



**PROFIL KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA TINGKAT ATAS
SD N KENDALREJO SURAKARTA PADA PANDEMI COVID 19
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh :
Julianto Saputra
D0217059**

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

2022

**PROFIL KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA TINGKAT ATAS
SD N KENDALREJO SURAKARTA PADA PANDEMI COVID 19
TAHUN 2021**

**Oleh :
Julianto Saputra
D0217059**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Penelitian dengan judul “Profil kebugaran jasmani siswa putra tingkat atas SDN Kendalrejo Surakarta pada pandemi covid-19 tahun 2021”, karya :

Nam : Julianto Saputa

NIM : D 0217059

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

Disetujui :

Surakarta, 23 Mei 2022

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd. M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



Yudi Karisma Sari, S. Si, M.Or
NIDN.0624018702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Penelitian dengan judul “Profil kesegaran jasmani siswa putra tingkat atas SDN Kendalrejo Surakarta pada pandemi covid-19 tahun 2021”, karya :

Nam : Julianto Saputa

NIM : D 0217059

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. M. Yusuf. M.Pd

Sekretaris : Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Anggota II : Yudi Karisma Sari, S. Si, M. Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

(Handwritten signatures of the exam board members)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya 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 teman 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 terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 10 April 2022

Yang menyatakan.



Julianto Saputra
NIM.D0217059

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tidak Apa Anda Berjalan Lambat, Asalkan Anda Tidak Pernah Berhenti Untuk
Berusaha”

(Penulis)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Kedua Orang Tua Tercinta, Ibu dan Bapak ku

Almamater Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Tunas

Pembangunan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiat Tuhan Yang Masa Esa. Karena atas rahmatnya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan dn dukungan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segaa bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Rektor universitas tunas pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agus Supriyoko , S. Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Yudi Karisma Sari, S. Si, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru, Serta Siswa Siswi SDN Kedalrejo Surakarta yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu – persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu segala kritikan dan saran yang membangun akan penulis terima dengan baik. Semoga penlitian “profil kesegaran jasmani siswa putra pada masa pandemi sekolah dasar tingkat atas (kelas 4 – 6) kota Surakarta tahun 2021” ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Surakarta, 10 April 2022

J.S

ABSTRAK

Julianto Saputa. 2022. Profil kesegaran jasmani siswa putra tingkat atas SDN Kendalrejo Surakarta pada pandemi covid-19 tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Yudi Karisma Sari, S. Si, M. Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil kesegaran jasmani siswa putra tingkat atas SDN Kendalrejo Surakarta pada pandemi covid-19 tahun 2021

Sampel penelitian ini adalah siswa putra sekolah dasar tingkat atas (kelas 4 – 6) Sekolah Dasar Negeri Kendalrejo Surakarta berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan instrument tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Adapun butir tes sebagai berikut: 1) Lari cepat 40 meter, 2) Angkat tubuh 30 detik, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, dan 5) Lari 600 meter. Analisis data mengacu pada tes kesegaran jasmani Indonesia dengan table norma tes kebugaran jasmani Indonesia sekolah dasar tingkat atas (kelas 4,5 dan 6).

Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan peneliti dan telah dianalisis pada bab sebelumnya maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, 0 siswa (0%) diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani sangat baik (BS), 0 siswa (0%) diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani baik (B), 3 siswa (25%) diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani sedang (S), 8 siswa (67%) diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani kurang (K), 1 siswa (8%) diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani kurang sekali (KS). sehingga hasil dari data tersebut menkategorikan kesegaran jasmani siswa putra SD N di Surakarta dikategorikan kurang (K).

Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani, Pandemi Covid-19, Siswa Sekolah Dasar Tingkat Atas*

ABSTRACT

Julianto Saputra. 2022. *Physical fitness profile of upper-level male students at SDN Kendalrejo Surakarta in the 2021 covid-19 pandemic.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Advisor II. Yudi Karisma Sari, S. Si, M. Or.

The purpose of this study was to determine the physical fitness profile of upper-level male students at SDN Kendalrejo Surakarta in the COVID-19 pandemic in 2021

The sample of this research is the male students of senior high school (grades 4 – 6) Public Elementary School Kendalrejo Surakarta totaling 12 people. Sampling using random sampling technique. Data collection in this study was using the Indonesian Physical Fitness Test Instrument (TKJI). The test items are as follows:

1) Sprint 40 meters, 2) Lift body 30 seconds, 3) Lie sitting for 30 seconds, 4) Jump upright, and 5) Run 600 meters. Data analysis refers to the Indonesian physical fitness test with the Indonesian physical fitness test norm table for upper elementary schools (grades 4,5 and 6).

