

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH  
DASAR SD NEGERI CIANTRA 02 CIKARANG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Satu Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



**Disusun Oleh:**

**MUHAMMAD SOLIHIN**

**NPM. 41182191180185**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini di terima oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam "45" (UNISMA) Bekasi, sebagai salah satu syarat dalam penyusunan Skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan".

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or

Mengetahui

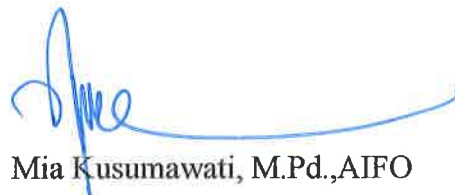
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO


## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan”, Telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Jum’at  
Tanggal : 27 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd (  )

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (  )

Dosen penguji

1. Dr. Bujang. M.Si (  )

2. Giri Prayogo. M.Pd (  )

3. Andini Dwi Intani M.Or (  )

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Solihin

NPM : 41182191180185

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan**" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 27 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Solihin

NPM.41182191180185

## **ABSTRAK**

### **MUHAMMAD SOLIHIN, NPM: 41182191180185 TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH DASAR NEGERI CIANTRA 02 CIKARANG SELATAN**

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa di SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan dengan cara memberikan instrumen tes fisik pada siswa murid.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Populasinya siswa SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan berjumlah 334 orang dan sampelnya kelas IV dan Kelas V SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan yang berjumlah 82 siswa. Penelitian ini bertempat dilapang SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Jl. Raya Serang – Setu No. 24 Ciantra Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara keseluruhan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan, untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 13.41%; kategori “Baik” sebanyak 29 siswa atau sebesar 35.37%; kategori “Sedang” sebanyak 33 siswa atau sebesar 40.42 %; kategori “Kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 10.98%; dan ketegori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani, SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan.**

## **ABSTRACT**

### **MUHAMMAD SOLIHIN, NPM: 41182191180185 PHYSICAL FITNESS LEVEL OF CIANTRA STATE ELEMENTARY SCHOOL 02 CIKARANG SELATAN**

Everyone needs good physical fitness, so they can carry out their work effectively and efficiently without experiencing significant fatigue. Physical fitness is physical fitness, namely the ability of a person to carry out daily work efficiently without excessive fatigue so that he can still enjoy his spare time. The purpose of this study was to determine the physical condition of students at SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan by giving physical test instruments to students.

The research method used in this research is descriptive. Descriptive research is a method in researching the status of a human group, an object, a set of conditions of a system of thought, or a class of events in the present. The population is students of SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan totaling 334 people and the sample is Class IV and Class V SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan totaling 82 students. This research took place in the field of SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Jl. Raya Serang – Setu No. 24 Ciantra Cikarang Selatan Bekasi Regency, West Java 17530.

The results showed that overall it was known that the level of physical fitness of students at Ciantra 02 Public Elementary School, Cikarang Selatan, for the "Very Good" category consisted of 11 students or 13.41%; category "Good" as many as 29 students or 35.37%; category "Medium" as many as 33 students or 40.42%; category "Less" as many as 9 students or 10.98%; and the category "Very Less" as many as 0 students or 0%.

**Keywords: Physical Fitness, Ciantra 02 Public Elementary School, South Cikarang.**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*Motto :*

*“Berbuat baiklah tanpa perlu mempunyai alasan”*

**Persembahan :**

*Skripsi ini*

*Saya persembahkan untuk*

*Kedua orang tuaku*

*dan Istriku serta anakku tersayang*

*serta teman-teman seperjaunganku 2018*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan”. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari masih banyak menerima bantuan serta bimbingan, do’a serta dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu dikesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Bapak Giri Prayogo selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing, memberikan ilmu, arahan, saran dan motivasi kepada penulis guna untuk menyelesaikan skripsi
5. Kepada seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah bersedia memberikan ilmu yang bisa bermanfaat bagi penulis dan bagi siapapun yang telah diberikannya
6. Kepada Orang tua dan Adik serta Istriku yang selalu memberikan support



- sampai saat ini sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini
7. Kepada rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi
  8. Kepada Ibu Kepala Sekolah serta Bapak/Ibu guru SD Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan yang telah membantu penelitian ini

Tidak ada sesuatu yang penulis bisa perbuat untuk membalas budi baiknya, kecuali mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah AWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr.wb

Bekasi, 27 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Solihin

NPM.41182191180185

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAC .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah .....	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	6
1. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	6
B. Kondisi Pelaksanaan Pendidikan jasmani di Indonesia .....	8
C. Model Pembelajaran Pendidikan jasmani.....	9
D. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	10
1. Komponen-Komponen Kebugaran jasmani.....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	12

E. Penelitian Yang Relevan .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18
1. Populasi .....	18
2. Sampel .....	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
1. Waktu Penelitian .....	19
2. Tempat Penelitian.....	19
D. Langkah – langkah Penelitian.....	19
E. Instrumen Penelitian.....	19
1. Tes Kondisi Fisik .....	19
F. Prosedur Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data .....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	34
1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	34
C. Diskusi Hasil Penemuan.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Langkah - langkah penelitian .....	19
Gambar 2 Tes Lari 40 Meter Untuk (10-12 Tahun) .....	22
Gambar 3 Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala .....	23
Gambar 4 Tes Gantung Angkat Tubuh .....	24
Gambar 5 Tes baring duduk ( <i>sit up</i> ) .....	25
Gambar 6 Tes loncat tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	26
Gambar 7 Start Tes Lari 600 Meter .....	27
Gambar 8 Finish Tes Lari 600 Meter .....	28
Gambar 9 Formulir TKJI .....	29

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra .....	29
Tabel 2 Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri .....	29
Tabel 3 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	31
Tabel 4 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	35
Tabel 5 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	36
Tabel 6 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	37
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter siswa kelas Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	39
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk siswa kelas Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	40
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Sit Up 30 detik Siswa Kelas Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	42
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	43
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Kelas Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	44

## DAFTAR DIAGRAM

<b>Diagram</b>	<b>Halaman</b>
Diagram 1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan Cikarang Selatan .....	35
Diagram 2 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	36
Diagram 3 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Ciantra 02 Cikarang Selatan .....	38
Diagram 4 Diagram Batang Lari 40 Meter .....	39
Diagram 5 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk .....	41
Diagram 6 Diagram Batang Sit Up 30 detik .....	42
Diagram 7 Diagram Batang Loncat Tegak .....	43
Diagram 8 Diagram Batang lari 600 Meter .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Test Lari 40 Meter .....	50
Lampiran 2 Test Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra, Test Gantung Siku Tekuk untuk Putri .....	50
Lampiran 3 Test Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	51
Lampiran 4 Test Lari 600 meter .....	51
Lampiran 5 Test Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	52
Lampiran 6. Surat Keputusan Bimbingan .....	53
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi.....	54
Lampiran 8 Riwayat Hidup .....	56