

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI
SDN SUMUR BATU 4 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

IRFANGI WAHYU SAPUTRA

41182191190016

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45”**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

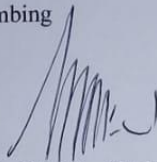
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI
SDN SUMUR BATU 4 KOTA BEKASI**

Oleh :

Irfangi Wahyu Saputra
41182191190016

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M. Si.

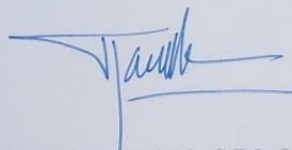
NIK. 45101061993031

Bekasi, 29 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M.Pd.

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI
SDN SUMUR BATU 4 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

IRFANGI WAHYU SAPUTRA

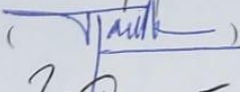
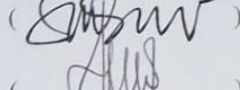
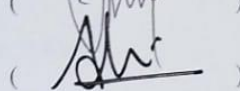
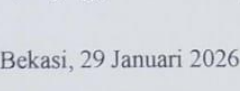
41182191190016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	()
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.	()
Anggota	: Prof. Dr. Bujang, M.Si.	()
Anggota	: Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.	()
Anggota	: Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.	()

Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Irfangi Wahyu Saputra
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190016
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Skripsi yang berjudul **"Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI SDN**

Sumur Batu 4 Kota Bekasi" jelas merupakan upaya ilmiah saya sendiri.

Skripsi ini tidak melakukan tindakan plagiarisme, juga tidak melibatkan perampasan kekayaan intelektual orang lain, atau eksploitasi temuan individu lain untuk keuntungan saya sendiri, apakah itu secara material atau tidak material, juga tidak mencakup skenario apa pun yang menyimpang dari esensi karya asli dan khas saya. Jika ada keraguan substansial mengenai kebenaran pernyataan ini dalam kaitannya dengan keadaan sebenarnya, saya siap untuk menjalani proses evaluatif yang dilakukan oleh komite fakultas yang dibentuk untuk tujuan verifikasi, dengan konsekuensi paling parah adalah pembatalan kelulusan saya.

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

Bekasi, 29 Januari 2026

Yang membuat pernyataan

Irfangi Wahyu Saputra



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dalam setiap kegagalan, kekuatan mental kita yang tengah diuji. Sebaliknya, dalam kesuksesan, kerendahan hati kitalah yang tengah diuji.

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini
saya persembahkan untuk
kedua orangtua saya tercinta,
adik-adik saya,
kekasihku tersayang,
dan teman-teman seperjuangan saya.*

ABSTRAK

Irfangi Wahyu Saputra, 41182191190016, skripsi ini berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi”. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan tes TKJI. Populasi pada penelitian ini menggunakan siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi. Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat adalah 55 orang siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dari tes TKJI menggunakan 5 item tes, data yang didapat untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 0 siswa (0%), kategori “Baik” sebanyak 23 siswa (42%), kategori “Sedang” sebanyak 25 siswa (25%), kategori “Kurang” sebanyak 7 siswa (13%), dan kategori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa (0%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi sebagian besar cukup baik, namun ada beberapa siswa dan siswi yang harus lebih ditingkatkan kembali dalam kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, TKJI, SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.

Abstract

Irfangi Wahyu Saputra, 41182191190016, this thesis is entitled "Physical Fitness Levels in Sixth-Grade Students of SDN Sumur Batu 4, Bekasi City." Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to determine the level of physical fitness of sixth-grade students of SDN Sumur Batu 4, Bekasi City. The method used in this study is a descriptive research method using the TKJI test. The population in this study was sixth-grade students of SDN Sumur Batu 4, Bekasi City. Sampling was taken using total sampling, resulting in a sample size of 55 sixth-grade students of SDN Sumur Batu 4, Bekasi City.

Based on the test results obtained from the TKJI test using 5 test items, the data obtained for the "Very Good" category was 0 students (0%), the "Good" category was 23 students (42%), the "Moderate" category was 25 students (25%), the "Poor" category was 7 students (13%), and the "Very Poor" category was 0 students (0%). This study concludes that the physical fitness level of sixth-grade students at SDN Sumur Batu 4, Bekasi City is mostly quite good, however, there are several students who need further improvement in their physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness, TKJI, SDN Sumur Batu 4, Bekasi City.*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan syukur kehadiran Allah SWT yang telah banyak melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SDN SUMUR BATU 4 KOTA BEKASI”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wa Sallam yang senantiasa menjadi sumber dan inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penyusunan skripsi ini telah dibuat dengan cermat untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik untuk lulus di Universitas Islam 45 Bekasi, dalam Fakultas Ilmu Pengajaran dan Ilmu Pendidikan, khususnya di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Keberhasilan persiapan tesis ini telah difasilitasi secara signifikan oleh dukungan yang tak ternilai dari banyak individu dan entitas. Akibatnya, peneliti mengungkapkan rasa terima kasih yang tulus kepada semua orang yang telah berkontribusi pada pengembangan tesis ini, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M. Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus sebagai Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak waktunya untuk membimbing dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas memberikan waktu, tenaga, pikiran, memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran-saran yang sangat berharga kepada peneliti selama menyusun skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Bapak Jayus Wahyuno dan Ibu Dini selaku kedua orang tua, dan adik-adik saya yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan tiada henti.
7. Zulhikmah Nasution, S.Ak. teman terdekat saya yang selalu membantu dan memberikan semangat tiada henti sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat, teman-teman yang selalu memberikan dukungan.
9. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Ketika skripsi ini dirumuskan, para peneliti mengakui bahwa itu tetap jauh dari mencapai presisi tekstual yang lengkap. Akibatnya, penulis meminta umpan balik dari semua pemangku

