



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
MI MUHAMMADIYAH NGOMBAKAN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh:

**ABDUL QODIR JAELANI**

**D0418114**

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

**2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
MI MUHAMMADIYAH NGOMBAKAN TAHUN 2022**

Oleh :  
Abdul Qodir Jaelani  
NIM D0418114

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Pendidikan Jasmani

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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V MI Muhammadiyah Ngombakan Tahun 2022”, karya

Nama : Abdul Qodir Jaelani

NIM : D 0418114

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 28 Juni 2022

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN. 0604088702

Pembimbing II



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

NIDN. 0608068601

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V MI Muhammadiyah Ngombakan Tahun 2022”, karya

Nama : Abdul Qodir Jaelani

NIM : D 0418114

Progam Studi : 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 memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 13 Desember 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.	
Sekretaris	: Rima Febrianti, 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 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 16 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



*Fji*

Abdul Qodir Jaelani

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Menunda skripsi sama dengan menunda resepsi

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Kedua orang tua yang tercinta dan keluarga

Teman – teman yang telah membantu

Teman hidup saya Devita Ayu Kusuma yang selalu *support*

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan yang aku banggakan

## ABSTRAK

Abdul Qodir Jaelani. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V MI Muhammadiyah Ngombakan Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., Pembimbing II Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MI Muhammadiyah Ngombakan Tahun 2022. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 49 siswa yang terdiri dari 30 siswa kelas IV dan 19 siswa kelas V. Metode dalam penelitian menggunakan survei tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik Analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MI Muhammadiyah Ngombakan tahun 2022 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani : Baik sekali 0 % (0 siswa), Baik 2% (1 siswa), Sedang 36% (18 siswa), Kurang 58% (28 siswa), dan Kurang sekali 4% (siswa 2). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Muhammadiyah Ngombakan masuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas IV dan V

## **ABSTRACT**

Abdul Qodir Jaelani. 2022. *Survey Of Physical Fitness Levels Of Students Of Class IV And V MI Muhammadiyah Ngombakan In 2022*. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of MI Muhammadiyah Ngombakan students in 2022. Physical fitness is a state when the body still has energy left to perform light activities that are recreational or entertainment after doing activities or physical activities requiring strength, endurance and flexibility.*

*The research method used is descriptive quantitative research. The subjects in this study were students in grades IV and V, totaling 49 students consisting of 30 students in class IV and 19 students in class V. The method in this study used a test and measurement survey. The test instrument used to measure physical fitness was using the 2010 TKJI test instrument. The data analysis technique in this study used the standard physical fitness norms from TKJI to measure the level of students' physical fitness.*

*Based on the results of data analysis, the results of the study show that the physical fitness level of MI Muhammadiyah Ngombakan students in 2022 as a whole has a level of physical fitness: Very good 0% (0 students), Good 2% (1 student), Moderate 36% (18 students) , Less 58% (28 students), and Very less 4% (student 2). Most of the physical fitness levels of fourth and fifth grade students of MI Muhammadiyah Ngombakan fall into the poor category.*

*Keywords : Surveys, Physical fitness, Class IV and V student*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi FKIP UTP Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. selaku Pembimbing I.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Pembimbing II.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 7 November 2022

Peneliti

(Abdul Qodir Jaelani)

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ASBTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	7
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	9
4. Kategori Kebugaran Jasmani.....	10
5. Tes kebugaran Jasmani.....	11
6. Karakteristik Anak Usia SD .....	15

B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Pemikiran .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Metode Penelitian .....	18
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	18
D. Teknik Pengumpulan Data.....	19
E. Teknik Analisis Data .....	20
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Analisis Data Penelitian .....	23
B. Pembahasan .....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	52
C. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah sampel siswa Kelas IV dan V MI Muhammadiyah Ngombakan Tahun 2002.....	19
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra .....	21
Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri.....	21
Tabel 4. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untu Anak Umur 10 s.d 12 Tahun .....	22
Tabel 5. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas IV .....	23
Tabel 6. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas IV .....	24
Tabel 7. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V .....	25
Tabel 8. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas V.....	26
Tabel 9 . Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Seluruh Siswa Kelas IV dan V .....	27
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putra Kelas IV .....	28
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putri Kelas IV .....	30
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putra Kelas IV .....	31
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putri Kelas IV.....	32
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra Kelas IV.....	33
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri Kelas IV .....	34
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra Kelas IV .....	35
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri Kelas IV .....	36
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putra Kelas IV .....	37
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putri Kelas IV .....	38
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putra Kelas V .....	39

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putri Kelas V .....	40
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putra Kelas V .....	41
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putri Kelas V .....	42
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra Kelas V .....	43
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri Kelas V .....	44
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra kelas V .....	45
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri kelas V .....	46
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putra Kelas V .....	47
Tabel 29. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putri Kelas V .....	48
Tabel 30. Rekapitulasi TKJI siswa kelas IV dan V .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir .....	18
Gambar 2. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas IV.....	24
Gambar 3. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas IV .....	25
Gambar 4. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas V .....	26
Gambar 5. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas V.....	27
Gambar 6. Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Seluruh Siswa Kelas IV dan V	28
Gambar 7. Diagram Gambar Hasil Lari 40 Meter Putra IV .....	29
Gambar 8. Diagram Gambar Hasil Lari 40 Meter Putri Kelas IV .....	30
Gambar 9. Diagram Gambar Hasil Gantung Siku Tekuk Putra Kelas IV .....	31
Gambar 10. Diagram Gambar Hasil Gantung Siku Tekuk Putri Kelas IV .....	32
Gambar 11. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk Putra Kelas IV .....	33
Gambar 12. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk Putri Kelas IV.....	34
Gambar 13. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak Putra Kelas IV.....	35
Gambar 14. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak Putri Kelas IV .....	36
Gambar 15. Diagram Gambar Hasil Lari 600 Meter Putra Kelas IV.....	37
Gambar 16. Diagram Gambar Hasil Lari 600 Meter Putri Kelas IV .....	38
Gambar 17. Diagram Gambar Hasil Lari 40 Meter Putra Kelas V .....	39
Gambar 18. Diagram Gambar Hasil Lari 40 Meter Putri Kelas V.....	40
Gambar 19. Diagram Gambar Hasil Gantung Siku Tekuk Putra Kelas V.....	41
Gambar 20. Diagram Gambar Hasil Gantung Siku Tekuk Putri Kelas V .....	42
Gambar 21. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk Putra Kelas V .....	43
Gambar 22. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk Putri Kelas V .....	44
Gambar 23. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak Putra Kelas V .....	45
Gambar 24. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak Putri Kelas V.....	46
Gambar 25. Diagram Gambar Hasil Lari 600 Meter Putra Kelas V.....	47
Gambar 26. Diagram Gambar Hasil Lari 600 Meter Putri Kelas V.....	48
Gambar 27. Diagram TKJI Siswa Kelas IV dan V .....	49
Gambar 28. Lari 40 m .....	67
Gambar 29. Gantung Siku.....	67

Gambar 30. Gantung Siku.....	68
Gambar 31. Baring Duduk.....	68
Gambar 31. Baring Duduk.....	69
Gambar 32. Loncat Tegak.....	69
Gambar 33. Loncat Tegak.....	70
Gambar 34. Lari 600 m.....	71
Gambar 35. Lari 600 m.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	57
Lampiran 2. Surat Balasan dari MI.....	58
Lampiran 3. Formulir TKJI.....	59
Lampiran 4. Hasil Tes TKJI.....	60
Lampiran 5. Hasil Rekap Tes TKJI.....	63
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	67



