

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDIT BINA AULADI KELAS ATAS**



**FORTUNA ALAMANDA PUTRI
1601621108**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SDIT BINA AULADI

KELAS ATAS

ABSTRAK

Kebugaran kardiorespirasi merupakan salah satu komponen utama kebugaran jasmani yang berperan penting dalam menunjang kemampuan siswa melakukan aktivitas fisik serta mengikuti proses pembelajaran secara optimal, khususnya pada siswa sekolah dasar kelas atas sebagai indikator kondisi kesehatan dan kesiapan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas di SDIT Bina Auladi. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain survei. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas atas yang ditetapkan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), khususnya tes lari 600 meter sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran kardiorespirasi baik, sebagian berada pada kategori cukup, dan sebagian kecil berada pada kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran kardiorespirasi siswa kelas atas SDIT Bina Auladi secara umum tergolong baik, namun tetap perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan serta aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah.

Kata kunci: kebugaran kardiorespirasi, siswa sekolah dasar, tes kebugaran.

Intelligentia - Dignitas

PHYSICAL FITNESS PROFILE OF UPPER-GRADE STUDENTS

AT SDIT BINA AULADI

ABSTRACT

Cardiorespiratory fitness is a major component of physical fitness that plays an important role in supporting students' ability to perform physical activities and participate effectively in the learning process, particularly for upper-grade elementary school students as an indicator of health status and physical readiness. This study aimed to determine the cardiorespiratory fitness profile of upper-grade students at SDIT Bina Auladi. The study employed a descriptive quantitative method with a survey design. The research subjects consisted of 30 upper-grade students selected using a total sampling technique. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia/TKJI), specifically the 600-meter run test to measure cardiorespiratory endurance. Data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentages based on fitness categories. The results showed that most students were in the good category of cardiorespiratory fitness, some were in the moderate category, and a small proportion were in the poor category. It can be concluded that the cardiorespiratory fitness of upper-grade students at SDIT Bina Auladi is generally good, but still needs to be maintained and improved through Physical Education learning and structured physical activities at school.

Keywords: cardiorespiratory fitness, elementary school students, fitness test

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		20/1 - 26
Dr. Oman Unju S, M.Pd		
NIP. 196311061989031001		

Pembimbing 2,		21/1 - 26
Dwi Indra Kurniawan, M.Pd		
NIP. 198606032025211068		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Andi Hasriadi, M.Pd	Ketua		21/1 - 26
NIP. 198601252020121003			
2. Prof. Dr. Sukiri, M.Pd	Sekretaris		23/1 - 26
NIP. 195908161987031002			
3. Dr. Oman Unju S, M.Pd	Anggota		20/1 - 26
NIP. 196311061989031001			
4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd	Anggota		21/1 - 26
NIP. 198606032025211068			
5. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini,	Anggota		22/1 - 26
S.Pd ,M.Kes.AIFO			
NIP. 197205222006042001			

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

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, Januari 2026

Yang membuat pernyataan,

Fortuna Alamanda Putri

NIM. 1601621108



IAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Fortuna Alamanda Putri

NIM : 1601621108

Fakultas/Prodi : FIOK/Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Rekreasi

Alamat email : fortunaalamanda@gmail.com

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

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

yang berjudul: **PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SDIT BINA AULADI
KELAS ATAS**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Januari 2026
Penulis

(Fortuna Alamanda Putri)

MOTTO

1. *"Là ilaha illa anta, subhanaka inni kuntu minaz-zalimin."*

(Tiada Tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh aku termasuk orang-orang yang zalim)

2. "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Bagarah : 286)

3. It Will Pass



Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul “Profil Kebugaran Kardiorespirasi Siswa SDIT Bina Auladi Kelas Atas” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Ibu Dr. Wahyunintyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO., para dosen pembimbing, serta dosen pembimbing akademik atas arahan dan bimbingan yang diberikan.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SDIT Bina Auladi atas izin penelitian, kedua orang tua tercinta, abi dan ummi, atas doa dan dukungan, seluruh pihak yang telah membantu, serta kepada diri sendiri atas usaha dan ketekunan hingga skripsi ini selesai. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Jakarta, Januari 2026

FAP

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.

