 120 students. The sample in this study were 73 students in grades II and III aged 7-9 years. The sample selection technique in this research is using purposive sampling because it requires certain criteria.

The results showed that the Physical Fitness Level of SDIT AL-HIKAM Banyudono students were mostly in the poor category as many as 32 students with a percentage of 44%, and the poor category as many as 41 students with a percentage of 56% followed by a good category of 0 students with a percentage 0% and very good category 0 students with a percentage of 0%, moderate category as many as 0 students with a percentage of 0%. From these results, it can be concluded that the level of physical fitness of the students of SDIT AL-HIKAM Banyudono is very low.

Keywords: Physical Fitness, elementary school students

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
PENGAJUAN ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING..... iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI..... iv
PERNYTAAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT..... ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
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. LANDASAN TEORI 6
A. Kajian Teori 6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani..... 6
2. Karakteristik Siswa..... 14
3. Tes Kebugaran Jasmani..... 15
B. Penelitian yang Relevan..... 18
C. Kerangka Berpikir..... 19
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN 20
A. Tempat dan Waktu Penelitian 20

B. Metode Penelitian 20
C. Populasi 20
D. Sample 20
E. Teknik Sampling 21
F. Teknik Pengumpulan Data 21
G. Validitas Data 26
H. Teknik Analisis Data 26
I. Prosedur Penelitian 27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 29
A. Hasil Penelitian 29
B. Pembahasan 57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN 59
A. Kesimpulan 59
B. Implikasi 59
C. Keterbatasan Penelitian 59
D. Saran 60
DAFTAR PUSTAKA 61
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka berfikir 19
Gambar 1. Posisi start lari 30 meter 22
Gambar 2. Gerakan Gantung Angkat Tubuh 23
Gambar 3. Gerakan Baring Duduk..... 24
Gambar 4. Gerakan Loncat Tegak 25
Gambar 6. Posisi Start Lari 600 meter 25
Gambar.7 Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 30 meter 33
Gambar.8 Diagram tingkat kebugaran jasmani gantung siku tengkuk 38
Gambar.9 Diagram tingkat kebugaran jasmani baring duduk 30 detik 43
Gambar.10 Diagram tingkat kebugaran jasmani loncat tegak 48
Gambar.11 Diagram tingkat kebugaran jasmani lari 600 meter 53
Gambar.12 Diagram tingkat kebugaran jasmani..... 55
Gambar.13 Diagram tingkat kebugaran jasmani..... 56
Gambar.14 Diagram tingkat kebugaran jasmani keseluruhan 57

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Standar Norma Kebugaran Jasmani 27
Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putri Usia 6-9 Tahun 27
Tabel.3 tes lari 30 meter putri kelas 2A 29
Tabel.4 tes lari 30 meter putri kelas 2B 30
Tabel.5 tes lari 30 meter putri kelas 2C.. 30
Tabel.6 tes lari 30 meter putri kelas 3A 31
Tabel.7 tes lari 30 meter putri kelas 3B 32
Tabel.8 tes lari 30 meter putri kelas 3C 32
Tabel.9 rekapitulasi : tes lari 30 meter 33
Tabel.10 tes gantung siku tekuk putri kelas 2A 34
Tabel.11 tes gantung siku tekuk putri kelas 2B 35
Tabel.12 tes gantung siku tekuk putri kelas 2C 35
Tabel.13 tes gantung siku tekuk putri kelas 3A 36
Tabel.14 tes gantung siku tekuk putri kelas 3B 37
Tabel.15 tes gantung siku tekuk putri kelas 3C 37
Tabel.16 rekapitulasi : tes gantung siku tekuk 38
Tabel. 17 tes baring duduk Putri kelas 2A 39
Tabel.18 tes baring duduk Putri kelas 2B 40
Tabel.19 tes baring duduk Putri kelas 2C 40
Tabel.20 tes baring duduk putri kelas 3A 41
Tabel.21 tes baring duduk Putri kelas 3B 42
Tabel.22 tes baring duduk Putri kelas 3C 43
Tabel.23 rekapitulasi : tes baring duduk 43
Tabel.24 tes loncat tegak putri kelas 2A 44
Tabel.25 tes loncat tegak putri kelas 2B 45
Tabel.26 tes loncat tegak putri kelas 2C 45
Tabel.27 tes loncat tegak putri kelas 3A 46
Tabel.28 tes loncat tegak Putri kelas 3B 47
Tabel.29 tes loncat tegak putri kelas 3C 47

Tabel.30 rekapitulasi : loncat tegak 48
Tabel.31 tes lari 600 meter putri kelas 2A 49
Tabel.32 tes lari 600 meter putri kelas 2B 50
Tabel.33 tes lari 600 meter putri kelas 2C 50
Tabel.34 tes lari 600 meter putri kelas 3A 51
Tabel.35 tes lari 600 meter Putri kelas 3B 52
Tabel.36 tes lari 600 meter Putri kelas 3C 52
Tabel.37 rekapitulasi : lari 600 meter 53
Tabel.38 deskripsi tingkat kebugaran jasmani Kelas II 54
Tabel.39 deskripsi tingkat kebugaran jasmani Kelas III 55
Tabel.40 deskripsi tingkat kebugaran jasmani Keseluruhan 56

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian 63
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian 64
Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 65
Lampiran 4. Blanko Penilaian 66
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa 67
Lampiran 6. Hasil Tes 74
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian 86