Based on the physical fitness test conducted by researchers and analyzed in the previous chapter, the conclusions in this study are, 0 students (0%) are classified as very good physical fitness level (BS), 0 students (0%) are classified as good physical fitness level (B) , 3 students (25%) were classified as moderate physical fitness (S), 8 students (67%) were classified as poor physical fitness (K), 1 student (8%) were classified as very low physical fitness (KS). so that the results of the data categorize the physical fitness of male elementary school students in Surakarta categorized as less (K).

Keywords: *Physical Fitness, Covid-19 Pandemic, Upper Elementary School Students*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	5
2. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
3. Kesegaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar.....	8
4. Komponen Kesegaran Jasmani	9
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	11
6. Latihan Untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani	13
7. Prinsip Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani	16

8. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
9. Macam Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	18
10. Pendidikan jasmani.....	21
11. Karakteristik Anak Usia SD Kelas 4-6 (10-12 Tahun)	22
12. Karakteristik Perkembangan kemampuan Gerak Anak Sekolah Dasar.....	23
13. Status Gizi Anak Sekolah Dasar	24
14. Pandemi Covid – 19	26
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Berfikir.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	38
1. Waktu Penelitian	38
2. Tempat Penelitian.....	38
B. Metode penelitian	38
C. Populasi , Sampel, Dan Teknik Sampling.....	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	39
3. Teknik Sampling	40
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	53
2. Deskripsi Waktu Penelitian.....	53
3. Deskripsi Subyek Penelitian.....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
1. Hasil Penelitian di SD Negeri Kendalrejo Surakarta Lari 40 Meter	54
2. Hasil Penelitian di SD Negeri Kendalrejo Surakarta Gantung Siku Tekuk.....	55

3.	Hasil Penelitian di SD Negeri Kendalrejo Surakarta	
	Baring Duduk	55
4.	Hasil Penelitian di SD Negeri Kendalrejo Surakarta	
	Loncat Tegak	56
5.	Hasil Penelitian di SD Negeri Kendalrejo Surakarta	
	Lari 600 Meter	56
	C. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	58
BAB V	KESIMPULAN , IMPLIKASI DAN SARAN	61
	A. Kesimpulan.....	61
	B. Implikasi	61
	C. Saran	61
	DAFTAR PUSTAKA	63
	LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Tabel Nilai TKJI	52
Tabel 2 Tabel Norma TKJI Putra Usia 10-12 Tahun	52
Tabel 3 Hasil Penelitian Lari 40 Meter	54
Tabel 4 Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk	55
Tabel 5 Hasil Penelitian Baring Duduk	55
Tabel 6 Hasil Penelitian Loncat Tegak	56
Tabel 7 Hasil Penelitian Lari 600 Meter	57
Tabel 8 Kategori Tes Kesegaran Jasmani SD Negeri Kendalrejo Surakarta ..	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir Kesegaran Jasmani.....	36
Gambar 2 Posisi Lari 40 Meter	42
Gambar 3 Palang Tunggal.....	43
Gambar 4 Permulaan Gantung Siku Tekuk	43
Gambar 5 Bergantung Siku Tekuk.....	44
Gambar 6 Sikap Permulaan Baring Duduk.....	45
Gambar 7 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	46
Gambar 8 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	46
Gambar 9 Papan Loncat Tegak.....	47
Gambar 10 Sikap Menentukan Raihan Tegak	47
Gambar 11 Gerakan Loncat Tegak	48
Gambar 12 Posisi Start Lari 600 Meter.....	49
Gambar 13 Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani SD Negeri Kendalrejo.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Kesegaran Jasmani siswa Putra SD Negeri Kendalrejo	66
Lampiran 2 Data Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sd Negeri Kendalrejo	67
Lampiran 3 Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN Kendalrejo.....	68
Lampiran 4 Hasil Tes Lari 40 Meter.....	69
Lampiran 5 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk.....	70
Lampiran 6 Hasil Tes Baring Duduk	71
Lampiran 7 Hasil Tes Loncat Tegak.....	72
Lampiran 8 Hasil Tes Lari 600 Meter.....	73
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	74

