



**TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN
DI SD NEGERI WERU 02 SUKOHARJO**

SKRIPSI

Oleh:

CANDRA SUCI BAYUSAPUTRO

D0418059

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

2022

**TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN
DI SD NEGERI WERU 02 SUKOHARJO**

Oleh:

Candra Suci Bayusaputro

D0418059

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 “Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo”, karya :

Nama : Candra Suci Bayusaputro

NIM : D0418059

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 19 Juli 2022

Pembimbing I



Agustanico/Dwi Muryadi, M.Pd
NIDN.0604088702

Pembimbing II



Rima Febrianti, M.Pd
NIDN.0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo”, Karya

Nama : Candra Suci Bayusaputro

NIM : D0418059

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 3 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

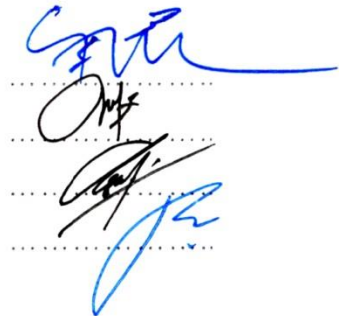
Nama Terang Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, M.Pd

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

Anggota I : Agustanico Dwi Mulyadi, M.Pd

Anggota II : Rima Febrianti, M.Pd




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

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 perkataan terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 19 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Candra Suci Bayusaputro

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Meningkatkan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Di
SD Negeri Weru 02 Sukoharjo yang Unggul”

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Almaterku Progam 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 dan bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd Selaku Pembimbing I.
5. Rima Febrianti, 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 pengembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 19 Juli 2022

Peneliti

Candra Suci Bayusaputro

ABSTRAK

Candra Suci Bayusaputro. 2022. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd Selaku Pembimbing I, Rima Febrianti, S.Pd.,M.Pd Selaku Pembimbing II.

Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo, untuk menguji validitas, reliabilitas dan obyektivitas kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo yang unggul.

Metode penelitian yang digunakan adalah model tes kebugaran jasmani dengan menggunakan penelitian. Berdasarkan hasil analisis data, maka tesusun rangkaian tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo terdiri dari: Tes lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes baring duduk(*Sit Up*) 30 detik, Tes loncat tegak (*Vertical Jump*), Tes lari 600 meter.

Hasil penelitian mendapatkan data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Weru 02 Sukoharjo, ini dapat dilihat dari jumlah presentase dan klasifikasi kebugaran jasmani sedang 79% atau 13 siswa, klasifikasi baik 21% atau 7 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Weru 02 Kabupaten Sukoharjo adalah sedang 13 siswa (79%).

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

ABSTRACT

Candra Suci Bayusaputro. 2022. Physical fitness test for male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02 Sukoharjo. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd as Supervisor I, Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd as Supervisor II.

The aims of this study were: to determine the physical fitness level test of male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02 Sukoharjo, to test the validity, reliability and objectivity of physical fitness of male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02 Sukoharjo, to improve the physical fitness of male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02 Sukoharjo who are superior.

The research method used is a physical fitness test model using research. Based on the results of data analysis, a series of physical fitness tests for male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02 Sukoharjo consists of: 40 meter running test, elbow bending test, lying down test (sit up) 30 seconds, straight jump test (Vertical Jump), Test run of 600 meters.

The results of the study obtained data that the level of physical fitness of male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02 Sukoharjo, this can be seen from the percentage and classification of moderate physical fitness 79% or 13 students, good classification 21% or 7 students. So it can be concluded that the level of physical fitness of male students aged 10-12 years at SD Negeri Weru 02, Sukoharjo Regency is 13 students (79%).

Keywords: Fitness, Physical, Students, Boys, 10-12 Years.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kebugaran jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
3. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
5. Instrumen Penelitian Tes TKJI Siswa Usia 10-12 Tahun	Error! Bookmark not defined.
6. Karakteristik Anak usia 10-12 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
defined.	
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Populasi Siswa Putra Usia 10 – 12 Tahun SD Negeri Weru 02, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Nilai TKJI (Untuk Siswa Usia 10-12 Tahun)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Norma Tes Kebugaran Jasmani 38
- Tabel 4. 1 Siswa putra yang berusia 10-12 Tahun.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tes Lari 40 Meter Siswa Putra Usia 10-12 Tahun.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 10-12 Tahun.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tes Baring Duduk Siswa Putra Usia 10-12 Tahun.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 10-12 Tahun.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tes Lari 600 Meter Siswa Putra Usia 10-12.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani ... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Start.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Sikap awal gantung siku tekuk.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Sikap gerakan gantung siku tekuk.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Sikap awal baring duduk.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Gerakan baring menuju sikap duduk.	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
Gambar 2. 7 Papan bersekala	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Sikap awalan loncatan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Gerakan loncatan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Sikap <i>start</i> lari 600 meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Tes Lari 40 Meter Putra	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Tes Gantung Siku Tekuk Putra	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Tes Baring Duduk Putra.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 4 Tes Loncat Tegak Putra.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5 Tes Lari 600 Meter Putra	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Usia Siswa Putra 10-12 Tahun SD Negeri Weru 02, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Pernyataan Jumlah Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat ijin Penelitian	55
Lampiran 4 Foto Pelaksanaan	56
Foto 5.1 Tes Lari 40 Meter.....	56
Foto 5.2 Tes Baring Duduk	56
Foto 5.3 Tes Gantung Siku Tekuk	57
Foto 5.4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	57
Foto 5.5 Tes Lari 600 Meter	58
Foto 5.6 Foto Bersama Siswa SD Negeri Weru 02	58
Lampiran 5 Data Mentah	59
Lampiran 6 Rekap Hasil Penelitian	61
Lampiran 7 Surat Keterangan Hasil Penelitian	62

