

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
SD NEGERI 4 BUKATEJA KECAMATAN BUKATEJA
KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh :

Setiono

NIM D0417132

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
FEBRUARI 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswakelas Atas SD Negeri 4 Bukateja Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2022/2023” Karya

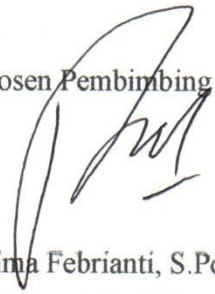
Nama : Setiono

NIM : D0417132

Prodi : Pendidikan Jasmani


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

Dosen Pembimbing 1


Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0614028701

Surakarta, 13 April 2023

Dosen Pembimbing 2


Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Bukateja Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2022/2023” karya

Nama : Setiono

NIM : D0417132

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 : Selasa

Tanggal : 18 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

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

Sekretaris : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Anggota I : Rima Febrianti, 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 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 18 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Setiono

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tetap Semangat berjuang, Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke Hadirat Tuhan 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 (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 Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pembangunan Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd Selaku pembimbing I
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or Selaku pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

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

Surakarta, 13 April 2023

Peneliti

Setiono

ABSTRAK

Setiono. 2018. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Bukateja, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga , Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing Rima Febrianti, M.Pd., Karlina Dwi Jayanti, S.Pd., M.Or. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Bukateja Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2022 / 2023.

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI umur 10 – 12 tahun yaitu : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 4 Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2022/2023, sebanyak 90 siswa dengan teknik total sampling. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 27 – 28 Februari 2023. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2022/2023 sebanyak 0 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, 9 Siswa atau 10,00 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 34 Siswa atau 37,78 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 40 Siswa atau 44,44 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 7 Siswa atau sebesar 7,78 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Siswa terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 40 Siswa, maka tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Negeri 4 Bukateja Kabupaten Purbalingga adalah termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas*

ABSTRACT

Setiono. 2018. Survey of Physical Fitness Levels of Upper Grade Students at SD Negeri 4 Bukateja, Bukateja District, Purbalingga Regency, Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor Rima Febrianti, M.Pd., Karlina Dwi Jayanti, S.Pd., M.Or. This study aims to find out about the level of physical fitness of the upper graders of SD Negeri 4 Bukateja, Bukateja District, Purbalingga Regency for the 2022/2023 Academic Year.

Study This is study quantitative descriptive. Method Which used is a survey, using test and measurement techniques, an instrument that used to measure research variables is the TKJI test aged 10-12 year that is : 1) Run 40 meters, 2) Hanging elbow buckling, 3) lay down Sit down 30 second, 4) Jump straight, 5) Run 600 meters. Sample graders are used IV, V and VI SD Negeri 4 Bukateja , Purbalingga Regency Year teachings 2022/2023, as much 90 student with technique total sampling. Data collection was carried out on 27-28 February 2023 . Analysis technique data Which used in study This is quantitative descriptive with presentation.

Based on the results of these studies it can be concluded that level fitness physical student class on SD Negeri 4 Bukateja District Purbalingga Academic Year 2022/2023 as much as 0% own level fitness physical category Good very, 9 Student or 10.00 % have fitness level physical category Good, as many as 34 Student or 37.78% have a level moderate category of physical fitness, as many as 40 Student or 44.44% have a low level of physical fitness category, and next as much 7 Student or as big 7 , 78 % own level fitness less physical category. Most Student or frequency mostly included in the interval 10-13 that is as much 40 Student, then fitness level overall student body SD Negeri 4 Bukateja Regency Purbalingga is including in category not enough.

Say Key : *Survey of Physical Fitness Levels of Upper Class Students*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	10
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	11
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	14
6. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani	16
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Berfikir	19
BAB III. METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	36
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi penelitian.....	38
2. Analisis data	40
a. Analisis tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV	40
b. Analisis tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V	42
c. Analisis tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI	44
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan penelitian	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sebaran Data masing-masing kelas	23
Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 Tahun Putra	35
Tabel 3. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 Tahun Putri	35
Tabel 4. NormaTes Kebugaran Jasmani	35
Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan SD Negeri 4 Bukateja	39
Tabel 7. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	41
Tabel 9. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	43
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	43
Tabel 11. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	45
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 4 Bukateja Kab. Purbalingga	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Start lari 40 meter	25
Gambar 2. Palang tunggal	26
Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk	26
Gambar 4. Bergantung pada palang tunggal	27
Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk.....	28
Gambar 6. Sikap baring menuju duduk.....	29
Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	29
Gambar 8. Papan loncat tegak.....	30
Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak.....	30
Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak	31
Gambar 11. Gerakan loncat tegak.....	31
Gambar 12. Posisi Start dari 600 meter	33
Gambar 13. Posisi Finish dari 600 meter	33
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Keseluruhan Siswa SD Negeri 4 Bukateja.....	40
Gambar 15. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Bukateja.....	42
Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas V SD Negeri 4 Bukateja.....	44
Gambar 17. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas VI SD Negeri 4 Bukateja.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	53
Lampiran 2. Surat Keterangan Ijin Penelitian dari SD Negeri 4 Bukateja	54
Lampiran 3. Stopwatch	55
Lampiran 4. Ban Ukur	56
Lampiran 5. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	57
Lampiran 6. Formulir TKJI Kelas IV	58
Lampiran 7. Formulir TKJI Kelas V	59
Lampiran 8. Formulir TKJI Kelas VI	60
Lampiran 9. Data Penelitian	61
Lampiran 8 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	
a. Rekapitulasi TKJI Kelas IV	64
b. Rekapitulasi TKJI Kelas V	66
c. Rekapitulasi TKJI Kelas VI	69
Lampiran 9. Dokumentasi TKJI SD Negeri 4 Bukateja	
a. Tes Lari 40 meter	71
b. Tes Gantung siku tekuk	72
c. Baring duduk 30 detik	73
d. Loncat tegak	74
e. Lari 600 meter	75