

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI KELAPA DUA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Oleh:

AHDIYAH HANNA RIZKIYANI

1601124



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

KAMPUS SERANG

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KELAPA DUA

Oleh

Ahdiyah Hanna Rizkiyani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program pendidikan guru sekolah dasar

© Ahdiyah Hanna Rizkiyani

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Ahdiyah Hanna Rizkiyani
NIM : 1601124
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI KELAPA DUA

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Supriadi, M.Pd Tanda Tangan

Penguji II : Firman Robiansyah, M.Pd Tanda Tangan

Penguji III : Deni Wardana, M.Pd Tanda Tangan

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 24 Agustus 2020

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KELAPA DUA

Ahdiyah Hanna Rizkiyani

Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Daerah Serang,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif, untuk metode penelitiannya peneliti memakai metode analisis deskriptif. Instrument yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk usia anak 10-12 tahun. Populasi adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua yang berjumlah 35 orang siswa. Sampel yang digunakan adalah *total sampling* dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel. teknik pengumpulan data peneliti menggunakan teknik tes. Hasil penelitian tersebut dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua dalam kategori baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 34% atau 12 siswa, sedang sebesar 54% atau sebanyak 19 siswa terdapat 19 siswa, kurang sebesar 11% atau sebanyak 4 siswa, kurang sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa terdapat 0 siswa 0%. Disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : *Tingkat Kebugaran Jasmani*

ABSTRACT

JASMANI FITNESS LEVEL GRADE V STUDENTS OF KELAPA DUA PRIMARY SCHOOL

Ahdiyah Hanna Rizkiyani

*Elementary School Teacher Study Program, Serang Campus,
Indonesia University of Education*

Abstract

This research is motivated by the unknown level of physical fitness of students at the Kelapa Dua State Primary School. This study aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students of Kelapa Dua State Primary School. The approach used in this research is quantitative, for the research method the researcher uses a descriptive analysis method. The instrument used is the Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 10-12 years. The population is all fifth grade students of Kelapa Dua Elementary School with a total of 35 students. The sample used is total sampling where the entire population is used as a sample. Data collection techniques researchers used test techniques. The results of the study using a descriptive percentage calculation that the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Kelapa Dua in the excellent category was 0% or as many as 0 students, either 34% or 12 students, while 54% or as many as 19 students there were 19 students, less by 11% or as many as 4 students, less than 0% or as many as 0 students there are 0 students 0%. The conclusion is the level of physical fitness of students is in the medium category.

Keywords : Jasmani level fitness

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH | viii |
| SURAT PERNYATAAN | ix |
| ABSTRAK | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 6 |
| A. Kebugaran Jasmani | 6 |
| 1. Pengertian Kebugaran Jasmani | 6 |
| 2. Komponen Kebugaran Jasmani | 7 |
| 3. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani | 10 |
| 4. Manfaat Kebugaran Jasmani | 12 |
| 5. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Olahraga | 13 |
| 6. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga | 14 |
| 7. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani | 15 |
| 8. Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar | 17 |
| 9. Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar | 21 |
| 10. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani | 26 |
| B. Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani | 27 |

| | |
|--|----|
| C. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun | 28 |
| 1. Perkembangan Jasmani | 29 |
| 2. Perkembangan Psikomotor | 29 |
| D. Penelitian Relevan | 30 |
| E. Kerangka Berfikir | 32 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 33 |
| A. Pendekatan Penelitian | 33 |
| B. Metode Penelitian | 33 |
| C. Partisipan | 34 |
| D. Populasi dan Sampel | 35 |
| 1. Populasi | 35 |
| 2. Sampel | 35 |
| E. Teknik Penelitian | 36 |
| 1. Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| 2. Teknik Analisis Data | 36 |
| F. Instrumen Penelitian | 39 |
| G. Latar/Setting Penelitian | 46 |
| H. Prosedur Penelitian | 46 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN | 47 |
| A. Temuan Penelitian..... | 47 |
| B. Pembahasan Penelitian | 58 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 67 |
| A. Simpulan | 67 |
| B. Saran | 67 |
| DAFTAR REFERENSI | 69 |
| LAMPIRAN | 70 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Nilai kesegaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun putra... | 37 |
| Tabel 3.2 Nilai kesegaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun putri ... | 37 |
| Tabel 3.3 Norma tes kebugaran jasmani | 38 |
| Tabel 3.4 Kriteria penilaian lari sprint 40 | 40 |
| Tabel 3.5 Kriteria penilaian angkat tubuh..... | 41 |
| Tabel 3.6 Kategori penilaian tes baring duduk | 42 |
| Tabel 3.7 Kriteria penilaian vertical jump | 43 |
| Tabel 3.8 Kriteria penilaian lari 60 meter | 44 |
| Tabel 3.9 Formulir hasil tes kebugaran jasmani | 45 |
| Tabel 4.1 Distribusi lari 40 meter siswa putra kelas v sdn kalapa dua .. | 47 |
| Tabel 4.2 Distribusi lari 40 meter siswi putri kelas v sdn kalapa dua..... | 48 |
| Tabel 4.3 Gantung siku tekuk siswa putra kelas v sdn kalapa dua | 49 |
| Tabel 4.4 Distribusi gantung siku tekuk siswi putri | 50 |
| Tabel 4.5 Distribusi siku tekuk siswi putri kelas v sdn kalapa dua..... | 52 |
| Tabel 4.6 Distribusi frekuensi baring duduk siswi putri | 53 |
| Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra | 54 |
| Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswi Putri Kelas | 55 |
| Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Lari 600 M Siswa Putra | 56 |
| Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Lari 600 M Siswi Putri | 57 |
| Tabel 4.11 Hasil Analisis Perbutir Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra | 59 |
| Tabel 4.12 Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri | 60 |
| Tabel 4.13 Rekapitulasi Keadaan Kebugaran jasmani | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4.1 Diagram Batang Lari 40 Meter Putra..... | 48 |
| Gambar 4.2 Diagram Batang Lari 40 Meter Putri | 49 |
| Gambar 4.3 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putra | 50 |
| Gambar 4.4 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswi Putri | 51 |
| Gambar 4.5 Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putra | 52 |
| Gambar 4.6 Diagram Batang Baring Duduk Siswi Putri | 53 |
| Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra | 54 |
| Gambar 4.8 Diagram Batang Loncat Tegak Siswi Putri | 55 |
| Gambar 4.9 Diagram Batang Lari 600 m Siswa Putra | 57 |
| Gambar 4.10 Diagram Batang Lari 600 m Siswa Putra..... | 58 |
| Gambar 4.11 Diagram Tingkat kebugaran jasmani putra | 61 |
| Gambar 4.12 Diagram Tingkat kebugaran jasmani putri | 62 |
| Gambar 4.13 Diagram Tingkat kebugaran jasmani putra dan putri..... | 63 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 SK Pembimbing
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 4 Data Usia Siswa
- Lampiran 5 Nilai Tes
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 RPP yang terkait dengan kebugaran jasmani
- Lampiran 8 Lembar Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Darajat, & Abduljabar. (2013). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Dauer, V. P., & Pangrazi, R. D. (1989). *Dynamic Physical Educatiion for Elementary Children*. Macmillan.
- Donelly, e. a. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievment in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sport Exercise*, 1197-1222.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dikti PPLPTK.
- Hartono, dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani. (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Siregar, S. (2016). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarto. (2003). *Inovasi, Partisipasi, dan Good Governance*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Surakhmad, W. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar*. Bandung: Tarsito.
- Tarigan. (2016). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah Analisis Kritis)*. Bandung: Penerbit Eidos.