

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN DAN *LIFE SKILL* PADA SISWA SDN
PASIR ANGIN 04**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

SRI MULYANI

1906085

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN DAN *LIFE SKILL* PADA SISWA SDN PASIR ANIN 04

Oleh.

Sri Mulyani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sri Mulyani

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang – undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya
tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN DAN *LIFE SKILL* PADA SISWA SDN
PASIR ANGIN 04**

**Sri Mulyani
1906085**

**Di setuju dan di sahkan oleh
Pembimbing I:**



**Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd
NIP. 197508122009121004**

Pembimbing II:



**Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or
NIP. 920200419940304101**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd
NIP. 197508122009121004**

ABSTRAK

Profil Tingkat Kebugaran Dan *Life Skill* Pada Siswa SDN Pasir Angin 04

Oleh:

Sri Mulyani
1906085

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani kehidupan sehari-hari, maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani harus sudah di terapkan sejak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran dan *life skill* Pada siswa SDN Pasir Angin 04. Tempat penelitian ini dilaksanakan di SDN Pasir Angin 04. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, Yang menjadi partisipan atau subjek dalam penelitian ini adalah siswa SDN Pasir Angin 04 sebanyak 30 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran Pada siswa SDN Pasir Angin 04 yang di uji kepada 30 siswa dapat di simpulkan bahwa rata-rata dalam keadaan cukup. Artinya dalam hal ini siswa SDN Pasir Angin 04 sudah menjalani pembelajaran dengan baik. Dan *Life skill* Pada siswa SDN Pasir Angin 04 yang diuji kepada 30 siswa dengan 4 indikator rata-rata berada pada kategori tinggi.

Kata Kunci: Tigkat Kebugaran dan *Life Skill*

ABSTRACT

Profile of Fitness Level and Life Skills for Students at SDN Pasir Angin 04

By:

Sri Mulyani
1906085

This research is motivated by the importance of physical fitness in everyday life, so everyone must be aware that to carry out activities well it is necessary to maintain physical fitness so that physical fitness must be implemented from an early age, both in formal and non-formal activities. The purpose of this research is to determine the profile of fitness and life skill levels of students at SDN Pasir Angin 04. The location of this research was carried out at SDN Pasir Angin 04. This research used a descriptive research type with a quantitative approach. The participants or subjects in this research were students at SDN Pasir Angin 04 has 30 students. The results of this research show that the fitness level of SDN Pasir Angin 04 students who were tested on 30 students can be concluded that the average is adequate. This means that in this case the students at SDN Pasir Angin 04 have studied well. And the life skills of students at SDN Pasir Angin 04 were tested on 30 students with 4 average indicators being in the high category.

Keywords: *Fitness Level and Life Skills*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRAC.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Stuktur Organisasi.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.3 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	13
2.2 <i>Life Skill</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Life Skill</i>	15
2.2.2 Pengembangan <i>Life Skill</i>	17
2.2.3 Konsep <i>Life Skill</i>	19
2.2.4 Tujuan <i>Life Skill</i>	19
2.2.5 Indikator <i>Life Skill</i>	20
2.3 Penelitian Terdahulu.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Partisipan.....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1 Populasi.....	25

3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Analisis Deskriptif.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran.....	35
4.2 Deskriptif Statistik Life Skill.....	37
4.2 Pembahasan.....	42
4.2.1 Tingkat Kebugaran.....	42
4.2.2 <i>Life Skill</i>	44
BAB V KESIMPULAN.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Implikasi.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3.1 Kriteria Tes Kebugaran	31
Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Tes Kebugaran	32
Tabel 3.3 Kategori Tes Kebugaran	32
Tabel 3.4 Operasional Variabel Life Skill	33
Tabel 3.5 Kategori Interval	36
Tabel 4.1 Deskripsi Tingkat Kebugaran	37
Tabel 4.2 Frekuensi Hasil Kebugaran Jenis Kelamin Laki-laki	37
Tabel 4.3 Frekuensi Hasil Kebugaran Jenis Kelamin Perempuan	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecakapan Personal	39
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik	40
Tabel 4.6 Kecakapan Personal	41
Tabel 4.7 Kecakapan Sosial	41
Tabel 4.8 Kecakapan Akademik	42
Tabel 4.9 Kecakapan Vokasional	42

