



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN
SD NEGERI 1 SAMBIREJO KECAMATAN JUMANTONO
KABUPATEN KARANGANYAR
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Oleh :
HUDA SANDY PRASETYA
D0420059**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN
SD NEGERI 1 SAMBIREJO KECAMATAN JUMANTONO
KABUPATEN KARANGANYAR
TAHUN 2025**

**Oleh :
Huda Sandy Prasetya
D0420059**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2025”, karya

Nama : Huda Sandy Prasetya

NIM : D0420059

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 4 Februari 2025

Pembimbing I



Dr. Slamet Santoso, M.Pd
NIDN. 0611128502

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.
NIDN. 0608068601

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2025”, karya

Nama : Huda Sandy Prasetya

NIM : D0420059

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 : Rabu

Tanggal : 12 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Dr. Slamet Santoso, M.Pd

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Penguji I : Sunjoyo, S.Pd., 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 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 risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 4 Februari 2025
Yang membuat pernyataan



Huda Sandy Prasetya
D0420059

MOTO dan PERSEMBAHAN

Moto

"Orang yang jatuh dan bangun lebih kuat daripada orang yang tidak pernah mencoba. Jangan takut gagal, tapi lebih baik takut tidak mencoba".

- Roy T. Bennett

"Tetap menjadi dirimu sebagaimana mestinya, jangan berpura-pura apalagi berusaha untuk menjadi seperti yang orang lain minta. Cukup jadi kamu, jadi dirimu sendiri dengan segala kekuranganmu. Semua akan terlihat mana yang bertahan dan mana yang akan pergi meninggalkan".

- Baskara Langit

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua saya yang selalu sabar mendidik dan memotivasi tentang apa arti sebuah pendidikan yang didukung oleh mereka. Tingkat tertinggi dalam sebuah pendidikan bukanlah sebagaimana kita memahami materi, melainkan sebagaimana manfaat pendidikan yang kita pahami untuk orang lain.
2. Bapak Dr. Slamet Santoso, M.Pd. dan Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
5. Teman-teman penjas angkatan 2020 yang telah ikut andil dalam pembuatan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayahNya 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 bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya proposal skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan tekhnologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 4 Februari 2025

Peneliti

Huda Sandy Prasetya

ABSTRAK

Huda Sandy Prasetya. 2025. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Sd Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2025. Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Dr. Slamet Santoso, M.Pd., Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Melalui Tes TKPN Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2025. Tes TKPN ini dikemukakan oleh Kemenpora pada tahun 2022 dengan instrumen tes seperti *V Sit Reach* 30 Detik, *Pacer Test*, *Test Sit Up* 60 Detik, *Squath Thrust* 30 detik dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKPN ada 5 instrumen tes yang diantaranya: *V Sit Reach* 30 Detik, *Pacer Test*, *Test Sit Up* 60 Detik, *Squath Thrust* 30 detik dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Populasi penelitian: Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono. Sampel penelitian: Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono. Teknik pengambilan sampel: *Total Sampling*. Jumlah siswa yang mengikuti tes: 71 siswa. Dalam pengolahan data menggunakan analisis statistika deskriptif dan persentase.

Tingkat kebugaran jasmani Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo terdapat 5 kategori yaitu dalam kategori “Baik” 4% (1 siswa), “Cukup” 38% (9 siswa), “Kurang” 58% (14 siswa). Tingkat kebugaran jasmani Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo terdapat 5 kategori yaitu dalam kategori “Baik” 3% (1 siswa), “Cukup” 31% (9 siswa), “Kurang” 66% (19 siswa). Tingkat kebugaran jasmani Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo terdapat 5 kategori yaitu dalam kategori “Baik” 11% (2 siswa), “Cukup” 44% (8 siswa), “Kurang” 44% (8 siswa).

Tingkat kebugaran jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar terdapat 5 kategori yaitu dalam kategori “Baik” 3% (2 siswa), “Cukup” 38% (27 siswa), “Kurang” 59% (42 siswa). Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar frekuensi terbanyak pada kategori “Kurang” dengan persentase 59% sebanyak 42 siswa. Kemudian hasil IMT pada Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar masuk dalam kriteria gizi baik (normal) memiliki besar persentase sebesar 86% sebanyak 61 siswa.

