



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V  
DAN VI SD KRISTEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh :

**ELNATHAN WAHYU PRATAMA**

**NIM : D0418077**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA**

**2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V  
DAN VI SD KRISTEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

Oleh :

Elnathan Wahyu Pratama

NIM : D0418077

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas  
Tunas Pembangunan Surakarta

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Kristen Sukoharjo Tahun 2022”, Karya:

Nama : Elnathan Wahyu Pratama  
NIM : D0418077  
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 14 Juni 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV, V dan VI SD Kristen Sukoharjo Tahun 2022“, karya

Nama : Elnathan Wahyu Pratama

NIM : D0418077

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 memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 12 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or.

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

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 pelanggaran etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta ,14 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Elnathan Wahyu Pratama

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Tetap bersyukur dan semangat dalam menjalani hidup, semua butuh proses. nikmatilah dan juga manfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.”

### **Persembahan**

Skripsi ini dipesembahkan untuk :

Almaterku 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. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. FKIP UTP 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 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, 14 Juni 2022

Peneliti

Elnathan Wahyu Pratama

## ABSTRAK

Elnathan Wahyu Pratama. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV, V dan VI SD Kristen Sukoharjo Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing.: I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Tujuan Penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Kristen Sukoharjo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI yang berjumlah 38 siswa yang terdiri dari 24 siswa putra dan 14 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen 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 penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas IV, V, dan VI SD Kristen Sukoharjo sebagian besar berada pada kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 13%, kategori “sedang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 34%, kategori “kurang” sebanyak 15 siswa atau sebesar 40%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 5 siswa atau sebesar 13%. dan tidak ada yang berada dalam kategori Baik Sekali dan sebagian besar dengan kategori kurang. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas IV, V, dan VI SD Kristen Sukoharjo adalah kurang dengan presentase 40%.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas IV, V dan VI, Umur 10-12 Tahun.



## ABSTRACT

**Elnathan Wahyu Pratama**. 2022. Survey of Physical Fitness Levels in Class IV, V and VI Students of SD Kristen Sukoharjo 2022. Skripsi, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor.: I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

The objectives of this study were: To determine the level of physical fitness in grades IV, V and VI of SD Kristen Sukoharjo. This research is quantitative descriptive. Subject in This study consisted of students in grades IV, V and VI, totaling 38 students, consisting of 24 male students and 14 female students. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness used the 2010 TKJI test instrument. The data analysis technique in this study used the standard physical fitness norm from TKJI to measure the level of students' physical fitness.

Based on the results of this study, it can be concluded that the level of physical fitness of students in grades IV, V, and VI of SD Kristen Sukoharjo are mostly in the "very good" category as many as 0 students or 0%, the "good" category as many as 5 students or 13% , the "moderate" category was 13 students or 34%, the "less" category was 15 students or 40%, and the "very less" category was 5 students or 13%. and none are in the Very Good category and most are in the poor category. These results can be concluded that the level of physical fitness of students in grades IV, V, and VI SD Kristen Sukoharjo is less with a percentage of 40%.

**Keywords:** Physical Fitness Level, Students in grades IV, V, and VI, 10-12 years old.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	5
A. Kerangka Teoritis .....	5
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	5
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	7
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
5. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	13
6. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	14
7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	16
8. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun .....	17

B. Penelitian yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berpikir .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	22
B. Metode Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data .....	23
E. Teknik Analisis Data .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data .....	28
B. Hasil Penelitian .....	28
C. Pembahasan .....	38
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan.....	40
B. Implikasi .....	40
C. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra.....	26
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri .....	26
Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	26
Tabel 4. Statistik Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani .....	28
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran .....	29
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 m .....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Angkat .....	32
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Baring .....	34
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak .....	35
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 m .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Pemikiran.....	21
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani .....	30
Gambar 3. Diagram Batang Tes Lari 40 Meter.....	31
Gambar 4. Diagram Batang Tes Angkat Tubuh.....	33
Gambar 5. Diagram Batang Tes Baring Duduk.....	34
Gambar 6. Diagram Batang Tes Loncat Tegak.....	36
Gambar 7. Diagram Batang Tes Lari 600 Meter.....	37
Gambar 8. Lari 40 Meter.....	46
Gambar 9. Angkat Tubuh.....	47
Gambar 10. Baring Duduk 30 Detik .....	47
Gambar 11. Loncat Tegak.....	48
Gambar 12. Lari 600 Meter.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penilaian TKJI .....	45
Lampiran 2. Petunjuk dan Pelaksanaan Tes.....	46
Lampiran 3. Lembar Observasi.....	49
Lampiran 4. Lembar Surat Izin Penelitian .....	51
Lampiran 5. Lembar Balasan Surat Izin Penelitian .....	52
Lampiran 6. Daftar Nilai Tes Kebugaran Jasmani .....	53
Lampiran 7. Hasil Kevalidan Tes .....	55
Lampiran 8. Hasil Penilaian Tes TKJI .....	63
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	67

