

**SURVEI KEBUGARAN SISWA SDN DARUNGAN 03**

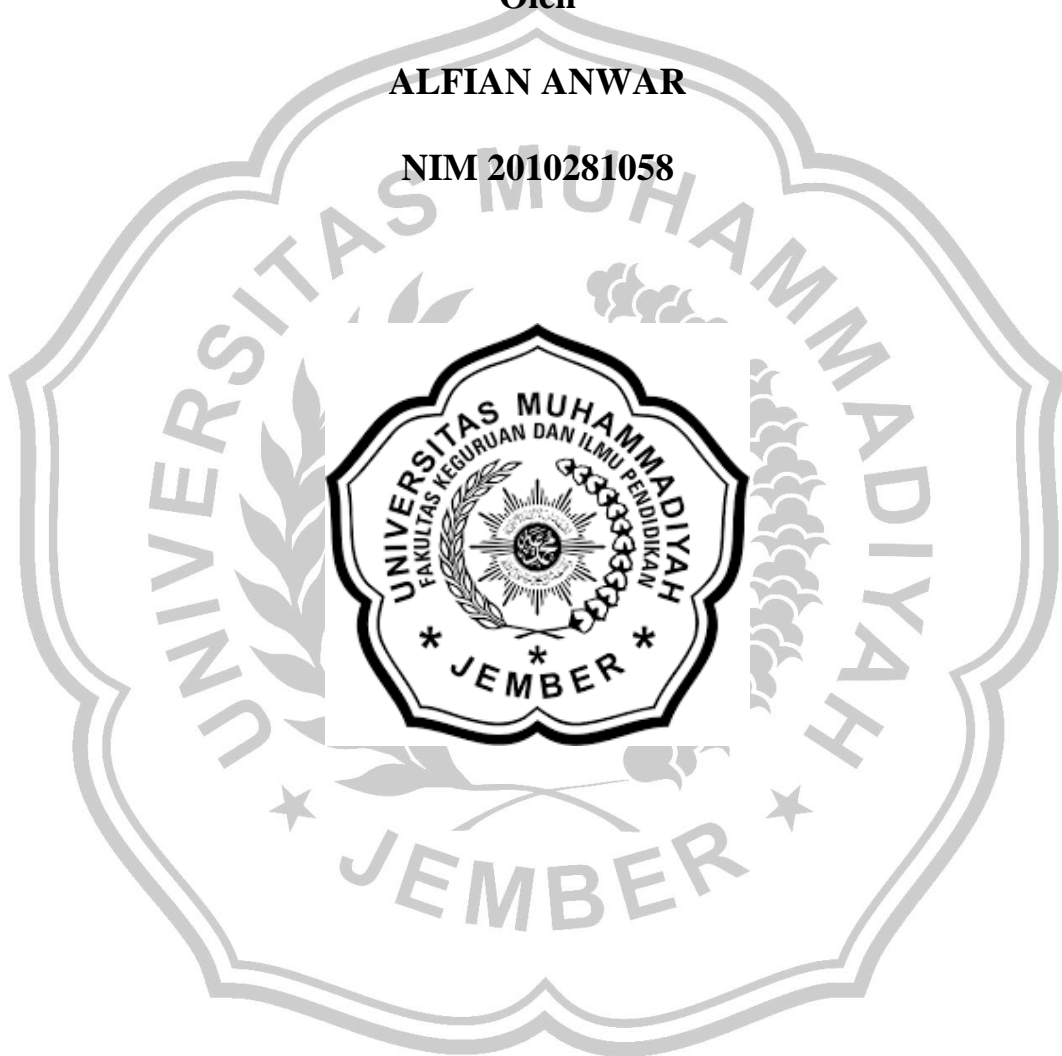
**FASE B**

**PROPOSAL SKRIPSI**

**Oleh**

**ALFIAN ANWAR**

**NIM 2010281058**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2024**

**SURVEI TES KEBUGARAN SISWA SDN DARUNGAN 03**

**FASE B**

**SKRIPSI**

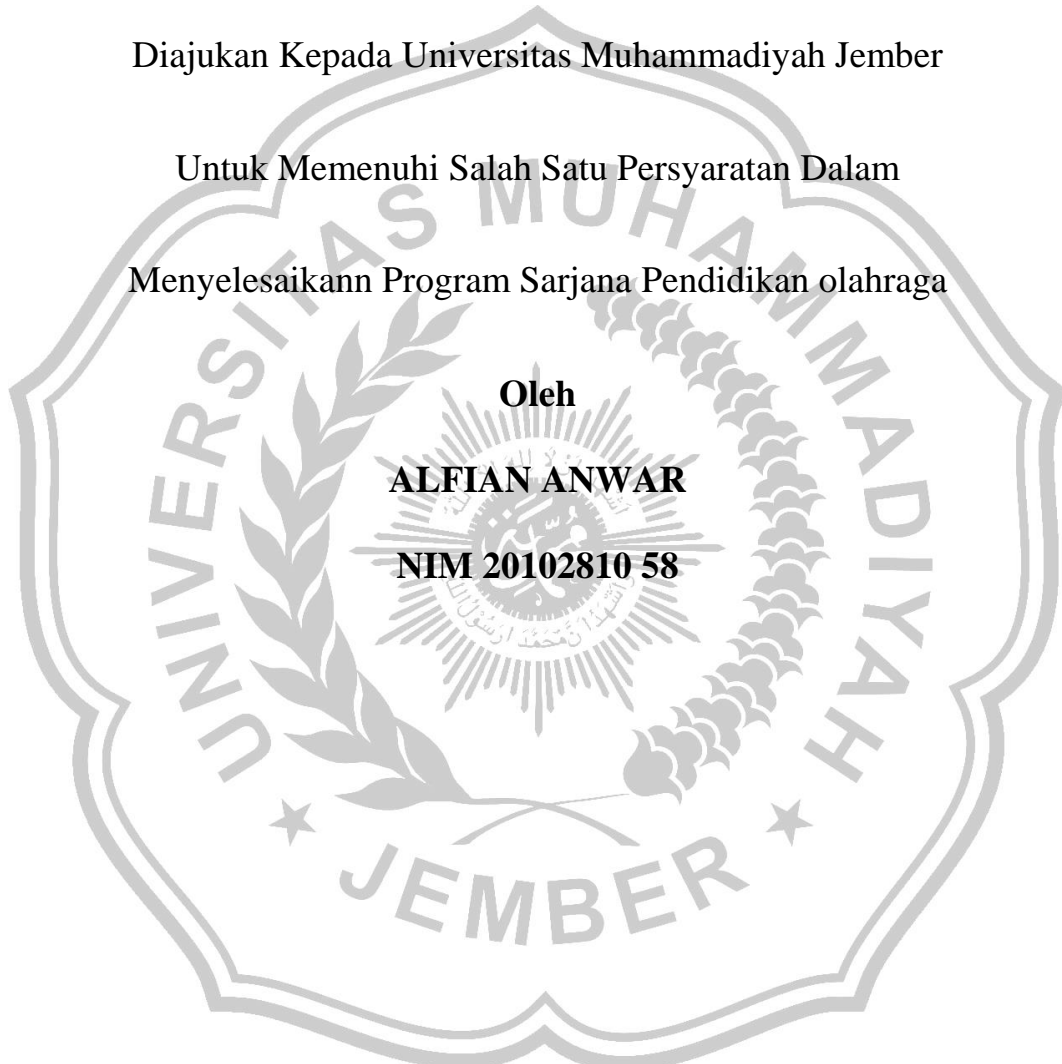
Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Menyelesaikann Program Sarjana Pendidikan olahraga

Oleh

**ALFIAN ANWAR**

**NIM 20102810 58**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2024**



## MOTO

"Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan"

(Imam Syafi'i)

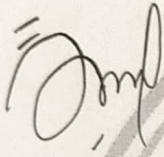


## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh Alfian Anwar dengan NIM 2010281058 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

