

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD DI

KEC. SUNGAI BEREMAS



YOZA FITRIANA

6815162101

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS
ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

SD DI KEC. SUNGAI BEREMAS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat. Populasi yang digunakan adalah siswa SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat usia 10-12 tahun sejumlah 90 siswa sampel dengan teknik total sampling 90 orang digunakan sebagai uji coba instrument penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif presentasi dengan rancangan penelitian menggunakan metode survey tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani untuk siswa putera SD di Kec. Sungai Beremas tingkat kebugaran jasmani klasifikasi kurang ada 25 siswa atau 54%. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani untuk siswa putri SD di Kec. Sungai Beremas klasifikasi kurang ada 28 siswa atau 64%.

Kata kunci : Deskriptif, kebugaran, *sampling*, *survey*.


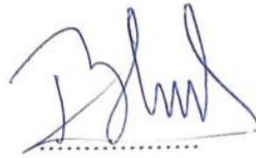
SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN KEC.
SUNGAI BEREMAS.

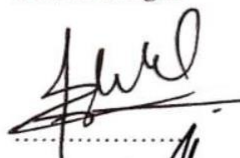



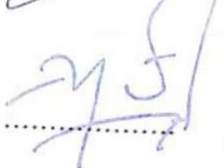
ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of elementary school students in Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat. The population used is elementary school student in Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat aged 10-12 years, a total of 90 sample students with a total sampling technique of 90 people were used as a trial research instrument. This research is a descriptive presentation with a research design using survey test methods with the Indonesian Physical Fitness Test instrument. Physical fitness test result for elementary school male student in Kec. Sungai Beremas the level of physical fitness classification is less there are 25 students or 54%. Physical fitness test result for elementary school female students in Kec. Sungai Beremas less classified there are 28 students or 64%.

Keywords : Descriptive, fitness, sampling, survei

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		17/02 ²¹
Pembimbing II <u>Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002		18/2021 /02

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		17/02 ²¹
Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP. 198804132019031015	Sekretaris		18/02 ²¹
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	Anggota		17/02 ²¹
<u>Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002	Anggota		17/2021 /02
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Anggota		18/02 ²¹

Tanggal Lulus : 04 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 04 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Yoza Fitriana

6815162101



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yoza Fitriana
NIM : 6815162101
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : yozafitriana6@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD DI KEC SUNGAI
BEREMAS**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Maret 2021

Penulis

(Yoza Fitriana)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rahmat memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes , Selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan dan Dosen pembimbing, Bapak Kuswahyudi, S.or., M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing Pertama, Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Selaku Dosen Pembimbing Kedua, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, Selaku Pembimbing Akademik, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Keluarga Besar SDN 01 Sungai Beremas, SDN 04 Sungai Beremas, SDN 05 Sungai Beremas, Kec. Sungai Beremas, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, ibu Yurni dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat Kosan, Teman Dekat, Bulika,RTV yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 04 Januari 2021

Yoza Fitriana

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR DIAGRAM	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani .	14
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	18
5. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani	21
6. Hakikat Sekolah Dasar	21
7. Hakikat Survei	21
B. Kerangka Konseptual	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	24

B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Jenis Data dan Sumber Data.....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian	40
A. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun SD di Kec. Sungai Beramas Kab. Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat	40
B. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri Usia 10-12 Tahun SD di Kec. Sungai Beramas Kab. Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat	48
C. Rangkuman Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Usia 10-12 Tahun SD di Kec. Sungai Beramas Kab. Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat	55
2. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