Kata Kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa Usia 10-12, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Huda Sandy Prasetya, 2025. *Survey Of The Level Of Physical Fitness Of Students Aged 10-12 At State Elementary School 1 Sambirejo, Jumantono District, Karanganyar Regency In 2025. Physical Education Study Program Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisors: Dr. Slamet Santoso, M.Pd., Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the Level of Physical Fitness Through the TKPN Test of Students Aged 10-12 Years of Elementary School 1 Sambirejo, Jumantono District, Karanganyar Regency in 2025. This TKPN test was proposed by the Ministry of Youth and Sports in 2022 with test instruments such as V Sit Reach 30 Seconds, Pacer Test, Sit Up Test 60 Seconds, Squath Thrust 30 seconds and Body Mass Index (BMI).

The research method used is a quantitative descriptive method. The data collection technique using the TKPN test has 5 test instruments including: V Sit Reach 30 Seconds, Pacer Test, Sit Up Test 60 Seconds, Squath Thrust 30 seconds and Body Mass Index (BMI). Research population: Students Aged 10-12 Years of Elementary School 1 Sambirejo, Jumantono District. Research sample: Students Aged 10-12 Years of Elementary School 1 Sambirejo, Jumantono District. Sampling technique: Total Sampling. The number of students who took the test: 71 students. In data processing using descriptive statistical analysis and percentages.

The physical fitness level of 10-year-old students at SD Negeri 1 Sambirejo is divided into 5 categories, namely in the category "Good" 4% (1 student), "Enough" 38% (9 students), "Poor" 58% (14 students). The physical fitness level of 11-year-old students at SD Negeri 1 Sambirejo is divided into 5 categories, namely in the category "Good" 3% (1 student), "Enough" 31% (9 students), "Poor" 66% (19 students). The physical fitness level of 12-year-old students at SD Negeri 1 Sambirejo is divided into 5 categories, namely in the category "Good" 11% (2 students), "Enough" 44% (8 students), "Poor" 44% (8 students).

The level of physical fitness of students aged 10-12 years old at SD Negeri 1 Sambirejo, Jumantono District, Karanganyar Regency, there are 5 categories, namely in the category "Good" 3% (2 students), "Enough" 38% (27 students), "Less" 59% (42 students). Based on the results of the study of the Fitness Level of Indonesian Students in Students Aged 10-12 Years at SD Negeri 1 Sambirejo, Jumantono District, Karanganyar Regency, the highest frequency is in the "Less" category with a percentage of 59% as many as 42 students. Then the results of BMI in Students Aged 10-12 Years at SD Negeri 1 Sambirejo, Jumantono District, Karanganyar Regency are included in the criteria for good nutrition (normal) with a large percentage of 86% as many as 61 students.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Students Age 10-12, Elementary School.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTO dan PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	13
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun.....	17
6. Jenis Tes Kebugaran Jasmani	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	20

C. Kerangka Berfikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Metode Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pembahasan.....	96
BAB V PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Implikasi.....	100
C. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	23
Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan Sumber : (Kemenpora, 2022)	28
Gambar 3. Pengukuran Berat Badan Sumber : (Kemenpora, 2022)	29
Gambar 4. Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i>	34
Gambar 5. Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i> Sumber : (Kemenpora, 2022).....	34
Gambar 6. Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i> (a, b, c).....	36
Gambar 7. Gerakan <i>Squath Thrust</i>	38
Gambar 8. Gambaran <i>Pacer Test</i> Sumber : (Kemenpora, 2022)	39
Gambar 9. Indeks Massa Tubuh Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	47
Gambar 10. <i>V Sit and Reach</i> siswa putra umur 10 tahun.....	48
Gambar 11. <i>V Sit and Reach</i> siswa putra umur 10 tahun.....	49
Gambar 12. <i>V Sit and Reach</i> Keseluruhan Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	50
Gambar 13. <i>V Sit and Reach</i> Siswa putra umur 11 tahun	51
Gambar 14. <i>V Sit and Reach</i> Siswi putri umur 11 tahun.....	52
Gambar 15. <i>V Sit and Reach</i> Keseluruhan Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	53
Gambar 16. <i>V Sit and Reach</i> Siswa putra umur 12 tahun	54
Gambar 17. <i>V Sit and Reach</i> Siswi putri umur 12 tahun	55
Gambar 18. <i>V Sit and Reach</i> Keseluruhan Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	56
Gambar 19. <i>V Sit and Reach</i> Keseluruhan Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	57
Gambar 20. <i>Sit Up</i> 60 detik siswa putra umur 10 tahun	59
Gambar 21. <i>Sit Up</i> 60 detik siswi putri umur 10 tahun.....	60
Gambar 22. <i>Sit Up</i> 60 detik Keseluruhan Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	61
Gambar 23. <i>Sit Up</i> 60 detik Siswa putra umur 11 tahun.....	62

