



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
KASAR PADA SISWA KELAS 4, 5, 6 DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2  
MENDURAN TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ALDAMA SETYO AJI SAPUTRA**

**D0421023**

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

**2025**

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
KASAR PADA SISWA KELAS 4, 5, 6 DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2  
MENDURAN TAHUN 2025**

**Oleh :  
Aldama Setyo Aji Saputra  
D0421023**

**SKRIPSI**

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

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Terhadap Siswa Kelas 4, 5, 6 di Sekolah Dasar Negeri 2 Menduran Tahun 2025” karya

Nama : Aldama Setyo Aji Saputra

NIM : D0421023

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Menyetujui

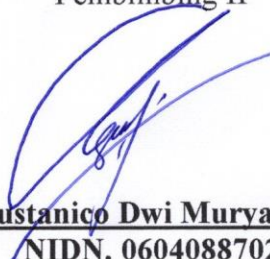
Surakarta, 15 Juli 2025

Pembimbing I



**Dr. Slamet Santoso, M.Pd.**  
NIDN. 0611128502

Pembimbing II



**Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.**  
NIDN. 0604088702

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Terhadap Siswa Kelas 4, 5, 6 di Sekolah Dasar Negeri 2 Menduran Tahun 2025” karya

Nama : Aldama Setyo Aji Saputra

NIM : D0421023

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 30 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Penguji I : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Penguji II : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,



**Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0619068401

## PERNYATAAN

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, 2 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Aldama Setyo Aji Saputra  
D0421023

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Keberanian butuh dilatih bukan datang secara tiba tiba seperti wahyu tuhan”

(Wiji Thukul)

“Semakin Tua Semakin Punk”

(Sukatani)

“Kesederhanaan adalah kunci kebahagiaan”

(Mahatma Ghandi)

“Weapon not food, not home, not shoes”

(Bulls On Parade – Rage Against The Machine)

“Jalani hidupmu bukan merayakan kemenangan tapi atasi kekalahan”

(Che Guevara)

“Kamu tidak perlu lebih baik dari orang lain, namun kamu harus lebih baik dari kemarin”

(Penulis)

### **Persembahan**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT
2. Kedua orang tua saya yang tercinta karena telah mendukung dan menemani di segala perjalanan saya selama ini.
3. Saudara-Saudariku Tersayang
4. Teman teman penjas angkatan 2021.
5. Universitas Tunas Pembangunan dan Dosen penjas 2021 yang telah mengajarkan saya selama ini banyak ilmu.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or, selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or. sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan 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 mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 02 Juli 2025

Aldama Setyo Aji Saputra

## ABSTRAK

**Aldama Setyo Aji Saputra**. Survei Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Terhadap Siswa Kelas 4, 5, 6 di Sekolah Dasar Negeri 2 Menduran Tahun 2025. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Juli 2025. Pembimng 1 : Dr. Slamet Santoso, M.Pd. Pembimbing 2 : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Kebugaran jasmani mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi belajar peserta didik disekolah. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Tujuan penelitian ini adalah : 1). Mengetahui Tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik pada anak kelas 4, 5, 6 di SD Negeri 2 Menduran. 2). Tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik pada anak kelas 4, 5, 6 di SD Negeri 2 Menduran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang mana dalam penelitian ini lebih menekankan pada perhitungan-perhitungan terhadap data yang diperoleh. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Menduran Kecamatan. Brati, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Waktu penelitian yang dilakukan adalah dimulai hari Kamis, Jumat, Sabtu tanggal 24, 25, 26 April 2025. Sampel yang digunakan penelitian ini berjumlah 49 Siswa yang terdiri dari kelas 4 berjumlah 13 Siswa, Kelas 5 berjumlah 16 Siswa, Kelas 6 berjumlah 20 Siswa. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan pentunjuk Tes Kebugaran Pelajar Nusantara KEMENPORA (2022), Item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara : 1. Indeks Massa Tubuh, 2. V Sit and Reach, 3. Sit Up 60 detik, 4. Squat Thrust 60 detik, 5. Pacer test. Hasil survei dihitung dengan teknik statistik deskriptif menggunakan presentase.

Penelitian tentang survei kebugaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap siswa kelas 4, 5, 6 di sekolah dasar negeri 2 menduran tahun 2025 diperoleh hasil : 1). Sebagian besar siswa memiliki kemampuan motorik kategori cukup dengan nilai rata-rata skor sebesar 50. Sebagian besar siswa juga dikategorikan cukup yakni sebanyak 55,1%. 2). Sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran kategori cukup dengan nilai rata-rata skor sebesar 3,396. Sebagian besar siswa juga dikategorikan cukup yakni sebanyak 55,1%.

