



**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV,V,
DAN VI SDN 01 PLUMBON KECAMATAN TAWANGMANGU
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Oleh :
Ambar Pria Kusuma
NIM D0418031**

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

2022

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV,V,
DAN VI SDN 01 PLUMBON KECAMATAN TAWANGMANGU
TAHUN 2022**

Oleh :

Ambar Pria Kusuma

NIM D0418031

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

Skripsi yang berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI ,V, dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu Tahun 2022” yang disusun oleh

Nama : Ambar Pria Kusuma

NIM : D0418031

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Agustus 2022

Pembimbing 1



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

Pembimbing 2



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV ,V, dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu Tahun 2022”, Karya :

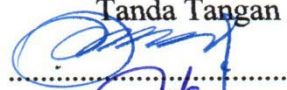


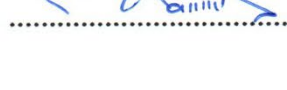
Nama : Ambar Pria Kusuma

NIM : D0418031

Prodi : Pendidikan Jasmani


Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan 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 : 15 Agustus 2022
Dewan Penguji Skripsi :

| | Nama Terang | Tanda Tangan |
|------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua | : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. |  |
| Sekretaris | : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. |  |
| Anggota 1 | : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or |  |
| Anggota 2 | : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or |  |

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV,V, dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu Tahun 2022” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang Pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Surakarta, 4 Agustus 2022



Ambar Pria Kusuma

NIM. D0418031

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang

(Imam Syafi'i)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan
2. Kedua orang tua saya, Bapak Tarna dan Ibu Solikah yang selalu memberikan dukungan dan doa-doa.

ABSTRAK

Ambar Pria Kusuma. 2022. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV,V, dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. , Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil tes dan pengukuran siswa kelas IV, V, dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu Kabupaten Karanganyar Tahun 2022.

Metode penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk anak umur 10 – 12 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu, sementara sampel yang digunakan berjumlah 43. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SDN 01 Plumbon didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan prosentase sebesar 4,65% (2 siswa), kategori “kurang” prosentase sebesar 39,53% (17 siswa), kategori “sedang“ prosentase sebesar 37,20% (16 siswa), kategori “baik” prosentase sebesar 18,60% (18,60 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan prosentase sebesar 0% (0 siswa). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV,V dan VI SDN 01 Plumbon adalah sedang dengan nilai rata-rata 14,23.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Amber Pria Kusuma. 2022. *Survey of Physical Fitness Levels for Class IV, V, and VI students at SDN 01 Plumbon, Tawangmangu District in 2022*. Thesis. Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. , Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

This study aims to determine the level of physical fitness and the results of tests and measurements of grade IV, V, and VI students at SDN 01 Plumbon, Tawangmangu District, Karanganyar Regency in 2022.

This research method includes quantitative descriptive research. Data collection using TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) for children aged 10-12 years. The population used in this study were students of Class IV, V, and VI SDN 01 Plumbon, Tawangmangu District, while the sample used was 43. The sampling technique used was total sampling technique. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques with percentages.

The results of measuring the level of physical fitness of students in grades IV, V, and VI SDN 01 Plumbon obtained the following results: in the "very poor" category with a percentage of 4.65% (2 students), the "less" category the percentage was 39.53% (17 students), the "moderate" category the percentage is 37.20% (16 students), the "good" category is 18.60% (18.60 students), and the "very good" category is 0% (0 students).). Thus, it can be concluded that the level of physical fitness of the fourth, fifth and sixth grade students of SDN 01 Plumbon is moderate with an average value of 14.23.

Keywords: Physical Fitness Level, Student, Elementary School

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan Karunia-Nya serta Shalawat kepada nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun guna melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Skripsi ini membahas Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV,V Dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu Tahun 2022. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan suatu pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Terlepas dari segala keterbatasan manusia sebagai makhluk yang lemah, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Winarti, M.Si , Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas TunasPembangunan Surakarta.
2. Bapak Dr. Joko Sulistiono, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan izin penelitian dan segala kemudahan yang diberikan kepada penulis
3. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.

4. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, dosen penasehat akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
5. Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or, dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis mengenyam Pendidikan di FKIP UTP.
7. Semua teman-teman seperjuangan Penjas A Angkatan tahun 2018. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu guru SD Negeri 01 Plumbon yang telah membantu dalam pengambilan data. Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya.
9. Adik-adik Siswa kelas IV,V dan VI SD Negeri 01 Plumbon yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi yang telah saya selesaikan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia Pendidikan.

Surakarta, 8 Juni 2022

Penulis

Ambar Pria Kusuma

NIM. D0418031

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGAJUAN..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. KAJIAN TEORI | |
| A. Deskripsi Teori | |
| 1. Hakikat Kebugaran Jasmani..... | 8 |
| 2. Komponen Kebugaran Jasmani..... | 9 |
| 3. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 15 |
| 4. Fungsi Kebugaran Jasmani | 17 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Manfaat Kebugaran Jasmani | 17 |
| 6. Status Gizi | 19 |
| 7. Jenis Kelamin | 20 |
| 8. Lingkungan Belajar | 20 |
| 9. Keterkaitan Gizi, Jenis Kelamin, dan Lingkungan dengan Kebugaran Jasmani | 21 |
| 10. Beberapa Macam Tes Kebugaran Jasmani | 22 |
| 11. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar | 25 |
| B. Penelitian yang Relevan | 27 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 28 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |
| B. Metode Penelitian | 30 |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling | 30 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 31 |
| E. Analisis Data..... | 36 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 39 |
| B. Hasil Analisis Data | 40 |
| C. Pembahasan | 51 |
| BAB V. PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 54 |
| B. Implikasi | 54 |
| C. Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA | 56 |
| LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR TABEL

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra. | 37 |
| Tabel 1.2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri | 37 |
| Tabel 1.3. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untu Anak Umur 10 s.d 12 Tahun | 38 |
| Tabel 2. Statistik Nilai Kebugaran Jasmani Siswa..... | 39 |
| Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon..... | 40 |
| Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putri Kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon..... | 41 |
| Tabel 2.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon | 43 |
| Tabel 2.4. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas IV,V dan VI SDN 01 Plumbon..... | 44 |
| Tabel 2.5. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Siswa kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon..... | 46 |
| Tabel 2.6. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon..... | 47 |
| Tabel 2.7. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon..... | 49 |
| Tabel 2.8. Distribusi Frekuensi Lari 600 meter Siswa Kelas IV,V,dan VI SDN 01 Plumbon..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Berfikir | 28 |
| Gambar 2.1 Lari Cepat 40 m | 32 |
| Gambar 2.2 Serangkaian Gerak Gantung Siku Tekuk | 33 |
| Gambar 2.3 Serangkaian Tes Baring Duduk | 34 |
| Gambar 2.4 Serangkaian Gerakan <i>Vertical Jump</i> | 35 |
| Gambar 2.5 Tes Lari 600 meter | 36 |
| Gambar 3.1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu..... | 40 |
| Gambar 3.2 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu..... | 42 |
| Gambar 3.3 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV,V dan VI SDN 01 Plumbon Kecamatan Tawangmangu..... | 43 |
| Gambar 3.4 Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas IV,V,danVI SDN 01 Plumbon..... | 45 |
| Gambar 3.5 Diagram Gantung Tekuk Siku Siswa Kelas IV,V,danVI SDN 01 Plumbon..... | 46 |
| Gambar 3.6 Diagram Batang Baring Duduk Siswa Kelas IV,V,danVI SDN 01 Plumbon..... | 48 |
| Gambar 3.7 Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Kelas IV,V,danVI SDN 01 Plumbon..... | 49 |
| Gambar 3.8 Diagram Batang Lari 600 m Siswa Kelas IV,V,danVI SDN 01 Plumbon..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian | 61 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan..... | 62 |
| Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan TKJI | 63 |
| Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran Jasmani | 67 |
| Lampiran 5. Hasil Kasar Tes TKJI..... | 68 |
| Lampiran 6. Data Nilai Kebugaran Jasmani | 70 |
| Lampiran 7. Data Statistik..... | 71 |
| Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian | 72 |