A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 3. 2 Desain Penelitian Korelasional	46



DAFTAR TABEL

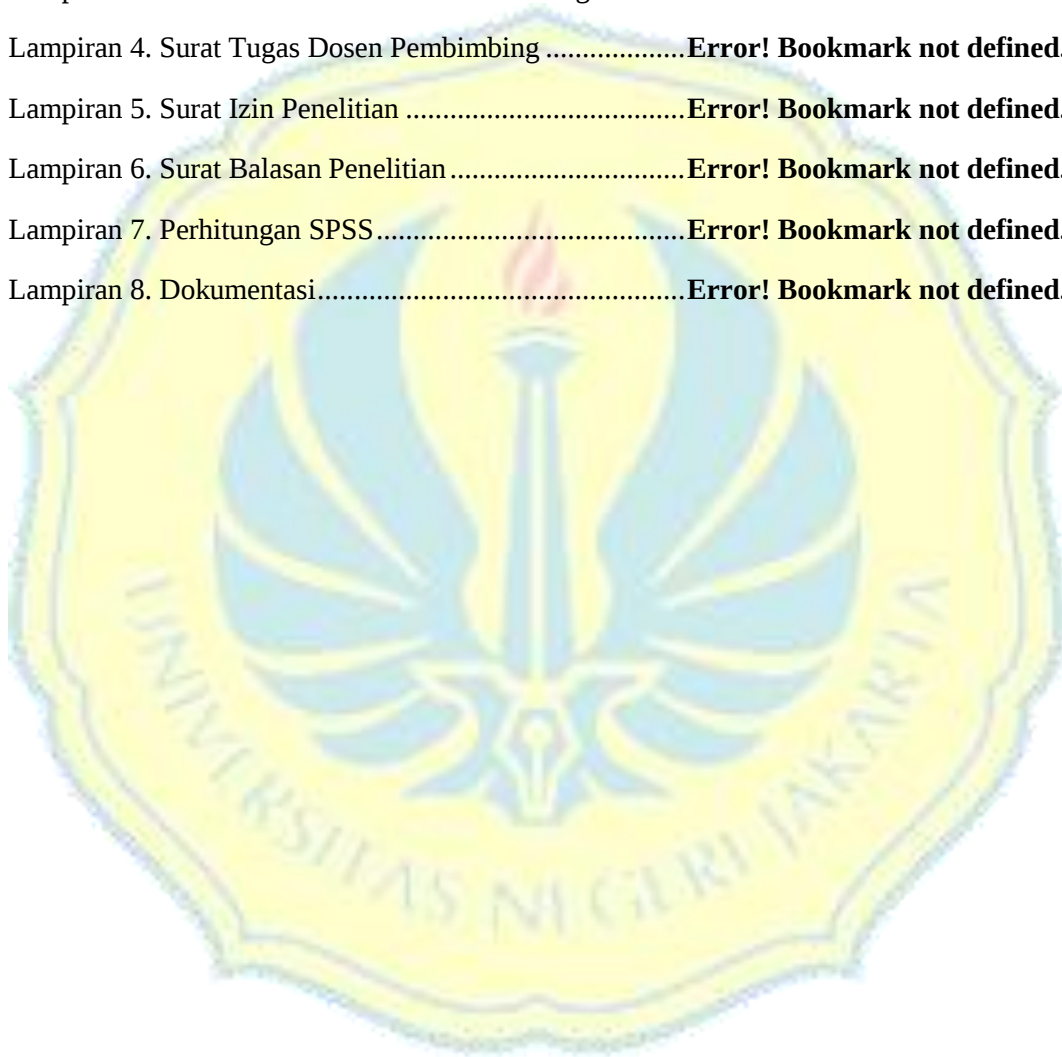
Tabel 3.1 Norma TKJI Lari 600 Meter untuk Usia 10–12 Tahun	48
Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas Atas Sdit Bina Auladi	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas Atas	51
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Hasil Tes Lari 600 Meter	52
Tabel 4.4 Distribusi Kategori Kebugaran Kardiorespirasi Per Kelas	53
Tabel 4.5 Distribusi Kategori Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Laki-laki	53
Tabel 4.6 Distribusi Kategori Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Perempuan	54



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form Permohonan Dosen Pembimbing.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Kesediaan Dosen Pembimbing 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Kesediaan Dosen Pembimbing 2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Surat Tugas Dosen Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Perhitungan SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.



Intelligentia - Dignitas