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Tingkat Kebugaran Jenis Kelamin Laki-Laki.....	38
Grafik 4.2 Tingkat Kebugaran Jenis Kelamin Perempuan	39
Grafik 4.3 Kecakapan Personal	43
Grafik 4.4 Kecakapan Sosial	44
Grafik 4.5 Kecakapan Akademik	44
Grafik 4.6 Kecakapan Vokasional	45

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Ahmad, K. dkk. (2014). “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Bahrul Ulum.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Anwar. (2006). *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill Education)*. Bandung: Alfabeta.
- . (2012). *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life skills Education) cetakan ketiga*. Bandung: Alfabeta.
- Brian, S. (2015). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Brolin, R. (2014). "Pengaruh book tax differences terhadap pertumbuhan laba." *Diponegoro Journal of Accounting*.
- Cerika, R.(2016). “Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Kependidikan*.
- Darmawan, I. (2014). “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas.” *JIP. Vol 7 No 2*.
- Depdiknas. (2007). *Kapita Selekta Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- . *Pedoman Pengembangan Fisik/Motorik di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Depdiknas, 2007.
- . (2008). *Penulisan Modul, Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan*. Jakarta: Ditjen PMPTK.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Fikri, A. (2017). “Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.” *Jurnal Pembelajaran Olahraga*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- . (2018) *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gufron, S. dkk. (2020) "Implementasi Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill)." *Jurnal Universitas Negeri Gorontalo*.
- Hidayanto. (2017). *Modul praktikum*. Jakarta: Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
- Hudaya, A. (2018). "Pengaruh Gadget terhadap Sikap Disiplin dan Minat Belajar Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan*.
- Irianto, D. (2012). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- . (2016). *Panduan Gizi Lengkap Olahragwan*. Yogyakarta: Andi.
- Ismaryati. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Juhji. dkk. (2015). "IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP (LIFE SKILL)." *IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*.
- Kostelnik, M. J. dkk. (2012). *Guiding Children's Social Development and Learning*. In M. Kerr (Ed.). Cengage Learning (7th ed.): Wadsworth Cengage Learning.
- Kumar. (2017). "Morality and Life skills : The need and importance of life skills education." *International Journal of Advanced Education and Research*.
- Kurniawan, W. (2017). "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari Kasvol Dalam Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Mitra Pendidikan*.
- Leo, A. dkk. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Listoyo. (2014). "Orientasi Life Skill dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan Pendekatan Sains." *Jurnal Pendidikan UIN Sunan Ampel*.
- Miftahul. (2018). *Model-Model Pengajaran Dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Moeloek, D. dkk. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Muhdi, S. (2014) "Pendidikan kecakapan hidup (life skills) melalui child friendly teaching model (cftm) sebagai dasar membangun karakter siswa." *Jurnal Pendidikan*.
- Mujinni, D. (2012). "Manajemen Pendidikan Kecakapan Hidup Vokasional (Vocational Life Skill) di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sengonagung PurwosariPasuruan." *Jurnal Fakultas Pascasarjana UIN*.

- Nosa, A. (2014). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang." *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Nurdin, I. dkk. (2019) *Metodologi Penelitian sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendikia.
- Nurhasan. dkk. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Palar, W. dkk. (2015) "Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia." *e-Biomedik*.
- Pardjono. (2003). "Kecakapan Hidup (Life Skill) dan Urgensinya Bagi Sekolah Menengah Kejuruan." *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*.
- Prawira, H. (2015). "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggung." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Purba. dkk. (2020) *Pengantar Media Pembelajaran*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ronkainen, K. dkk (2019). " Growth mindset in teaching: A case." *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*.
- Santosa. dkk. (2014). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Septian. dkk. (2014). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang." *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Shaumi, N. (2015). "Pendidikan Kecakapan Hidup (LifeSkill) dalam Pembelajaran Sains di SD/MI." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasa*.
- Slamet, A. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: CV. Andi.
- Soegiyanto. (2010). "Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dirjen DiktiDepartemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suharjana. dkk. (2016). "Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Sumardjono, S. (1989). *Kesehatan Olahtaga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Syarief. dkk. (2018). "Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (Life Skills) terhadap Tingkat." *Jurnal Mutiara Medika*.

Widaningsih. dkk. (2022). "Dampak pembelajaran penjas dengan workout exercise terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed.* Jakarta: PT Raja Grafindo.

Widoyoko. dkk. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Yusuf. (2018). "Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo." *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*.