



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V  
DAN VI SD NEGERI 02 CELEP KECAMATAN NGUTER  
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh :

**RIZKY ADI NUGROHO**

**D0418008**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V  
DAN VI SD NEGERI 02 CELEP KECAMATAN NGUTER  
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

Oleh:

Rizky Adi Nugroho

NIM: D0418008

**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 dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022”, karya

Nama : Rizky Adi Nugroho


NIM : D0418008

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

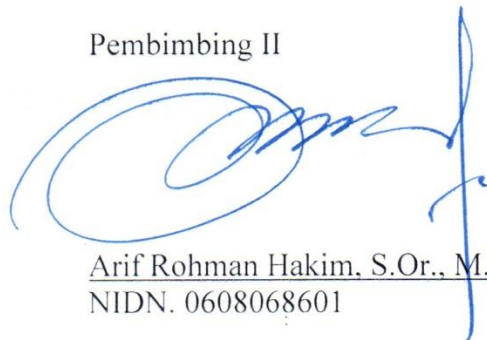
Surakarta, 29 Juni 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

## PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo”, Karya :

Nama : Rizky Adi Nugroho

NIM : D0418008

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 : 19 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd

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

Anggota I : Rima Febrianti, 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**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak baik 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 kecurangan terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

- Surakarta, 29 Juni 2022  
Yang membuat pernyataan ini



Rizky Adi Nugroho  
NIM/D0418008

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Pendidikan bukan cuma pergi kesekolah dan mendapatkan gelar, tetapi juga soal memperluas pengetahuan dan menyerap ilmu kehidupan.”

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- ❖ Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- ❖ Kedua orang tuaku yang selalu membanting tulang untuk membiayaiiku sampai aku bisa menyelesaikan skripsi ini serta selalu mendoakan ku yang terbaik pagi, siang dan malam.

## **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 tibul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Bapak Dr, Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
4. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Komisi Sarjana Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
5. Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Dany Kusuma Handika, S.Pd. selaku guru penjas di SD Negeri 02 Celep yang telah membantu segala kerepotan dalam pengambilan data skripsi.
8. Kedua orang tua yang telah memberikan semangat dan selalu menyertaiku melalui doa penuh pengharapan dan kasih sayang.
9. 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, 29 Juni 2022

Rizky Adi Nugroho  
NIM. D0418008



## ABSTRAK

**Rizky Adi Nugroho**, 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV, V dan VI SD Negeri Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten sukoharjo tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022 yang berjumlah 71 siswa, diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI untuk usia 10 – 12 tahun yaitu : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa survei tingkat kebugaran jasmani kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 berada pada kategori “**Kurang**” sebesar 56,3% (40 siswa).

**Kata kunci:** TKJI, Siswa, 10-12 tahun.

## **ABSTRACT**

***Rizky Adi Nugroho.*** 2022. *Survey of Physical Fitness Levels for Class IV, V and VI SD Negeri Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022. Thesis for Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Mrs. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. and Mr. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.*

*The purpose of this study was to find out how well the level of physical fitness of the fourth, fifth and sixth graders of SD Negeri 02 Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022.*

*This research is quantitative descriptive. The method used is a survey. The sample in this study were students in grades IV, V and VI of SD Negeri 02 Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022, totaling 71 students, taken using a total sampling technique. The instrument used to measure the research variables was the TKJI test for ages 10-12 years, namely: 1) Running 40 meters, 2) Hanging elbows bent, 3) Lying down for 30 seconds, 4) Jumping straight, 5) Running 600 meters. The data analysis technique used quantitative descriptive statistics presented in the form of percentages.*

*Based on the results of the study, the survey of physical fitness levels for grades IV, V and VI of SD Negeri 02 Celep, Nguter District, Sukoharjo Regency in 2022 was in the "Less" category of 56.3% (40 students).*