Gambar 24. <i>Sit Up</i> 60 detik Siswi putri umur 11 tahun	63
Gambar 25. <i>Sit Up</i> 60 detik Keseluruhan Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	64
Gambar 26. <i>Sit Up</i> 60 detik Siswa putra umur 12 tahun.....	65
Gambar 27. <i>Sit Up</i> 60 detik Siswi putri umur 12 tahun	66
Gambar 28. <i>Sit Up</i> 60 detik Keseluruhan Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	67
Gambar 29. <i>Sit Up</i> 60 detik Keseluruhan Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	68
Gambar 30. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik siswa putra umur 10 tahun.....	70
Gambar 31. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik siswi putri umur 10 tahun	71
Gambar 32. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Keseluruhan Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	72
Gambar 33. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Siswa putra umur 11 tahun	73
Gambar 34. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Siswi putri umur 11 tahun.....	74
Gambar 35. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Keseluruhan Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	75
Gambar 36. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Siswa putra umur 12 tahun	76
Gambar 37. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Siswi putri umur 12 tahun.....	77
Gambar 38. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Keseluruhan Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	78
Gambar 39. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Keseluruhan Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono.....	79
Gambar 40. <i>Pacer Test</i> Detik siswa putra umur 10 tahun.....	80
Gambar 41. <i>Pacer Test</i> siswi putri umur 10 tahun.....	81
Gambar 42. <i>Pacer Test</i> Keseluruhan Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	82
Gambar 43. <i>Pacer Test</i> Siswa putra umur 11 tahun	83
Gambar 44. <i>Pacer Test</i> Siswi putri umur 11 tahun	84
Gambar 45. <i>Pacer Test</i> Keseluruhan Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono.....	85

Gambar 46. <i>Pacer Test</i> Siswa putra umur 12 tahun.....	86
Gambar 47. <i>Pacer Test</i> Siswi putri umur 12 tahun	87
Gambar 48. <i>Pacer Test</i> Keseluruhan Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono.....	88
Gambar 49. <i>Pacer Test</i> Keseluruhan Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono	89
Gambar 50. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	91
Gambar 51. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	92
Gambar 52. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	94
Gambar 53. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	95
Gambar 54. Pengukuran Tinggi Badan	108
Gambar 55. Pengukuran Berat Badan.....	109
Gambar 56. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	111
Gambar 57. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i>	111
Gambar 58. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit up</i> (a, b, c).....	113
Gambar 59. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	115
Gambar 60. <i>Pacer Test</i>	116
Gambar 61. Pengukuran Berat Badan.....	147
Gambar 62. Pengukuran Tinggi Badan	147
Gambar 63. <i>V Sit And Reach</i>	148
Gambar 64. <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	148
Gambar 65. <i>Squath Thrust</i> 30 detik	149
Gambar 66. <i>Pacer Test</i>	149
Gambar 67. Pemanasan.....	150
Gambar 68. Foto Bersama.....	150

