



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
SD NEGERI 1 SIMO KECAMATAN SIMO KABUPATEN BOYOLALI  
TAHUN 2021/2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**BUANA BELLA RAHMADI PUTERI**

**D0418076**

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

**Juni 2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V  
SD NEGERI 1 SIMO KECAMATAN SIMO KABUPATEN BOYOLALI  
TAHUN 2021/2022**

**Oleh:**

**Buana Bella Rahmadi Puteri**

**D0418076**

**SKRIPSI**

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

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

**SURAKARTA**

**Juni 2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2021/2022”, karya :

Nama : Buana Bella Rahmadi Puteri

NIM : D0418076

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 06 Juni 2022

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIDN. 0609068701

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2021/2022”, karya :

Nama : Buana Bella Rahmadi Puteri

NIM : D0418076

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

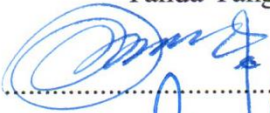
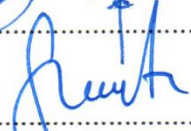


Pada hari : Kamis

Tanggal : 7 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd	
Sekretaris	: Slamet Santoso, M.Pd	
Anggota I	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Buana Bella Rahmadi Puteri

NIM : D0418076

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Surakarta, Juni 2022

Menyatakan,



Buana Bella Rahmadi Puteri

D0418076

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki..*

(Bambang Pamungkas)

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada  
Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta  
Pendidikan Jasmani UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.SelakuDekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2021/2022yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 6 Juni 2022

**Buana Bella**

## ABSTRAK

**Buana Bella Rahmadi Puteri**.SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 SIMO KECAMATAN SIMO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2021/2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022. Pembimbing Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Kebugaran jasmani penting bagi setiap orang, maka segala upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sudah diterapkan sejak usia dini. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuh peserta didik, sehingga jika kebugaran jasmaninya bagus maka kondisi tubuhnya juga bagus. Jika kondisi tubuh siswa bagus maka siswa akan terhindar dari sakit dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Belum diketahui data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes dan pengukuran. Instrumen kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI umur 10-12 tahun. Sampel penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V SD N 1 Simoyang berjumlah 67 anak. Analisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali berada pada kategoribaik sekali 1 siswa (1.49%), diikuti kategori baik sebanyak 3 siswa (4.48%), kemudian kategori sedang sebanyak 38 siswa (56.72%), diikuti kategori kurang sebanyak 25 siswa (37.31%), dan tidak ada yang berada dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali adalah sedang dengan rata-rata 14,35.

Kata kunci: TKJI, siswa sekolah dasar



## **ABSTRACT**

***Buana Bella Rahmadi Puteri.*** SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS IN CLASS IV AND V SD NEGERI 1 SIMO, SIMO DISTRICT, BOYOLALI REGENCY, 2021/2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022. Supervisor Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

*Physical fitness is important for everyone, so all efforts to improve physical fitness have been implemented from an early age. Physical fitness is very influential on the condition of the body of students, so if the physical fitness is good then the condition of the body is also good. If the student's body condition is good, the student will avoid disease and can improve his learning achievement.*

*Data on the fitness level of fourth and fifth graders at SD N 1 Simo, Simo District, Boyolali Regency is not yet known. This study aims to determine the level of physical fitness of the fourth and fifth graders of SD N 1 Simo, Simo District, Boyolali Regency.*

*This research is a descriptive study using a survey method with instruments in the form of tests and measurements. Physical fitness instruments using TKJI aged 10-12 years. The research sample used was the fourth and fifth graders of SD N 1 Simo, totaling 67 children. Data analysis used quantitative descriptive techniques with percentages.*

*The results of this study obtained the level of physical fitness of the fourth and fifth graders of SD N 1 Simo, Simo District, Boyolali Regency in the very good category of 1 student (1.49%), followed by the good category of 3 students (4.48%), then the medium category as many as 38 (56.72%), followed by the poor category as many as 25 students (37.31%), and none of them were in the less category. These results can improve the physical fitness of the fourth and fifth graders of SD N 1 Simo, Simo District, Boyolali Regency with an average of 14.35.*

**Keywords:** TKJI, elementary school students

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRAC</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI .....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	5
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	13
5. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun .....	14
6. Instrumen Penelitian Yang Digunakan Dalam Tes TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun.....	15

	B. Penelitian Relevan .....	27
	C. Kerangka Berpikir .....	28
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	29
	A. Desain Penelitian .....	29
	B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
	C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
	D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
	E. Teknik Analisis Data .....	31
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
	A. Hasil Analisis Data .....	34
	B. Pembahasan .....	45
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	47
	A. Kesimpulan.....	47
	B. Implikasi Hasil Penelitian.....	47
	C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	47
	D. Saran .....	48
	DAFTAR PUSTAKA .....	49
	LAMPIRAN.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Posisi Start Lari 40 Meter .....	17
Gambar 2. Palang Tunggal .....	18
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	19
Gambar 4. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	19
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	20
Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	21
Gambar 7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	21
Gambar 8. Papan Loncat Tegak .....	22
Gambar 9. Sikap Menyentuh Raihan Tegak .....	23
Gambar 10. Sikap Awalan Loncat Tegak .....	24
Gambar 11. Gerakan Meloncat Tegak .....	24
Gambar 12. Posisi Start Lari 600 Meter .....	26
Gambar 13. Diagram Batang Lari 40 Meter .....	35
Gambar 14. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk .....	37
Gambar 15. Diagram Batang Baring Duduk.....	39
Gambar 16. Diagram Batang Loncat Tegak .....	41
Gambar 17. Diagram Batang Lari 600 Meter .....	43
Gambar 18. Diagram Batang TKJI .....	45

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Jumlah Sampel Kelas IV dan V .....	30
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra .....	32
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri.....	32
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	33
Tabel 5. Statistik Penelitian Lari 40 meter.....	34
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter .....	35
Tabel 7. Statistik Penelitian Gantung Siku Tekuk .....	36
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk.....	37
Tabel 9. Statistik Penelitian Baring Duduk.....	38
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk .....	39
Tabel 11. Statistik Penelitian Loncat Tegak .....	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak .....	41
Tabel 13. Statistik Penelitian Lari 600 Meter .....	42
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter.....	43
Tabel 15. Distribusi Frekuensi TKJI.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Umur 10-12 tahun. ....	51
Lampiran2. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas IV dan V Putra .....	64
Lampiran3. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas IV dan V Putri.....	65
Lampiran4. Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra .....	67
Lampiran5. Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putri.....	68
Lampiran6. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	71
Lampiran7. Surat Pemberian Ijin Penelitian .....	72
Lampiran8. Dokumentasi Penelitian .....	73