***Keywords:*** *TKJI, Students, 10-12 years old.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Pemikiran.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Metode Penelitian.....	30
C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	44
C. Pembahasan.....	79
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	81
A. Kesimpulan .....	81
B. Implikasi.....	81
C. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	83
<b>LAMPIRAN</b> .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian lari 40 Meter TKJI Anak Usia 10-12 Tahun .....	34
Tabel 3.2 Penilaian gantung siku tekuk TKJI anak usia 10-12 Tahun.....	35
Tabel 3.3 Penilaian baring duduk 30 detik TKJI Anak Usia 10 – 12 .....	37
Tabel 3.4 Penilaian loncat tegak TKJI Anak Usia 10-12.....	40
Tabel 3.5 Penilaian lari jarak (600 meter) TKJI Anak Usia 10-12 Tahun.....	41
Tabel 3.6 Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	42
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik penelitian kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep.....	45
Tabel 4.2 Penghitungan normatif kategorisasi tingkat kebugaran kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep.....	45
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep.....	46
Tabel 4.4 Penghitungan normatif kategorisasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 02 Celep .....	47
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo .....	48
Tabel 4.6 Statistik penelitian lari 40 meter kelas IV .....	49
Tabel 4.7 Deskripsi hasil penelitian lari 40 meter kelas IV .....	50
Tabel 4.8 Statistik penelitian gantung siku tekuk kelas IV .....	51
Tabel 4.9 Deskripsi hasil penelitian gantung siku tekuk kelas IV .....	52
Tabel 4.10 Statistik penelitian baring duduk 30 detik kelas IV .....	53
Tabel 4.11. Deskripsi hasil penelitian baring duduk 30 detik kelas IV .....	53
Tabel 4.12 Statistik penelitian loncat tegak kelas IV.....	54
Tabel 4.13 Deskripsi hasil penelitian loncat tegak kelas IV .....	55
Tabel 4.14 Statistik penelitian lari 600 meter kelas IV .....	56

Tabel 4.15 Deskripsi hasil penelitian lari 600 meter kelas IV .....	57
Tabel 4.16 Penghitungan normatif kategorisasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Celep .....	58
Tabel 4.17 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Celep.....	59
Tabel 4.18 Statistik penelitian lari 40 meter kelas V .....	60
Tabel 4.19 Deskripsi hasil penelitian lari 40 meter kelas V .....	61
Tabel 4.20 Statistik penelitian gantung siku tekuk kelas V .....	62
Tabel 4.21 Deskripsi hasil penelitian gantung siku tekuk .....	63
Tabel 4.22 Statistik penelitian baring duduk 30 detik kelas V .....	64
Tabel 4.23 Deskripsi hasil penelitian baring duduk 30 detik kelas V.....	64
Tabel 4.24. Statistik penelitian loncat tegak .....	65
Tabel 4.25 Deskripsi hasil penelitian loncat tegak kelas V .....	65
Tabel 4.26 Statistik penelitian lari 600 meter kelas V .....	67
Tabel 4.27 Deskripsi hasil penelitian lari 600 meter kelas V .....	68
Tabel 4.28 Penghitungan normatif kategorisasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 02 Celep .....	69
Tabel 4.29 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 02 Celep .....	69
Tabel 4.30 Statistik penelitian lari 40 meter kelas VI.....	71
Tabel 4.31 Deskripsi hasil penelitian lari 40 meter kelas VI.....	71
Tabel 4.32 Statistik penelitian gantung siku tekuk kelas VI.....	72
Tabel 4.33 Deskripsi hasil penelitian gantung siku tekuk kelas VI.....	73
Tabel 4.34 Statistik penelitian baring duduk 30 detik kelas VI .....	73
Tabel 4.35 Deskripsi hasil penelitian baring duduk 30 detik kelas VI .....	75
Tabel 4.36 Statistik penelitian loncat tegak kelas VI.....	76