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Pelaksanaan Penelitian	25
Tabel 2. Jumlah Sampel Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.....	26
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.....	30
Tabel 4. Standar Indeks Massa tubuh menurut Umur (IMT atau U) Anak Laki- Laki Umur 5-18 Tahun.	31
Tabel 5. Norma Tes <i>V Sit and Reach</i>	34
Tabel 6. Norma Tes Tes <i>Sit Up</i> 1 menit (<i>North Thurston Public Schools Norm Test</i>) SIT-UP KEMENPORA	36
Tabel 7. Norma Tes <i>Squath Thrust</i>	38
Tabel 8. Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i>	41
Tabel 9. Contoh Balikan <i>Pacer Test</i>	42
Tabel 10. Norma <i>Pacer Test</i> Usia 9-17+	42
Tabel 11. Rumus Perhitungan Kebugaran.....	43
Tabel 12. Kategori dari hasil capaian Tes Kebugaran Jasmani	44
Tabel 13. Deskriptif Frekuensi Indeks Massa Tubuh 10–12 Tahun.....	46
Tabel 14. Statistik Deskriptif <i>V Sit and Reach</i>	48
Tabel 15. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> Siswa Putra Umur 10 Tahun	48
Tabel 16. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> Siswi Putri Umur 10 Tahun	49
Tabel 17. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>V Sit and Reach</i> Umur 10 Tahun....	50
Tabel 18. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> siswa putra 11 tahun	51
Tabel 19. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> siswi putri 11 tahun.....	52
Tabel 20. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>V Sit and Reach</i> Umur 11 Tahun....	53
Tabel 21. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> siswa putra 12 tahun	54
Tabel 22. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> siswi putri 12 tahun.....	55
Tabel 23. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>V Sit and Reach</i> Umur 12 Tahun....	56
Tabel 24. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>V Sit and Reach</i>	57

Tabel 25. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	58
Tabel 26. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 Detik siswa putra 10 Tahun.....	58
Tabel 27. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik Siswi Putri Umur 10 Tahun.....	59
Tabel 28. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Sit Up</i> 60 detik Umur 10 Tahun	60
Tabel 29. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik siswa putra 11 tahun.....	61
Tabel 30. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik siswi putri 11 tahun	62
Tabel 31. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Sit Up</i> 60 detik Umur 11 Tahun.....	63
Tabel 32. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik siswa putra 12 tahun.....	64
Tabel 33. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik siswi putri 12 tahun.....	65
Tabel 34. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Sit Up</i> 60 detik Umur 12 Tahun	66
Tabel 35. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Sit Up</i> 60 detik.....	67
Tabel 36. Statistik Deskriptif <i>Squath Thurst</i> 30 Detik	69
Tabel 37. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Siswa Putra Umur 10 Tahun	69
Tabel 38. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Siswi Putri Umur 10 Tahun	70
Tabel 39. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Umur 10 Tahun	71
Tabel 40. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thurst</i> 30 Detik siswa putra 11 tahun.....	72
Tabel 41. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thurst</i> 30 Detik siswi putri 11 tahun.....	73
Tabel 42. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Umur 11 Tahun	74
Tabel 43. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thurst</i> 30 Detik siswa putra 12 tahun	75
Tabel 44. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thurst</i> 30 Detik siswi putri 12 tahun.....	76
Tabel 45. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Umur 12 Tahun	77
Tabel 46. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Squath Thurst</i> 30 Detik	78
Tabel 47. Statistik Deskriptif <i>Pace Test</i>	80
Tabel 48. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> Siswa Putra Umur 10 Tahun.....	80
Tabel 49. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> Siswi Putri Umur 10 Tahun	81
Tabel 50. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Pacer Test</i> Umur 10 Tahun.....	82

Tabel 51. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswa putra 11 tahun	83
Tabel 52. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswi putri 11 tahun.....	84
Tabel 53. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Pacer Test</i> Umur 11 Tahun.....	85
Tabel 54. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswa putra 12 tahun	86
Tabel 55. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswi putri 12 tahun	87
Tabel 56. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Pacer Test</i> Umur 12 Tahun.....	88
Tabel 57. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Pacer Test</i>	89
Tabel 58. Rekapitulasi Statistik TKPN Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	90
Tabel 59. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 10 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	90
Tabel 60. Rekapitulasi Statistik TKPN Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	91
Tabel 61. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 11 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	92
Tabel 62. Rekapitulasi Statistik TKPN Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	93
Tabel 63. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	93
Tabel 64. Rekapitulasi Statistik TKPN Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	94
Tabel 65. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Usia 10-12 Tahun SD Negeri 1 Sambirejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar	95