

**PROFIL TKJI SISWA KELAS TINGGI SDN DURI UTARA 02 PETANG
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**



**JUHADI
6135160300**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2023**

**PROFIL TKJI SISWA KELAS
BESAR SDN DURI UTARA 02 PETANG TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Juhadi¹, Mustara², Slamet Sukriadi³

¹ Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta,

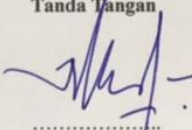
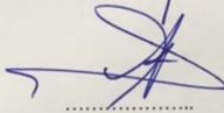
idahuj@gmail.com, mustra_musa77@yahoo.com, slamet.sukriadi@unj.ac.id


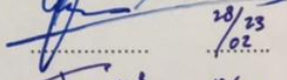
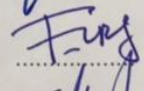
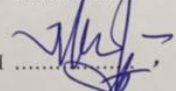
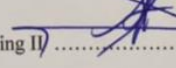
ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode berbentuk deskriptif kuantitatif untuk memberikan uraian mengenai gejala, fenomena, atau fakta yang diteliti dengan mendeskripsikan tentang nilai variabel mandiri, tanpa bermaksud menghubungkan atau membandingkan. Hasil penelitian ini mengetahui TKJI siswa/i kelas Tinggi usia 10-12 tahun SDN Duri Utara 02 Petang dan TKJI siswa putra dan putri SDN Duri Utara 02 Petang usia 10-12 tahun berada pada kelas “kurang sekali” sebesar 24% (21 siswa/i), “kurang” sebesar 56% (48 siswa/i), “sedang” sebesar 19% (16 siswa), “baik” sebesar 1% (1 siswa/i) dan “baik sekali” sebesar 0%. Jika dilihat dari nilai rata-rata 11,00 maka tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra dan putri SDN Duri Utara 02 Petang usia 10-12 tahun termasuk dalam klasifikasi “kurang”.

Kata Kunci: Profil, TKJI, Kelas Tinggi

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		8/02/23
<u>Drs. Mustara Musa, M.Pd.</u> NIP. 196607072001121001
Pembimbing II		15/02/23
<u>Slamet Sukriadi, M.Pd.</u> NIP. 198210282015041002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Sukiri, M.Pd.</u> NIP. 195908161987031002	Ketua		27/02/23
2. <u>Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd</u> Sekretaris NIP. 196311061989031001			28/02/23
3. <u>Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd.</u> Penguji Ahli NIP. 197908252005012002			13/02/23
4. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd.</u> NIP. 196607072001121001	Pembimbing I		8/02/23
5. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd.</u> NIP. 198210282015041002	Pembimbing II		15/02/23

Tanggal Lulus : 02 Februari 2023

PERNYATAAN ORSINALITAS

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 diperguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2023



Juhadi

6135160300



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 : Juhadi
NIM : 613160300
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : idahuj@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 :

“ Profil TKJI Kelas Tinggi SDN Duri Utara 02 Petang Tahun Pelajaran 2022/2023”

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 27 Februari 2023

Penulis

(Juhadi)

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, meskipun dalam keadaan sangat sederhana. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Pada saat menempuh prosedur penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan. Bimbingan dan motivasi yang diperoleh dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu melalui karya tulis ilmiah ini penulis mengucapkan terima, kasih kepada :

1. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta atas bantuan dan izinnya sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai rencana.
2. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi yang telah banyak memberikan masukan serta kemudahan dalam menjalani prosedur penelitian.
3. Bapak **Drs. Mustara Musa, M.Pd.** sebagai pembimbing I, atas bimbingannya pada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
4. Bapak **Slamet Sukriadi, M. Pd.** sebagai Pembimbing II, atas bimbingannya pada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
5. Ibu Kepala Sekolah, Guru Penjas dan siswa/i SDN Negeri Duri Utara 02 Petang, atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolahnya.

6. Segenap keluarga tercinta khususnya, Ayahanda dan Ibunda atas segala do'a dan pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan study pada program Study S1 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
7. Semua pihak yang tidak sempat disebut namanya, atas bantuannya baik secara langsung atau tidak langsung.
8. Terima kasih kepada seluruh teman – teman yang ada di KOP Atletik atas bantuan dan pengorbanan serta do'a nya sehingga saya bisa menyelesaikan studi Penulis menyadari sepenuhnya bahwa, skripsi ini masih terdapat berbagai kelemahan. Sehingga sangat diharapkan adanya. saran dan kritikan yang konstruktif untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Perumusan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Kebugaran Jasmani.....	12
B. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	34
C. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	36
D. Karakteristik Intelektual Peserta Didik Sekolah Dasar.....	41
E. Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sample.....	45
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	46
E. Ketentuan dan Pelaksanaan Tes.....	47
F. Petunjuk Umum.....	48
G. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Hasil Penelitian.....	69
1. Hasil TKJI Siswa Putra.....	69
2. Hasil TKJI Siswi Putri.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Wawancara	5
Tabel 3.1. Norma Lari Cepat TKJI	63
Tabel 3.2. Norma Angka Tubuh/Gantung Siku Tekuk TKJI.....	63
Tabel 3.3. Norma Tes Baring Duduk TKJI.....	64
Tabel 3.4. Norma Loncat Tegak TKJI	65
Tabel 3.5. Norma Lari TKJI	65
Tabel 3.6. Norma Kebugaran Jasmani Indonesia	67
Tabel 3.7. Presentasi Hasil Kebugaran Jasmani Putra dan Putri	68
Tabel 4.1. Hasil Statistik Tes Kebugaran Jasmani Putra SDN Duri Utara 02 Petang.....	70
Tabel 4.2. Presentasi Hasil Kebugaran Jasmani Kelas Tinggi Putra SDN Duri Utara 02 Petang	71
Tabel 4.3. Hasil Kebugaran Jasmani Putri SDN Duri Utara 02 Petang.....	73
Tabel 4.4. Presentasi Hasil Kebugaran Jasmani Siswi Putra dan Putri SDN Duri Utara 02 Petang	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Gerakan Start	50
Gambar 3.2. Alat Gantung Siku.....	52
Gambar 3.3. Pegangan Tangan	53
Gambar 3.4. Teknik Gantung Siku	54
Gambar 3.5. Baring Duduk.....	56
Gambar 3.6. Rangkaian Loncat Tegak	58
Gambar 3.7. Start Lari	60



DAFTAR GRAFIK

1. Grafik 4.1 Hasil Kebugaran Jasmani Kelas Tinggi Putra SDN Duri Utara 02 Petang.....71
2. Grafik 4.2 Hasil Kebugaran Jasmani Kelas Tinggi Putri SDN Duri Utara 02 Petang.....74



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Surat Izin Melaksanakan Penelitian	82
2. Lampiran 2 Surat Balasan Melaksanakan Penelitian.....	83
3. Lampiran 3 Foto Penelitian.....	84
4. Lampiran 4 Hasil Tes Tes Kebugaran Jasmani Putra SDN Duri Utara 02 Petang.....	92
5. Lampiran 4 Hasil Tes Tes Kebugaran Jasmani Putri SDN Duri Utara 02 Petang.....	93

