

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN BAMBU  
APUS 02 PAMULANG KOTA TANGERANG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

**ATA KARDONO  
41182191160125**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

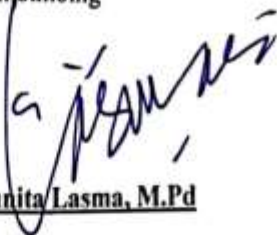
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI  
BAMBU APUS 02 PAMULANG KOTA TANGERANG SELATAN**

Oleh

Ata Kardono  
41182191160195

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Yunita Lasma, M.Pd

Tanggal 12 Juli 2023

Disyahkan oleh  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mvlsidayu, M.Or.  
NIK 45101122011035

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI BAMBU  
APUS 02 PAMULANG KOTA TANGERANG SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Ata Kardono**



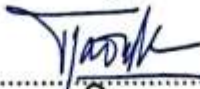
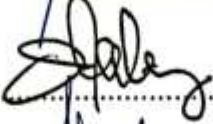
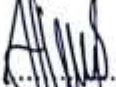
41182191160125

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji


Pada tanggal 31 Juli 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	
Sekretaris	: Dr. Apta Mysidayu, M.Or.	
Anggota	: 1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	
	2. Tatang Iskandar M.Pd	
	3. Azi Faiz Ridlo, M.Pd	

Bekasi, Juli 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi

  
**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**  
NIK.45.1.01.02.2012.015

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Ata Kardono

NPM : 41182191160125

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri Bambu Apus 02 Pamulang Kota Tangerang 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, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Ata Kardono

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

*Janganlah membanggakan dan meyombongkan diri apa-apa yang kita peroleh, turut dan ikutilah ilmu padi makin berisi makin tunduk dan makin bersyukur kepada yang menciptakan kita Allah SWT.*

*Tuntutlah ilmu walaupun ke negeri cina, sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib atas tiap-tiap muslim (Hadits).*

### Persembahan

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua rang tua, Istri dan Tiga anak tercinta, saudara-saudaraku  
yang tersayang, serta teman-tamanku  
seperjuangan*

## ABSTRAK

### **ATA KARDONO, NPM ; 41182191160125 TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN BAMBU APUS 02 PAMULANG SELATAN**

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Bambu Apus 02 Pamulang kota Tangerang 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 SDN Bambu Apus 02 Pamulang kota Tangerang Selatan berjumlah 730 orang dan sampelnya Kelas V SDN Bambu Apus 02 Pamulang Selatan yang berjumlah 71 siswa. Penelitian ini bertempat di lapang SDN Bambu Apus 02 Pamulang Selatan Jl. Arwana RT.04/02 Komp. depag, Bambu Apus, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, dengan kode pos 15415.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara keseluruhan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Bambu Apus 02 Pamulang kota Tangerang Selatan, untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 13 siswa atau sebesar 15.85%; kategori “Baik” sebanyak 32 siswa atau sebesar 39.02%; kategori “Sedang” sebanyak 24 siswa atau sebesar 29.27 %; kategori “Kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 15.85%; dan ketegori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, SDN Bambu Apus 02 Siswa.*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Bambu Apus 02 Pamulang Kota Tangerang Selatan

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Ekonomi. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis temui dalam penulisan skripsi ini, tetapi Alhamdulillah dapat penulis atasi dan selesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bekasi, Juli 2023  
Penyusun,

**Ata Kardono**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis telah banyak bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu, khususnya:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., sebagai Ketua Jurusan Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Yunita Lasma M.Pd. selaku pembimbing dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
5. Ibu Rostinah S.Pd, Kepala Sekolah SDN Bambu Apus 02 yang membantu penulis dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Kedua orang tua kami, Istri, Tiga anak Tercinta dan saudara-saudaraku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Aamiin.



## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMPAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAKSI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Mamfaat Penelitian .....	7
E. Defenisi Operasional.....	7
BAB II. TINJAUAN TEORITIS .....	8
A. Kerangka Teori .....	8
B. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	14
C. Penelitian yang Relevan.....	22

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	25
	A. Metode Penelitian .....	25
	B. Populasi dan Sampel .....	25
	C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
	D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	27
	E. Prosedur Analisa Data.....	43
BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....	44
	A. Deskripsi Data.....	45
	B. Pengujian Hipotesis .....	47
	C. Diskusi dan Penemuan.....	59
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	61
	A. Simpulan .....	61
	B. Saran-saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1 : Langkah-langkah Penelitian.....	32
Gambar 3.2 : Tes Lari 40 Meter.....	34
Gambar 3.3 : Tes Gantung.....	36
Gambar 3.4 : Tes baring duduk.....	38
Gambar 3.5 : Tes loncat tegak.....	40
Gambar 3.6 : Lari 600 Meter.....	42
Gambar 4.1 : Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani.....	42
Gambar 4.2 : Diagram Batang Siswa Laki-laki Kelas V.....	45
Gambar 4.3 : Diagram Batang Siswa Perempuan Kelas V.....	46
Gambar 4.4 : Diagram Batang Lari 40 Meter.....	49
Gambar 4.5 : Diagram Batang Gantung Siku Tekuk.....	51
Gambar 4.6 : Diagram Batang Sit Up 30 detik.....	53
Gambar 4.7 : Diagram Batang Loncat Tegak.....	54
Gambar 4.8 : Diagram Batang lari 600 meter.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Instrumen Penilaian Lari Sprint 40 meter .....	32
Tabel 3.2	Instrumen Penilaian Gantung Siku 60 detik .....	34
Tabel 3.3	Instrumen Penelitian Baring Duduk 60 detik.....	36
Tabel 3.4	Instrumen Penilaian Loncat Tegak .....	38
Tabel 3.5	Instrumen Penilaian Lari 600 meter.....	40
Tabel 3.6	Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra.....	42
Tabel 3.7	Tabel Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun Putri .....	42
Tabel 3.8	Tabel Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun.....	42
Tabel 4.1	Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	45
Tabel 4.2	Tingkat Kebugaran Jasmani.....	48
Tabel 4.3	Tingkat Kebugaran Jasmani siswa laki-laki kelas V.....	49
Tabel 4.4	Tingkat Kebugaran jasmani siswa perempuan kelas V.....	51
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 meter .....	53
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk.....	54

Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Sit Up 30 detik.....	56
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa .....	57
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Program Latihan .....	68
Lampiran 2	Analisis Data .....	78
Lampiran 3	Surat Keputusan Pembimbing .....	81
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....	82
Lampiran 5	Dokumen Penelitian .....	83
Lampiran 6	Biodata Penulis .....	86