



**SURVEY TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)
PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI 01 TAJUK
GETASAN KAB. SEMARANG TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh :

YONAS ALEXANDER PUTUT WIJANARTO

D0419005

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

2023

**SURVEY TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)
PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI 01 TAJUK
GETASAN KAB. SEMARANG TAHUN 2023**

Oleh :

YONAS ALEXANDER PUTUT WIJANARTO

D0419005

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas IV, V dan VI”, karya :

Nama : Yonas Alexander Putut Wijanarto

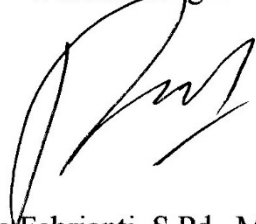
NIM : D0419005

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 4 Juli 2023

Pembimbing 1



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0614028701

Pembimbing 2



Sunjoyo, S.Pd, M.Or

NIDN. 0615027906

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas IV, V dan VI”, karya :

Nama : Yonas Alexander Putut Wijanarto

NIM : D0419005

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 : Senin

Tanggal : 24 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Anggota I : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

Anggota II : Sunjoyo, 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 pada skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun 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, 4 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Yonas Alexander Putut Wijanarto

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Kita tidak bisa memastikan perjalanan hidup agar selalu sempurna, ada kalanya kita mengalami pengalaman yang buruk dan ada kalanya kita mengalami pengalaman yang berharga. Tapi satu hal yang harus kita tahu, pengalaman adalah guru terbaik untuk menjadikan kita lebih sempurna”

(Penulis)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Orang yang paling berharga

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini diantaranya :

1. Prof. Dra. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd, M.Or. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

Surakarta, 4 juli 2023
Peneliti

Yonas Alexander Putut Wijanarto

ABSTRAK

Yonas Alexander Putut Wijanarto. 2023. Survei Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas IV, V dan VI SDN 01 Tajuk, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., II. Sunjoyo, S.Pd, M.Or.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti tentang kurangnya pengetahuan siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa. Hal ini dikarenakan pada jenjang sekolah sebelumnya belum diberikan materi mengenai kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk, dengan jumlah 52 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tahun 2022 yang terdiri dari 4 item tes yaitu: *Pacer Tes*, *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, Indeks Massa Tubuh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugara Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk yaitu sebanyak 40 siswa (76,92%) mempunyai kondisi fisik “Kurang” dan 12 siswa (23,08%) mempunyai kondisi fisik “Cukup”. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2 tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk Tahun 2023 dalam kategori “Kurang”.

Kata kunci: Kebugaran Pelajar Nusantara, Siswa, SDN 01 Tajuk

ABSTRACT

Yonas Alexander Putut Wijanarto. 2023. *Fitness Survey of Indonesia Students in Grades IV, V and VI Students of SDN 01 Tajuk, Faculty of Teaching and Education, University of Tunas Pembangunan. Advisor : I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., II. Sunjoyo, S.Pd, M.Or.*

This research is motivated by the results of observations of researchers about the lack of students' knowledge of the importance of physical fitness had not been given. The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Level of State Elementary School Students 01 Tajuk.

This research is a qualitative research using descriptive method. The subjects of this study were students of State Elementary School 01 Tajuk, with a total of 52 students. The data collection technique uses the 2022 Archipelago Student Fitness Test instrument which consists of 4 test items, namely : Pacer Test, V Sit and Reach, Sit Up 60 seconds, Squat Thrust 30 seconds , Body Mass Index. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages.

The result showed that the level of physical fitness of students at State Elementary School 01 Tajuk, namely as many as 40 students (76.92%) had a "poor" physical condition and 12 students (23.08%) had a "Sufficient" physical condition. the students of SD Negeri 01 Tajuk for 2023 academic year are in the "Less" category.

Keywords: National Student Fitness, Students, SDN 01 Tajuk

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
3. Fungsi kebugaran jasmani	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ..	Error! Bookmark not defined.
5. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan TKPN	Error! Bookmark not defined.

6.	Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	Error! Bookmark not defined.
	B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
	C. Kerangka pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
	A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
	B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
	D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
	E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN.	Error! Bookmark not defined.
	A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
	B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
	BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
	A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
	B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
	C. Saran-saran.....	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
	LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Norma Penilaian Kebugaran Pelajar Nusantara.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Pelajar Nusantara	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Statistik deskriptif <i>Pacer Tes</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putri umur 9 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putra Umur 9 Tahun ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putri Umur 10 Tahun..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putra Umur 10 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putri Umur 11 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putra Umur 11 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Statistik deskriptif <i>V Sit Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit Reach</i> Putri umur 9 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit Reach</i> Putra umur 9 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit Reach</i> Putri umur 10 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.