Tabel 4.37 Deskripsi hasil penelitian loncat tegak kelas VI.....	76
Tabel 4.38 Statistik penelitian lari 600 meter kelas VI.....	77
Tabel 4.39 Deskripsi hasil penelitian lari 600 meter kelas VI.....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka pemikiran .....	29
Gambar 3.1 Sikap awal gantung siku tekuk.....	34
Gambar 3.2 Sikap gerakan gantung siku tekuk.....	35
Gambar 3.3 Sikap pelaksanaan baring duduk .....	36
Gambar 3.4 Sikap gerakan baring duduk .....	37
Gambar 3.5 Sikap awal loncat tegak.....	38
Gambar 3.6 Gerakan meloncat tegak .....	38
Gambar 3.7 Gerakan meloncat tegak .....	39
Gambar 3.8 Gerakan saat memasuki garis finish.....	41
Gambar 4.1 Diagram batang hasil keseluruhan TKJI Kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep .....	47
Gambar 4.2 Diagram batang tingkat kebugaran jasmani kelas IV SD Negeri 02 Celep.....	49
Gambar 4.3 Diagram hasil tes lari 40 meter kelas IV .....	51
Gambar 4.4 Diagram batang hasil tes gantung siku tekuk kelas IV .....	52
Gambar 4.5 Diagram batang hasil tes baring duduk 30 detik kelas IV.....	54
Gambar 4.6 Diagram batang hasil tes loncat tegak kelas IV .....	56
Gambar 4.7 Diagram batang hasil tes lari 600 meter kelas IV .....	58
Gambar 4.8 Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V.....	60
Gambar 4.9 Diagram batang hasil tes lari 40 meter kelas V.....	62
Gambar 4.10 Diagram batang hasil tes gantung siku tekuk kelas V.....	63
Gambar 4.11 Diagram hasil tes baring duduk 30 detik kelas V.....	65
Gambar 4.12 Diagram batang hasil tes loncat tegak kelas V.....	67
Gambar 4.13 Diagram batang hasil tes Lari 600 meter kelas V .....	68



Gambar 4.14. Diagram batang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI.....	70
Gambar 4.15 Diagram batang hasil tes lari 40 meter kelas VI .....	72
Gambar 4.16. Diagram batang hasil tes gantung siku tekuk kelas VI .....	74
Gambar 4.17 Diagram batang hasil tes baring duduk 30 detik kelas VI.....	75
Gambar 4.18 Diagram batang hasil tes loncat tegak.....	77
Gambar 4.19 Diagram batang hasil tes Lari 600 meter kelas VI.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan izin penelitian .....	85
Lampiran 2. Surat balasan penelitian dari SD Negeri 02 Celep .....	86
Lampiran 3. Daftar nama siswa penelitian tes TKJI kelas IV .....	87
Lampiran 4. Hasil penelitian tes TKJI kelas IV .....	88
Lampiran 5. Daftar nama siswa penelitian tes TKJI kelas V .....	89
Lampiran 6. Hasil penelitian tes TKJI kelas V .....	90
Lampiran 7 Daftarnama & Hasil penelitian tes TKJI kelas VI.....	91
Lampiran 8 Hasil pengolahan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 .....	92
Lampiran 9 Hasil pengolahan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun kelas IV SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022.....	93
Lampiran 10 Hasil pengolahan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun kelas V SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022.....	95
Lampiran 11. Hasil pengolahan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun kelas VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022.....	96
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran Gambar 1. Peneliti & guru penjas memberikan penjelasan pelaksanaan tes TKJI .....	98
Lampiran Gambar 2 Siswa melaksanakan tes lari 40 meter .....	98
Lampiran Gambar 3. Siswa melaksanakan tes lari 40 meter .....	99
Lampiran Gambar 4. Siswa melaksanakan tes gantung siku tekuk .....	99

Lampiran Gambar 5. Siswa melaksanakan tes gantung siku tekuk .....	100
Lampiran Gambar 6. Siswa melaksanakan tes baring duduk 30 detik .....	100
Lampiran Gambar 7. Siswa melaksanakan tes baring duduk 30 detik .....	101
Lampiran Gambar 8. Siswa melaksanakan tes loncat tegak .....	101
Lampiran Gambar 9. Siswa melaksanakan tes loncat tegak .....	102
Lampiran Gambar 10. Siswa melaksanakan tes lari 600 meter .....	102
Lampiran Gambar 11. Siswa melaksanakan tes lari 600 meter .....	103

