



**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI PANDEYAN 01
GROGOL SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Fathony Muhammad Dikri

D0418005

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

2022

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI PANDEYAN 01
GROGOL SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2022**

Oleh:

Fathony Muhammad Dikri

D0418005

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Jasmani

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022”, karya:

Nama : Fathony Muhammad Dzikri

NIM : D0418005

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

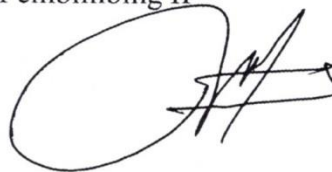
Surakarta, 12 September 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022”, karya:

Nama : Fathony Muhammad Dzikri

NIM : D0418005

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan 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 : 1 November 2022

Dewan 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.K.Or., 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 dengan 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 18 November 2022

Yang membuat pernyataan



Fathony Muhammad Dikri

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Menyesali nasib tidak akan mengubah keadaan. Terus berkarya dan
bekerjalah yang membuat kita berharga.”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-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. Dr. Winarti., M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
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, 18 November 2022

Fathony Muhammad Dikri

ABSTRAK

Fathony Muhammad Dikri. 2022. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV dan V SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or., II. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik siswa SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. Subyek dalam penelitian ini siswa SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022 sebanyak 60 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Teknik pengumpulan data tes kecepatan dengan lari 40 meter, tes kekuatan otot lengan dengan gantung siku tekuk, tes kekuatan otot perut dengan baring duduk, tes kekuatan otot tungkai dengan loncat tegak, dan tes daya tahan aerobik dengan lari jauh 600 meter serta kemampuan motorik.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa sebagian besar nilai rata-rata yaitu 14,40 dengan persentase 48% termasuk dalam kategori sedang. Hasil analisis kemampuan motorik siswa sebagian besar nilai rata-rata yaitu 31 dengan persentase 52% termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo adalah sedang.

Kata kunci : Kebugaran, Jasmani, Kemampuan, Motorik, Siswa.

ABSTRACT

Fathony Muhammad Dikri. 2022. *Analysis of Physical Fitness Level IV dan V at SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo for 2022 Academic Year. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.*

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness and motor skills of the students of SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo in the 2022 academic year.

The method used is quantitative research with survey methods. The subjects in this study were 60 students at SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo in the 2022 academic year. The sampling method uses the total sampling method. Data collection techniques were speed test by running 40 meters, arm muscle strength test by hanging elbows, abdominal muscle strength test by lying down sitting, leg muscle strength test by jumping upright, and aerobic endurance test by running 600 meters long and motor skills.

Based on the results of research on the physical fitness of students in grades IV and V of SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo, the following conclusions were obtained: The results of the analysis of the level of physical fitness of students mostly averaged 14.40 with a percentage of 48% included in the medium category. The results of the analysis of students' motor skills are mostly the average value, namely 31 with a percentage of 52% including in the medium category. From these results, it can be concluded that the level of physical fitness and motor skills of the fourth and fifth graders of SD Negeri Pandeyan 01 Grogol Sukoharjo is moderate.

Keywords: Physical Fitness, Motor Ability, Students

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Hakikat Biomotorik	9
2. Hakikat Kesegaran Jasmani	11
3. Komponen Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	17
5. Manfaat Kesegaran jasmani	19
6. Beberapa Macam Tes Kesegaran Jasmani	20
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	22
B. Penelitian yang Relevan	24

C. Kerangka Berpikir	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Metode Penelitian	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	27
D. Instrumen Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data	33
B. Hasil Analisis Data	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi	46
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani Putra.....	31
Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani Putri	31
Tabel 3. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	31
Tabel 4. Nilai Kemampuan Motorik	32
Tabel 5. Persentase Hasil	32
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Data Siswa Secara Keseluruhan.....	33
Tabel 7. Rangkuman Hasil Persentase Data TKJI Secara Keseluruhan	33
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Data Kemampuan Motorik.....	34
Tabel 9. Statistik Deskriptif Lari 40 Meter	34
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter	34
Tabel 11. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh	35
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh.....	36
Tabel 13. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	37
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	37
Tabel 15. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	38
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	39
Tabel 17. Statistik Deskriptif Lari 600 Meter	40
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter	40
Tabel 19. Statistik Deskriptif Shuttle Run	41
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Shuttle Run	41
Tabel 21. Statistik Deskriptif lempar tangkap bola.....	42
Tabel 22. Distribusi Frekuensi lempar tangkap bola	42
Tabel 23. Statistik Deskriptif Lari 30 Meter	43
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter.....	43
Tabel 25. Statistik Deskriptif Stork Standing Balance.....	44
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stork Standing Balance	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Lari 40 Meter	35
Gambar 2. Histogram Gantung Siku Tekuk.....	36
Gambar 3. Histogram Baring Duduk	38
Gambar 4. Histogram Loncat Tegak	39
Gambar 5. Histogram Lari 600 Meter	40
Gambar 6. Histogram Shuttle run	41
Gambar 7. Histogram lempar tangkap bola	43
Gambar 8. Histogram Lari 30 Meter	44
Gambar 9. Histogram Stork Standing Balance	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Tes TKJI	53
Lampiran 2. Pelaksanaan Tes	54
Lampiran 3. Norma Penilaian	68
Lampiran 4. Hasil Tes Lari 40 meter Putra	69
Lampiran 5. Hasil Tes Lari 40 meter meter Putri	70
Lampiran 6. Hasil Tes Gantung Tekuk Siku Putra	71
Lampiran 7. Hasil Tes Gantung Tekuk Siku Putri	72
Lampiran 8. Hasil Tes Baring Duduk Putra	73
Lampiran 9. Hasil Tes Baring Duduk Putri.....	74
Lampiran 10. Hasil Tes Lari 30 Meter Putra	75
Lampiran 11. Hasil Tes Lari 30 Meter Putri	76
Lampiran 12. Hasil Tes Stork Standing Balance Putra	77
Lampiran 13. Hasil Tes Stork Standing Balance Putri	78
Lampiran 14. Hasil Tes Loncat Tegak Putra.....	79
Lampiran 15. Hasil Tes Loncat Tegak Putri	81
Lampiran 16. Hasil Tes Lari 600 Meter Putra	83
Lampiran 17. Hasil Tes Lari 600 Meter Putri	84
Lampiran 18. Hasil Tes Shuttle Run Putra.....	85
Lampiran 19. Hasil Tes Shuttle Run Putri	86
Lampiran 20. Hasil Tes Lempar Tangkap Bola meter Putra.....	87
Lampiran 21. Hasil Tes Lempar Tangkap Bola meter Putri	88
Lampiran 22. Rekapitulasi Hasil	89
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 24. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 25. Surat Balasan Penelitian	95