- Tabel 17. Deskriptif Frekuensi *V Sit Reach* Putra umur 10 Tahun **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 18. Deskriptif Frekuensi *V Sit Reach* Putri umur 11 Tahun..... **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 19. Deskriptif Frekuensi *V Sit Reach* Putra umur 11 Tahun..... **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 20. Statistik deskriptif *Sit Up***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 21. Deskriptif Frekuensi *Sit Up* Putri umur 9 Tahun. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 22. Deskriptif Frekuensi *Sit Up putra* umur 9 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 23. Deskriptif Frekuensi *Sit Up* Putri umur 10 Tahun**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 24. Deskriptif Frekuensi *Sit Up* Putra umur 10 Tahun**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 25. Deskriptif Frekuensi *Sit Up* Putri umur 11 Tahun**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 26. Deskriptif Frekuensi *Sit Up* Putra umur 11 Tahun**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 27. Statistik deskriptif *Sit Up***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 28. Deskriptif Frekuensi *Squat Thrust* Putri umur 9 Tahun..... **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 29. Deskriptif Frekuensi *Squat Thrust* Putra umur 9 Tahun **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 30. Deskriptif Frekuensi *Squat Thrust* Putri umur 10 Tahun..... **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 31. Deskriptif Frekuensi *Squat Thrust* Putra umur 10 Tahun **Error!**
Bookmark not defined.
- Tabel 32. Deskriptif Frekuensi *Squat Thrust* Putri umur 11 Tahun..... **Error!**
Bookmark not defined.

Tabel 33. Deskriptif Frekuensi *Squat Thrust* Putra umur 11 Tahun **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 34. Statistik deskriptif Indeks Massa Tubuh **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 35. Deskriptif Frekuensi Indeks Massa Tubuh Putri umur 9-11 Tahun

..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 36. Deskriptif Frekuensi Indeks Massa Tubuh Putra umur 9-11 Tahun

..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Awal V Sit Reach.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Sikap Akhir V Sit reach	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Pacer Test	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Rangkaian 1 Gerakan Sit up (a, b, c)....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Bagan Tes Kebugaran Pelajar	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugarab Jasmani Siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 01 Tajuk	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. <i>Histogram Pacer Tes</i> putri umur 9 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. <i>Histogram Pacer Tes</i> putra umur 9 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. <i>Histogram Pacer Tes</i> putri umur 10 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. <i>Histogram Pacer Tes</i> putra umur 10 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. <i>Histogram Pacer Tes</i> putri umur 11 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. <i>Histogram Pacer Tes</i> putra umur 11 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. <i>Histogram V Sit Reach</i> putri umur 9 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 14. <i>Histogram V Sit Reach</i> putra umur 9 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 15. <i>Histogram V Sit Reach</i> putri umur 10 Tahun....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 16. <i>Histogram V Sit Reach</i> putra umur 10 Tahun...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 17. <i>Histogram V Sit Reach</i> putri umur 11 Tahun....	Error! Bookmark not defined.

Gambar 18. *Histogram V Sit Reach* putra umur 11 Tahun... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 19. *Histogram Sit Up* putri umur 9 Tahun **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 20. *Histogram Sit Up* putra umur 9 Tahun **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 21. *Histogram Sit Up* putri umur 10 Tahun **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 22. *Histogram Sit Up* putra umur 10 Tahun..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 23. *Histogram Sit Up* putri umur 11 Tahun **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 24. *Histogram Sit Up* putra umur 11 Tahun..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 25. *Histogram Squat Thrust* putri umur 9 Tahun.... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 26. *Histogram Squat Thrust* putra umur 9 Tahun ... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 27. *Histogram Squat Thrust* putri umur 10 Tahun.. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 28. *Histogram Squat Thrust* putra umur 10 Tahun. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 29. *Histogram Squat Thrust* putri umur 11 Tahun.. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 30. *Histogram Squat Thrust* putra umur 11 Tahun. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 31. *Histogram* Indeks Massa Tubuh putri umur 9-11 Tahun..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 32. *Histogram* Indeks Massa Tubuh putra umur 9-11 Tahun **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 33. Pemanasan.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 34. Pemanasan.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 35. *Pacer Tes*.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 36. <i>Pacer Tes</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 37. <i>V Sit Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 38. <i>V Sit Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 39. <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 40. <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 41. Indeks Massa TubuhHA.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 42. Indeks Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 43. Indeks Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 44. Indeks Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Test.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