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Motorik, Siswa Kelas 4, 5, 6 Sekolah Dasar

## **ABSTRACT**

**Aldama Setyo Aji Saputra**. *Physical Fitness and Motor Skills Survey of Grade 4, 5, 6 Students at State Elementary School 2 Menduran in 2025. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta, July 2025. Supervisor 1: Dr. SLamet Santoso, M.Pd. Supervisor 2: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*Physical fitness plays an important role in achieving student learning achievement at school. Gross motor skills are abilities that require coordination of most parts of the child's body. The objectives of this study are: 1). To determine the level of physical fitness and motor skills in grade 4, 5, 6 children at State Elementary School 2 Menduran. 2). The aim is to determine the level of physical fitness and motor skills in grade 4, 5, 6 children at State Elementary School 2 Menduran.*

*This study uses a quantitative descriptive approach which emphasizes more on calculations of the data obtained. This study was conducted at State Elementary School (SD) 2 Menduran, Brati District, Grobogan Regency, Central Java. The time of the study was started on Thursday, Friday, Saturday, April 24, 25, 26, 2025. The sample used in this study was 49 students consisting of 13 students in class 4, 16 students in class 5, and 20 students in class 6. This study uses a total sampling technique. The research instrument uses the KEMENPORA Nusantara Student Fitness Test instructions (2022), Nusantara Student Fitness Test Items: 1. Body Mass Index, 2. V Sit and Reach, 3. Sit Up 60 seconds, 4. Squat Thrust 60 seconds, 5. Pacer test. The survey results were calculated using descriptive statistical techniques using percentages.*

*Research on physical fitness and motor skills surveys of grade 4, 5, and 6 students at elementary school 2 Menduran in 2025 obtained the following results: 1). Most students have sufficient motor skills with an average score of 50. Most students are also categorized as sufficient, namely 55.1%. 2). Most students have a sufficient fitness level with an average score of 3.396. Most students are also categorized as sufficient, namely 55.1%.*

*Keywords: Physical Fitness, Motor, Grade 4, 5, 6 Elementary School Students*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Kebugaran jasmani .....	8
2. Pengertian Kemampuan Motorik.....	11
3. Motorik Kasar .....	13
B. Penelitian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Berfikir .....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	20

B. Metode Penelitian .....	20
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	22
E. Teknik Analisis Data .....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Hasil Analisis Data .....	36
1. Tes Kemampuan Motorik .....	36
2. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	43
B. Pembahasan .....	52
BAB V PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi .....	55
C. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	19
Gambar 2. <i>Indeks Massa Tubuh</i> .....	23
Gambar 3. <i>V Sit And Reach</i> .....	25
Gambar 4. <i>Sit Up</i> .....	26
Gambar 5. <i>Squat Thrust</i> .....	27
Gambar 6. <i>Pacer Test</i> .....	29
Gambar 7. Histogram <i>Shuttle Run</i> . ....	37
Gambar 8. Histogram Lempar Tangkap Bola .....	39
Gambar 9. Histogram <i>Stork Positional Balance</i> . ....	40
Gambar 10. Histogram Lari Cepat 30 meter. ....	42
Gambar 11. Histogram Kemampuan Motorik. ....	43
Gambar 12. Histogram Tinggi Badan. ....	44
Gambar 13. Histogram Berat Badan. ....	45
Gambar 14. Histogram IMT.....	46
Gambar 15. Histogram <i>Sit Up</i> . ....	48
Gambar 16. Histogram <i>V Sit and Reach</i> . ....	49
Gambar 17. Histogram <i>Pacer Test</i> . ....	50
Gambar 18. Histogram <i>Squat Thrust</i> . ....	51
Gambar 19. Histogram Tes Kebugaran.....	52
Gambar 20. Pengukuran Tinggi Badan.....	79
Gambar 21. Pengurukan Tinggi Badan.....	80
Gambar 22. Tes <i>V Sit and Reach</i> .....	80
Gambar 23. Tes <i>Stork Positional Balance</i> .....	81
Gambar 24. Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik .....	81
Gambar 25. Tes <i>Squat Thrust</i> 60 Detik.....	82
Gambar 26. Tes <i>Pus Up</i> .....	82
Gambar 27. Pengukuran Berat Badan.....	83
Gambar 28. Pengukuran Berat Badan.....	83
Gambar 29. Tes Lempar Tangkap Bola .....	84

Gambar 30. Pemanasan.....	84
Gambar 31. Foto Bersama.....	85

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perhitungan Kebugaran Jasmani .....	31
Tabel 2. Statistik Deskriptif <i>Shuttle Run</i> .....	36
Tabel 3. Distribusi frekuensi <i>Shuttle Run</i> .....	37
Tabel 4. Statistik Deskriptif Lempar Tangkap Bola .....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lempar Tangkap Bola .....	38
Tabel 6. Statistik Deskriptif <i>Stork Positional Balance</i> .....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Stork Positional Balance</i> .....	40
Tabel 8. Statistik Deskriptif Lari Cepat 30 meter .....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari Cepat 30 meter .....	41
Tabel 10. Statistik Deskriptif Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan.....	42
Tabel 11. Distribusi Fekuensi Kemampuan Motorik.....	42
Tabel 12. Statistik Deskriptif Tinggi Badan .....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan .....	44
Tabel 14. Statistik Deskriptif Berat Badan .....	45
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Berat Badan .....	45
Tabel 16. Statistik Deskriptif IMT .....	46
Tabel 17. Distribusi Frekuensi IMT.....	46
Tabel 18. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> .....	47
Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> .....	47
Tabel 20. Statistik Deskriptif <i>V Sit and Reach</i> .....	48
Tabel 21 Distribusi Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> .....	48
Tabel 22. Statistik Deskriptif <i>Pacer Test</i> .....	49
Tabel 23. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> .....	49
Tabel 24. Statistik Deskriptif <i>Squat Thrust</i> .....	50
Tabel 25. Distribusi Frekuensi <i>Squat thrust</i> .....	50
Tabel 26. Statistik Deskriptif Kebugaran.....	51
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran.....	52