

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI
SEKOLAH DASAR NEGERI PASIRANGSANA 04 KEC.
TAMANSARI KAB. BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi**



OLEH :

PANDU ANTARICK DHARMAWAN

41182191160160

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

SKRIPSI

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI SEKOLAH
DASAR NEGERI PASIRANGSANA 04 KEC.TAMANSARI KAB.BOGOR.

Oleh:

Pandu Antarick Dharmawan

41182191160160

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd

Tanggal, 12 Juli 2023

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK.45101122011035

SKRIPSI

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI SEKOLAH
DASAR NEGERI PASIRANGSANA 04 KEC.TAMANSARI KAB.BOGOR.

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Pandu Antarick Dharmawan

41182191160160

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2023

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	:	Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris	:	Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Anggota	:	Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Anggota	:	Yunita Lasma, M.Pd
Anggota	:	Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd

NIK.45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Pandu Antarick Dharmawan

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191160160

Program Studi : PJKR

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ***“Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Pasirangasana 04 Kec.Tamansari Kab.Bogor”*** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan atau keserjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 Juli 2023

Saya yang menyatakan



Pandu Antarick Dharmawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Setiap usaha akan mendapatkan balasan yang sempurna

Persembahan

Skripsi Ini

Saya persembahkan untuk kedua orangtua, istri,

Anak dan adik-adiksaya.

ABSTRAK

Pandu Antarick Dharmawan, NPM: 41182191160160, Survei tingkat kebugaran jasmani kelas VI Sekolah Dasar Negeri Pasirangsana 04 Kec.Tamansari Kab.Bogor. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan Penelitian untuk mengetahui kondisi fisik siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri Pasirangsana 04 Kec.Tamansari Kab.Bogor dengan cara memberikan instrument tes kebugaran siswa Indonesia.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode Penelitian deskriptif yang mendeskripsikan kegiatan yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistematis,dengan mengumpulkan data dari tes kebugaran siswa Indonesia yang terdiri dari 5 instrument tes yaitu : 1) Child Ball dengan tujuan mengukur kordinasi mata dan tangan, 2) Tok-tok Ball dengan tujuan mengukur tingkat kemampuan akurasi, 3) Shuttle Run Get Ball dengan tujuan mengukur kelincahan siswa, 4) Move The Ball bertujuan mengukur kekuatan otot perut, 5) Lari 600 Meter bertujuan mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

Hasil peneliatan dan pengolahan data menunjukkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari Kab.Bogor untuk hasil keseluruhan tes kebugaran siswa Indonesia memperoleh 11 orang dengan hasil Baik Sekali ,22 orang dengan hasil Baik, 91 orang dengan hasil Sedang, 45 orang dengan hasil Kurang dan 41 orang dengan hasil Kurang Sekali.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari Kab.Bogor adalah dalam kategori “Sedang”, disarankan bagi siswa kelas VI untuk selalu rajin bergerak melakukan aktifitas fisik setiap hari nya agar dapat memperoleh kebugaran jasmani yang baik.

Kata Kunci : Survei,Kebugaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Pasirangasana 04 Kec.Tamansari Kab.Bogor* ”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana di Universitas Islam “45” Bekasi.

Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menulis skripsi ini yaitu:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr.Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku Pembimbing skripsi.
4. Bapa dan Ibu dosen Program Studi PJKR FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan.
5. Kedua orangtua yang sangat banyak memberikan bantuan dan selalu mendo’akan keberhasilan dalam menempuh Pendidikan ini.

6. Ibu Yoediswara DDA ST, M.Pd yang telah banyak memberikan masukan dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru SDN Pasirangsana 04 yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan Pendidikan ini.
8. Guru-guru MTs Al-Hidayah Tamansari yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan Pendidikan ini.
9. Kepala Sekolah dan Guru SMK IBG 3 Tamansari yang telah membantu untuk menyelesaikan tugas akhir ini
10. Rekan-rekan Mahasiswa limit 2016 Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan bantuan masukan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir nya dengan segala kerendahan hati Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kerangka Teori	10
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	10
2. Tujuan Pendidikan Jasmani	11
3. Kondisi Pelaksanaan Pendidikan jasmani di Indonesia.....	14
4. Model Pembelajaran Pendidikan jasmani.....	14
B. Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Berpikir.....	22
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	22
2. Komponen-Komponen Kebugaran jasmani.....	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	26

4. Latihan Kebugaran.....	27
5. Karakteristik anak usia Sekolah Dasar	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
1. Waktu Penelitian.....	32
2. Tempat Penelitian	32
D. Desain dan Instrumen Penelitian	32
E. Prosedur Analisis Data.....	32
1. Tes Kebugaran Jasmani	33
F. Teknik Pengolahan Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48
B. Hasil penelitian	49
C. Pembahasan	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian Tes Child Ball	37
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Tes Tok-tok ball	38
Tabel 3. 3 Norma Test Shuttle Run 4x10 meter get ball.....	41
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Tes Move the ball.....	43
Tabel 3. 5 Penilaian Lari 600 meter	45
Tabel 4. 1 Data Siswa Laki-laki kelas VI SDN Pasirangsana 04 Kec. Tamansari	65
Tabel 4. 2 Data Siswa Perempuan kelas VI SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	66
Tabel 4. 3 Penilaian Putra Test Kebugaran Siswa Indonesia Child Ball SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	67
Tabel 4. 4 Penilaian Test Kebugaran Siswa Indonesia Child Ball Putri SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	68
Tabel 4. 5 Rekap Penilaian Test Kebugaran Siswa Indonesia Toktok Ball SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	69
Tabel 4. 6 Rekap Penilaian Test Kebugaran Siswa Indonesia Child Ball SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	70
Tabel 4. 7 Rekap Penilaian Test Kebugaran Siswa Indonesia Shuttle Run Get Ball Putra SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari.....	71
Tabel 4. 8 Test Kebugaran Siswa Indonesia Shuttle Run Get Ball Putri SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	72
Tabel 4. 9 Rekap Penilaian Test Kebugaran Siswa Indonesia Move The Ball Putra SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	73
Tabel 4. 10 Rekap Penilaian Test Kebugaran Siswa Indonesia Lari 600 m Putra SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	75
Tabel 4. 11 Rekap Kebugaran Siswa Indonesia Lari 600 m Putri SDN Pasirangsana 04 Kec.Tamansari	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah - langkah penelitian	32
Gambar 3. 2 Tes Child ball	36
Gambar 3. 3 Tes Tok-tok ball	38
Gambar 3. 4 Shuttle Run 4x10 meter get ball	41
Gambar 3. 5 Tes Move The Ball	43
Gambar 3. 6 Lari 600 Meter	45
Gambar 4. 1 Hasil Child Ball Putra	49
Gambar 4. 2 Child Ball Putri	50
Gambar 4. 3 Hasil Tes Tok-tok Ball Putra	51
Gambar 4. 4 Hasil Tes Tok-tok Ball Putri	52
Gambar 4. 5 Hasil Tes Shuttle Run Putra	53
Gambar 4. 6 Hasil Tes Shuttle Run Putri	54
Gambar 4. 7 Hasil Tes Move The Ball Putra	55
Gambar 4. 8 Hasil Test Move The Ball Putri	56
Gambar 4. 9 Hasil Tes Lari 600 Meter	57
Gambar 4. 10 Hasil Tes Lari 600 Meter Putri	58
Gambar 4. 11 Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Kelas VI SD Negeri Pasirangsana 01 Kec.Tamansari Kab. Bogor	59