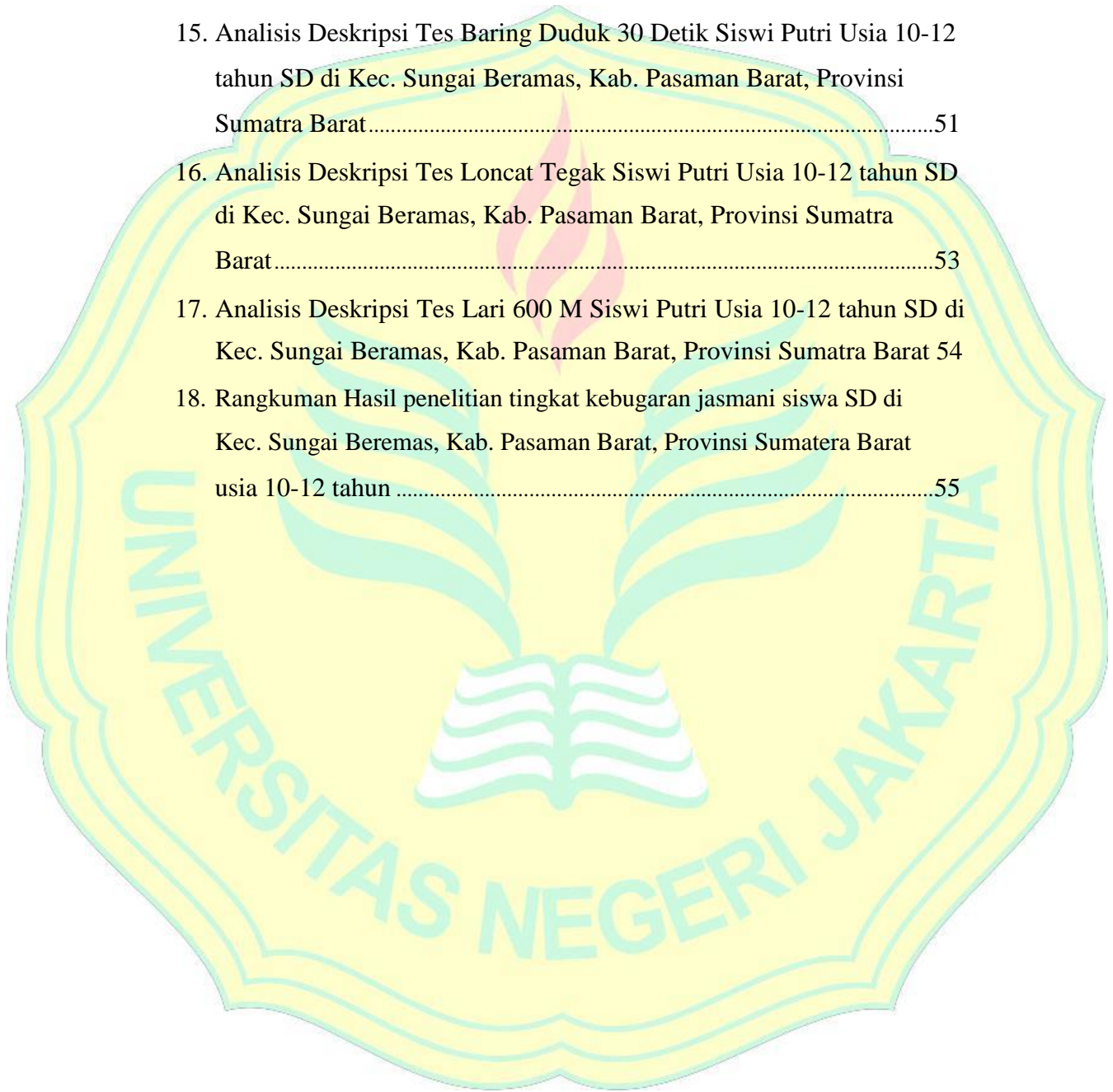
DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	----

LAMPIRAN	61
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Norma TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun Putra.....	38
4. Norma TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun Putri.....	39
5. Norma TKJI Putra dan Putri.....	39
6. Tabel Deskripsi Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat Usia 10-12 tahun.....	41
7. Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	42
8. Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	43
9. Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	44
10. Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	45
11. Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	47
12. Tabel Deskripsi Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat Usia 10-12 Tahun	48
13. Analisis Deskripsi Lari 40 M Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	49

14. Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	50
15. Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	51
16. Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	53
17. Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	54
18. Rangkuman Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat usia 10-12 tahun	55



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Posisi <i>Start</i> Lari 40 Meter	30
2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	30
3. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal	31
4. Sikap Pelaksanaan Menggantung Untuk Putri	32
5. Sikap Permulaan Baring Duduk	33
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	34
7. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	34
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	35
9. Sikap Awal Loncat Tegak	36
10. Gerakan Meloncat Tegak.....	36
11. Posisi <i>Start</i> Lari 600 Meter	37
12. Sikap Posisi Memasuki <i>Finish</i>	38

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat Usia 10-12 tahun	42
2. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	43
3. Analisis Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	44
4. Analisis Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	45
5. Analisis Deskripsi Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	46
6. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	47
7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat Usia 10-12 tahun	49
8. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 40 M Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	50
9. Analisis Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	51

10. Analisis Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	52
11. Analisis Deskripsi Persentase Tes Loncat Tegak Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	53
12. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 600 M Siswi Putri Usia 10-12 tahun SD di Kec. Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	54

