



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA
UMUR 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI SAMBI 04
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA
UMUR 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI SAMBI 04
TAHUN 2022**

Oleh:

MUHAMMAD YADA DINNULLAH

NIM : D0418045

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 ini dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Sambu 04 Tahun 2022”, Karya

Nama : Muhammad Yada Dinnullah


NIM : D0418045

Prodi : Pendidikan Jasmani

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


Surakarta, 18 Agustus 2022

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0604088702

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Sambu 04 Tahun 2022”, Karya

Nama : Muhammad Yada Dinnullah

NIM : D0418045

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 7 September 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Slamet Santosa, M.Pd.

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Anggota 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, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Yada Dinnullah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah”

(Tapak Suci)

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”

Amin.

(QS. Ali Imran: 139)

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

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakattah Assalaamu'alaikum,
Salam damai sejahtera, Om Swastiastu, Namu Buddhaya, Salam
Kebajikan.

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran 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.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd. selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. 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, 18 agustus 2022

Peneliti

Muhammad Yada Dinnullah

ABSTRAK

Muhammad Yada Dinnullah. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Sambi 04 Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. dan Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Sambi 04 tahun 2022 umur 10-12 tahun.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 43 siswa, dengan siswa kelas 4,5 dan 6 yang berusia 10-12 tahun sebanyak 43 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan Total Sampling.

Hasil penelitian diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD N Sambi 04 sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 12 siswa keseluruhan dengan persentase 27,91%, dan kategori kurang sebanyak 29 siswa keseluruhan dengan persentase 67,44% diikuti kategori kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa keseluruhan dengan persentase 4,65% dan kategori baik sekali 0 siswa keseluruhan dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 0 siswa keseluruhan dengan persentase 0%. Berdasarkan rata rata kebugaran jasmani SD N Sambi 04 masuk dalam kategori kurang bugar dengan, jumlah 29 sebesar 67,44%.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Putra, Umur 10-12 Tahun

ABSTRACT

Muhammad Yada Dinnullah. 2022. *Survey on the Physical Fitness Level of Male Students Age 10-12 Years Old Sambu State Elementary School 04 2022.* Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. and Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in SDN Sambu 04 students in 2022 aged 10-12 years.

This research is included in quantitative research. The population in this study were 43 students, with a student of grades 4,5 and 6 aged 10-12 years as many as 43 students. The sample selection technique in this study is using Total Sampling.

The results showed that the physical fitness level of the students of SD N Sambu 04 was mostly in the moderate category as many as 12 students overall with a percentage of 27.91%, and the poor category as many as 29 students overall with a percentage of 67.44% followed by a very poor category category of 2 students overall. with a percentage of 4.65% and very good category 0 students overall with a percentage of 0%, good category as many as 0 students overall with a percentage of 0%. Based on the average physical fitness of SD N Sambu 04, it is in the less fit category with 29, amounting to 67.44%.

Keywords: Physical Fitness, Male Students, Age 10-12 Years

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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. KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Kebugaran Jasmani.....	6
a. Definisi Kebugaran Jasmani.....	6
b. Komponen Kebugaran Jasmani	7
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	11
d. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	12
e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani	13

f. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	14
B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Berpikir	17
BAB III. METODE PENELITIAN	18
A. Tempat dan Waktu Penelitian	18
B. Metode Penelitian.....	18
C. Populasi.....	18
D. Sampel.....	18
E. Teknik Sampling	18
F. Teknik Pengumpulan Data.....	19
G. Validitas Data.....	23
H. Prosedur Penelitian.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi	45
C. Keterbatasan Penelitian	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	23

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	17
Gambar 2. Posisi Start Lari 40 meter	19
Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh	20
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk.....	21
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak	22
Gambar 6. Posisi Start Lari 600 meter	23
Gambar 7. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani lari 40 meter.....	28
Gambar 8. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Siku tekuk.....	31
Gambar 9. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk 40 detik	34
Gambar 10. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat tegak	37
Gambar 11. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 600 meter	40
Gambar 12. Diagram Tingkat Kebugaran Kelas IV.....	42
Gambar 13. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani	43
Gambar 14. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VI.....	44
Gambar 15. Siswa Melakukan Tes Gantung Siku Tekuk	62
Gambar 16. Siswa Melakukan Tes Gantung Siku Tekuk	62
Gambar 17. Siswa Melakukan Tes Baring Duduk.....	63
Gambar 18. Siswa Melakukan Tes Loncat Tegak	36
Gambar 19. Siswa Melakukan Tes Lari 600 meter.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Norma Kebugaran Jasmani.....	23
Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun	23
Tabel 3. Tes Lari 40 Meter Putra Kelas 4	26
Tabel.4. Tes Lari 40 Meter Putra Kelas 5	27
Tabel 5. Tes Lari 40 Meter Putra Kelas 6	27
Tabel 6. Rekapitulasi : Tes Lari 40 Meter.....	28
Tabel 7. Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas 4.....	29
Tabel 8. Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas 5	30
Tabel 9. Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas 6	30
Tabel.10 Rekapitulasi : Tes Gantung Siku Tekuk	31
Tabel 11. Tes Baring Duduk Putra Kelas 4.....	32
Tabel 12. Tes Baring Duduk Putra Kelas 5.....	33
Tabel 13. Tes Baring Duduk Putra Kelas 6.....	33
Tabel 14. Rekapitulasi : Tes Baring Duduk.....	34
Tabel 15. Tes Loncat Tegak Putra Kelas 4	35
Tabel 16. Tes Loncat Tegak Putra Kelas 5	36
Tabel 17. Tes Loncat Tegak Putra Kelas 6	36
Tabel 18. Rekapitulasi : Loncat Tegak	37
Tabel 19. Tes Lari 600 Meter Putra Kelas 4.....	38
Tabel 19. Tes Lari 600 Meter Putra Kelas 5	39
Tabel 20. Tes Lari 600 Meter Putra Kelas 6	39
Tabel 21. Rekapitulasi : Lari 600 Meter	40
Tabel 22. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV	41
Tabel 23. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V	42
Tabel 24. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VI.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3 Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	50
Lampiran 4 Blanko Penilaian.....	51
Lampiran 5. Daftar Siswa Putra	53
Lampiran 6. Rekapitulasi Data.....	56
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	62

