



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
GERAK DASAR SISWA UMUR 10-12 TAHUN DI SD NEGERI
DAWUNGAN 2 MASARAN SRAGEN
TAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

**Oleh:
ALEX BAMBANG RIYANTO
D0420015**

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

2025

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
GERAK DASAR SISWA UMUR 10-12 TAHUN DI SD NEGERI
DAWUNGAN 2 MASARAN SRAGEN
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**Oleh :
Alex Bambang Riyanto
D0420015**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Umur 10-12 Tahun di SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2024/2025, karya :

Nama : Alex Bambang Riyanto

NIM : D0420015

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Disetujui:

Surakarta, Januari 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Umur 10-12 Tahun di SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2024/2025”, karya:

Nama : Alex Bambang Riyanto

NIM : D0420015

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin

Tanggal : 10 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd	
Penguji I	: Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd	
Penguji II	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

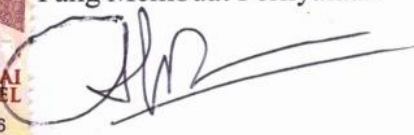
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai 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 sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Januari 2025



Yang Membuat Pernyataan


Alex Bambang Riyanto

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“ Setiap orang memiliki gilirannya masing-masing, Bersabarlah dan tunggu giliranmu ” (**Gol D. Roger**)

“ Jika orang belum menertawakan mimpimu, Maka mimpimu belum cukup besar ” (**monkey D. Luffy**)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

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

Surakarta, 23 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan

Alex Bambang Riyanto

ABSTRAK

Alex Bambang Riyanto 2025. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motorik Kasar Siswa Umur 10-12 Tahun di SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2024/2025. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen. (2) Kemampuan motorik kasar siswa usia 10 – 12 tahun SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan tes dan pengukuran TKJI dan Kemampuan Motorik. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 Umur 10-12 Tahun di SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2024/2025. Sampel yang digunakan penelitian Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah pertama untuk tes kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI yang terdiri 5 item tes yaitu lari 40 m, Gantung Siku Tegak, Baring duduk, Loncat Tegak dan lari 600 m. Untuk tes kemampuan motorik kasar menggunakan tes motorik yang terdiri dari 2 item tes yaitu *shuttle run* dan lempar tangkap bola. Teknik Analisis menggunakan presentase *Microsoft Excel*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran dari 60 siswa yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 0 siswa (0%), baik ada 3 siswa (5%), kategori cukup ada 33 siswa (55%), kategori kurang ada 22 siswa (37%), dan 2 siswa termasuk dalam kategori sangat kurang (3%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 33 siswa dengan persentase 55%. (2) Kemampuan Motorik pada siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran dapat dijelaskan dari 60 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 4 siswa (7%) , baik ada 15 siswa (25%), kategori cukup ada 22 siswa (37%), kategori kurang ada 19 siswa (32%), dan 0 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali (0%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik pada siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 22 siswa dengan persentase 37%.

Kata Kunci :Kesegaran Jasmani, Mototrik Kasar, Siswa Umur 10-12 tahun

ABSTRACT

Alex Bambang Riyanto 2025. *Analysis of the level of physical fitness and gross motor skills of students aged 10-12 years at SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen for the 2024/2025 academic year. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervisor: I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

The aim of this research was to determine (1) the level of physical fitness of students aged 10 - 12 years at SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen. (2) Gross motor skills of students aged 10 - 12 years at SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen.

This research is a quantitative descriptive research, the data collection technique used is TKJI and Motor Ability tests and measurements. The population in this study was 60 aged 10-12 years at SD Negeri Dawungan 2 Masaran Sragen for the 2024/2025 academic year. Sample used for research. The number of samples in this research was 60 students. The data collection technique used in this research was first to test physical fitness using the TKJI test which consists of 5 test items, namely 40 m running, Upright Elbow Hanging, Sitting Lying, Upright Jumping and 600 m running. To test gross motor skills, use a motor test which consists of 2 test items, namely shuttle run and ball throwing. Analysis technique using Microsoft Excel presentation.

Based on the results of the research, it shows that (1) the level of physical fitness of students in grades 4-6 of SD Negeri Dawungan 2 Masaran out of 60 students included in the very good classification is 0 students (0%), good there are 3 students (5%), the fair category is there 33 students (55%), 22 students (37%) were in the poor category, and 2 students were in the very poor category (3%). Based on the Frequency Distribution of Physical Fitness Levels in grades 4-6 of SD Negeri Dawungan 2 Masaran, they are in the "Enough" category where there are 33 students with a percentage of 55%. (2) The motor skills of students in grades 4-6 at SD Negeri Dawungan 2 Masaran can be explained from 60 respondents, including 4 students (7%) in the excellent category, 15 students (25%) in the good category, 22 students in the fair category (37%), there were 19 students (32%) in the less than enough category, and 0 students were in the very less category (0%). Based on the Frequency Distribution of Motor Skills in students in grades 4-6 at SD Negeri Dawungan 2 Masaran, they are in the "Enough" category where there are 22 students with a percentage of 37%.

Key words : *Physical Fitness, Gross Motorcycles, Students Aged 10-12 years*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Hakikat Kemampuan Motorik.....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
B. Rancangan atau Desain Penelitian.....	29

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Deskripsi Data Keseluruhan Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani	37
D. Hasil penelitian Kemampuan Motorik.....	42
E. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi.....	47
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra	33
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri.....	33
Tabel 3. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 s.d 12 Tahun.	34
Tabel 4. Norma Tes Kemampuan Motorik Siswa Anak Usia 10 s.d 12 Tahun	35
Tabel 5. Persentase Hasil	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Rekapitulasi Data Tingkat Kesegaran Jasmani.....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Rekapitulasi Data Kemampuan Motorik.....	36
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran.	37
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran.....	37
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran.	38
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran.....	41
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Lari 600 m siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran.....	41
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run</i> siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran	42
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lempar Tangkap Bola siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran	43
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Pesawat Terbang Bola siswa kelas 4-6 SD Negeri Dawungan 2 Masaran	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir	28
Gambar 2. Histogram Kesegaran Jasmani	37
Gambar 3. Histogram Kemampuan Motorik	38
Gambar 4. Posisi Start 40 meter	53
Gambar 5. Bergantung pada palang tunggal	54
Gambar 6. Sikap baring menuju duduk	55
Gambar 7. Loncat Tegak	57
Gambar 8. Lari 600 meter	58
Gambar 9. <i>Shuttle Run Test</i>	60
Gambar 10. Lempar Tangkap Bola	61
Gambar 11. Sikap Pesawat Terbang	63
Gambar 12. Tes Lari 40 m	75
Gambar 13. Tes Gantung Siku Tekuk	75
Gambar 14. Tes Baring Duduk	76
Gambar 15. Tes Loncat Tegak	76
Gambar 16. Tes lari 600 m	77
Gambar 17. Tes <i>Shuttle Run</i>	77
Gambar 18. Tes Lempar Tangkap Bola	78
Gambar 19. Tes Sikap Pesawat Terbang	78