kepentingan, mencakup rekomendasi dan kritik yang konstruktif. Para penulis berpendapat bahwa dengan menyegmentasikan disertasi ini, setiap pembaca akan diberdayakan untuk secara efektif memanfaatkan dan memahami wawasan yang disajikannya.

Bekasi, 29 Januari 2026



Irfangi Wahyu Saputra
41182191190016

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Karakteristik Anak SDN Sumur Batu IV Kelas VI.....	24
C. Hasil Penelitian Yang Relevan	24
D. Kerangka Berpikir	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan	29
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	29
E. Prosedur Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	43
C. Diskusi Hasil Penemuan	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran-saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian	30
Gambar 3. 2 Tes lari 40 meter	31
Gambar 3. 3 Tes Gantung siku	32
Gambar 3. 4 Tes Baring Duduk.....	34
Gambar 3. 5 Loncat Tegak	35
Gambar 3. 6 Lari 600 Meter.....	37

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Format Pengambilan Hasil Tes	5
Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan	26
Tabel 2. 2 Kerangka Berpikiri	27
Tabel 3. 1 Instrument Penilaian Lari 40 Meter.....	32
Tabel 3. 2 Instrument Penilaian Gantung Siku.....	33
Tabel 3. 3 Instrument Penilaian Baring Duduk (Sit-Up).....	35
Tabel 3. 4 Instrument Penilaian Loncat Tegak.....	36
Tabel 3. 5 Instrument Penilaian Tes Lari 600 Meter	38
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	41
Tabel 4. 2 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	43
Tabel 4. 3 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi.....	44
Tabel 4. 4 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	45
Tabel 4. 5 Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Putra SDN Sumur Batu 4.....	46
Tabel 4. 6 Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Putri.....	48
Tabel 4. 7 Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	49
Tabel 4. 8 Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	50
Tabel 4. 9 Frekuensi Tes <i>Sit Up</i> 30 Detik Siswa Putra SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	52
Tabel 4. 10 Frekuensi Tes <i>Sit Up</i> 30 Detik Siswa Putri SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	53
Tabel 4. 11 Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	54
Tabel 4. 12 Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putri SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	55
Tabel 4. 13 Frekuensi Tes Lari 600 Meter Siswa Putra SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	57
Tabel 4. 14 Frekuensi Tes Lari 600 Meter Siswa Putri SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi	58

DIAGRAM

Halaman

Diagram 1 Format Pengambilan Hasil Tes	6
Diagram 4. 1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SDN Sumur Batu 4.....	43
Diagram 4. 2 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Putra	44
Diagram 4. 3 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Putri	45
Diagram 4. 4 Diagram Batang Lari 40 Meter Putra.....	47
Diagram 4. 5 Diagram Batang Lari 40 Meter Putri	48
Diagram 4. 6 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putra	50
Diagram 4. 7 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putri.....	51
Diagram 4. 8 Diagram Batang <i>Sit Up</i> 30 Detik Putra	52
Diagram 4. 9 Diagram Batang <i>Sit Up</i> 30 Detik Putri.....	53
Diagram 4. 10 Diagram Batang Loncat Tegak Putra	55
Diagram 4. 11 Diagram Batang Loncat Tegak Putri	56
Diagram 4. 12 Diagram Batang Lari 600 Meter Putra.....	57
Diagram 4. 13 Diagram Batang Lari 600 Meter Putri	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	65
Lampiran 2 Frekuensi Bimbingan.....	66
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	69
Lampiran 5 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra.....	70
Lampiran 6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putri	71
Lampiran 7 Tes Lari 40 Meter (Putra).....	72
Lampiran 8 Tes Lari 40 Meter (Putri)	72
Lampiran 9 Tes Gantung Siku Tekuk Putra	72
Lampiran 10 Tes Gantung Siku Tekuk Putri	73
Lampiran 11 Tes <i>Sit Up</i> Putra	74
Lampiran 12 Tes <i>Sit Up</i> Putri.....	74
Lampiran 13 Tes Loncat Tegak Putra.....	75
Lampiran 14 Tes Loncat Tegak Putri	75
Lampiran 15 Tes Lari 600 Meter Putra	76
Lampiran 16 Tes Lari 600 Meter Putri.....	76
Lampiran 17 Biodata.....	77