

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS
IV ,V ,VI ,SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 24
JAKARTA TIMUR**



MUHAMMAD SADIIDAN HILMY
1601618063

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
IV ,V ,VI , SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 24
JAKARTA TIMUR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan akademik siswa sekolah dasar. Namun, perkembangan gaya hidup kurang aktif, seperti meningkatnya screen time dan minimnya aktivitas fisik, dapat memengaruhi tingkat kebugaran siswa. Oleh karena itu, pemetaan kebugaran jasmani diperlukan sebagai dasar penyusunan program pendidikan jasmani yang tepat sasaran.

Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 248 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun, yang meliputi lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, dan lari 600 meter. Data dianalisis dengan menghitung persentase kategori tingkat kebugaran (baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori "cukup" dan "kurang", dengan persentase tertinggi pada kategori cukup. Terdapat perbedaan profil kebugaran antar jenjang kelas, di mana siswa kelas VI cenderung memiliki tingkat kebugaran lebih baik dibandingkan kelas IV dan V. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan frekuensi aktivitas fisik di sekolah melalui program PJOK yang terencana dan intervensi gaya hidup sehat di rumah.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, TKJI, siswa sekolah dasar, profil kebugaran, aktivitas fisik*

**PHYSICAL FITNESS LEVEL PROFILE OF STUDENTS
IN GRADE IV, V, VI, MUHAMMADIYAH 24,
EAST JAKARTA**

ABSTRACT

This study of research to knowing the physical fitness profile of fourt class, fifth class, and sixth class at Muhammadiyah 24 elementary school East Jakarta. Physical fitness is an important aspec in supporting the physical, behavior, and academic development of elementary school students. However, the development of elementary of a sedentary lifestyle, such as increased screen time and minimal physical activity, can impact students fitness levels. Therefore, mapping physical fitness is necessary as a basis for developing targeted physical education programs The method used was a descriptive quantitative survey. The sample in this study was all 90 fourth, fifth, and sixth class students. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for 10-12 year olds, wich includes a 40-meter sprint, a hanging elbow bend, a 30 second sitting position, and 600-meter run. Data were analyzed by calculating the percentage of fitness level categories (excellent, good, moderate, poor, and very poor).

The results showed that the majority of students fell into the “sufficient” and “poor” categories, with the highest percentage in the “sufficient categories. There are differences in in fitness profile between class levels, where class VI students tend to have better fitness levels compared to class IV and V. This finding indicates the need to increase the frequency of physical activity at school through a planned PJOK program and healthy lifestyle interventions at home.

Keywords : *Physical fitness, TKJI, elementary school students, fitness profile, physical activity*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Prof. Dr. Taufik Rihatno		24-07-2025
NIP. 19410041992031001		

Pembimbing 2,		
Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd		25-07-2025
NIP. 198601252020121003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		30/07/2025
2. Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001	Sekretaris		25-07-2025
3. Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP. 19410041992031001	Anggota		24-07-2025
4. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP. 198601252020121003	Anggota		25-07-2025
5. Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd NIP.199402162024061003	Anggota		28-07-2025

Tanggal Lulus : 18 Juli 2025

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 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, 1 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Sadidan Hilmy

No Reg. 1601618063



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Muhammad Sadiidan Hilmy

NIM : 1601618063

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan / Pendidikan Jasmani

Alamat email : muhammadsadiidan12@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 TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, VI, SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH 24 JAKARTA TIMUR**

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, 3 Agustus 2025

Penulis

(Muhammad Sadiidan Hilmy)

KATA PENGANTAR

Puji syukur mari kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV ,V ,VI , Sekolah Dasar Muhammadiyah 24 Jakarta Timur**” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada yang terhormat Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Dosen Pembimbing skripsi pertama Bapak Prof, Dr, Taufik Rihatno , Dosen Pembimbing kedua Bapak Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., Kepala Sekolah dan Guru Penjas Sekolah Dasar Muhammadiyah 24 Jakarta Timur yang telah membantu dan mengizinkan saya dalam memperoleh data penelitian ini, kedua Orang Tua dan Adik saya yang telah memberikan dukungan material ataupun moral.

Akhir kata, semoga amal baik dari semua pihak yang terlibat mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 1 Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan dan Kegunaan Masalah	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Kebugaran Jasmani	9
2. Fungsi Kebugaran Jasmani	13
3. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	15
4. Alat Ukur Kebugaran Jasmani	17
B. Kerangka Berfikir	18
1. Kebugaran Jasmani	18
2. Komponen Kebugaran Jasmani	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Tujuan, Metode, dan Bentuk Penelitian	20
1. Tujuan	20
2. Metode Penelitian	20
3. Bentuk Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
C. Teknik dan Instrumen Penelitian	25
1. Teknik Pengumpulan Data	25

2. Instrumen Penelitian	28
3. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	44
1. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur	56
2. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur	58
3. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VI SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur	59
C. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi Hasil Penelitian	64
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	65
D. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	25
Tabel 3.2 Reliabilitas dan Validitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun	27
Tabel 3.3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra	39
Tabel 3.4 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri	40
Tabel 3.5 Norma Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)	40
Tabel 4.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD	55
Tabel 4.2 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV SD Muhammadiyah 24 Jakarta timur	56
Tabel 4.3 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur	58
Tabel 4.4 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VI SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Posisi Start Lari 40 meter	29
Gambar 3.2 Tiang gantung siku tekuk	30
Gambar 3.3 Sikap permulaan gantung siku tekuk	30
Gambar 3.4 Sikap bergantung siku tekuk	31
Gambar 3.5 Gambar posisi jari jari bersela selip di letakan di belakang kepala ..	32
Gambar 3.6 Gerakan berbaring menuju sikap duduk	33
Gambar 3.7 Sikap duduk kedua siku menyentuh paha	33
Gambar 3.8 Papan loncat tegak	34
Gambar 3.9 Sikap menentukan railhan tegak	35
Gambar 3.10 Sikap awal loncat tegak	36
Gambar 3.11 Gerakan meloncat tegak	36
Gambar 3.12 Posisi start 600 meter	37
Gambar 3.13 Stopwatch dimatikan saat pelari melintas garis finish	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir TKJI	68
Lampiran 2. Norma dan Nilai TKJI Umur 10-12 Tahun	69
Lampiran 3. Dokumentasi	70