Jember, 22 Mei 2024

Pembimbing



Topo Yono, M.Pd

NPK. 1982030211509700

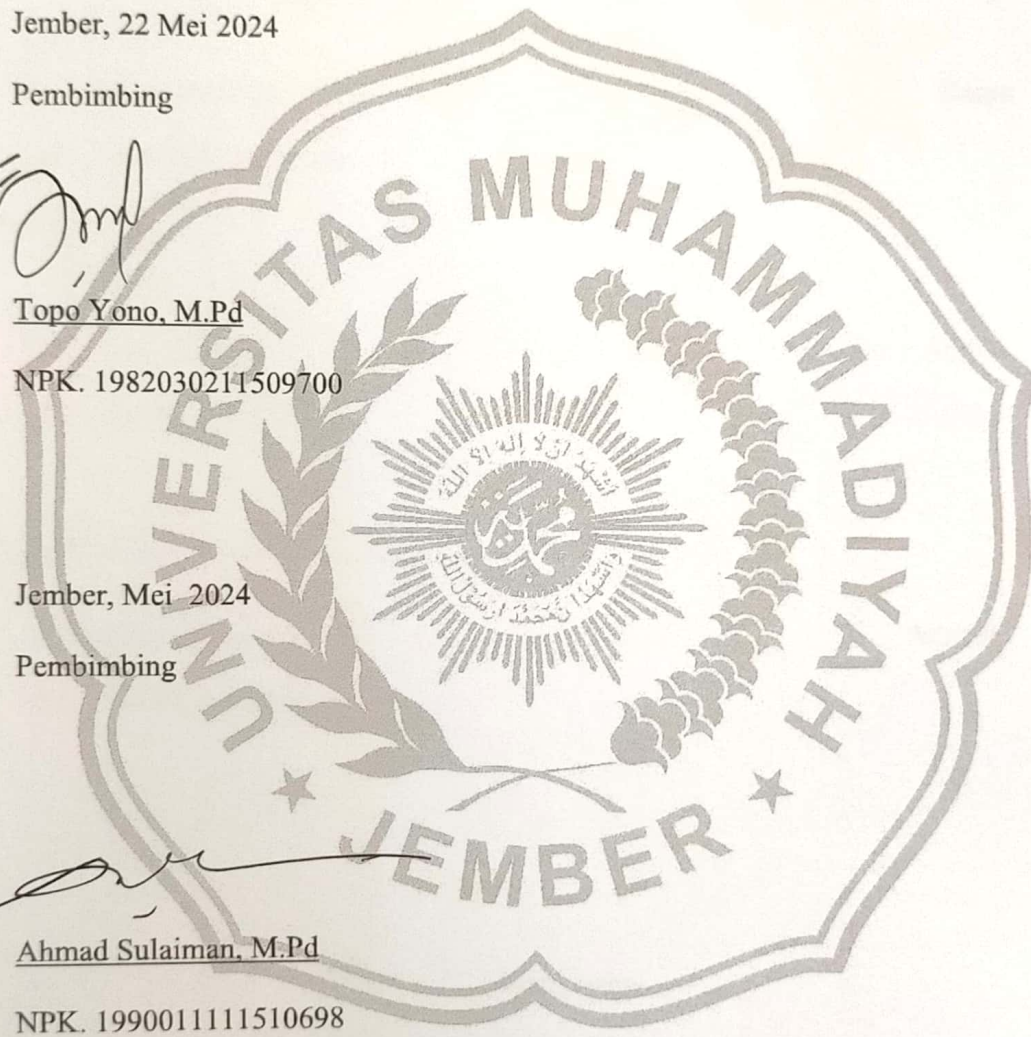
Jember, Mei 2024

Pembimbing



Ahmad Sulaiman, M.Pd

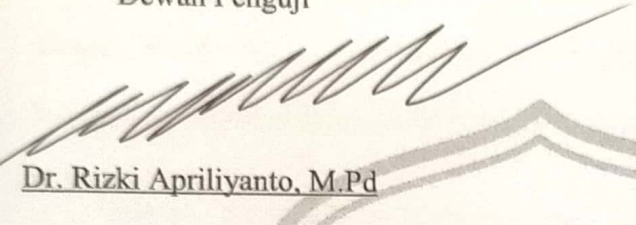
NPK. 1990011111510698



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alfian Anwar dengan NIM 2010281058 telah Dipertahankan  
di depan Penguji Pada tanggal 2024.

Dewan Penguji

  
Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd

Ketua

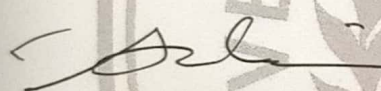
NPK. 1986040811509694



Topo Yono, M.Pd

Anggota

NPK. 1982030211509700



Ahmad Sulaiman, M.Pd

Anggota

NPK. 1990011111510698

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan

  
  
Dr. Fitri Amalia, S.S

NPK. 1985062510709477

## PRAKATA

Alhamdulillahirobbil alamin tiada kata yang pantas melainkan kata bersyukur kepada Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq hidayah, nikmat dan kekuatan kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi, Segala hal yang diusahakan dan diupayakan oleh saya semoga dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Skripsi yang telah saya tulis berjudul “Survei Tes Kebugaran Siswa SDN Darungan 03 Fase B ” yang memuat mulai dari bab I sampai bab VI, Bab I berisi Pendahuluan, bab II berisi Kajian Pustaka, bab III berisi metode penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi Pembahasan, dan yang terakhir bab VI berisi Kesimpulan dan Saran.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyampaikan permohonan maaf yang sebesar- besarnya atas kekurangan pada penulisan skripsi saya, semoga bisa menjadikan saling membenarkan bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, Juli 2022

Penulis

## UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulisan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Fitri Amalia, S.S., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Topo Yono, M.Pd dan Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Bapak ibuk yang selalu memberikan suport dan selalu menjadi garda terdepan bagi saya untuk setiap saat dan menjadi sosok patronase dalam hidup saya
7. PMII karena telah memberikan ruang proses dan sudah menjadi wadah yang sudah banyak mengajarkanku banyak hal baik itu secara keilmuaan, pengetahuan, pengalaman ataupun secara jaringan.



8. Sahabat sahabatku yang sudah selalu ada dalam kondisi tertentu dan juga selalu membantuku dalam situasi dan kondisi apapun.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
MOTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Definisi oprasional.....	4
1.4.1 Kebugaran jasmani.....	4
1.4.2 Survei.....	5
1.4.3 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Prakksis.....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kebugaran Jamani.....	8
2.1.1 Pengertian kebugaran jasmani.....	8

2.1.2	Komponen-komponen kebugaran jasmani .....	10
2.1.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani .....	13
2.1.4	Cara membina Kebugaran Jasmani .....	16
2.2	Karakteristik Anak Usia Sekolah dasar .....	18
2.3	Kajian Penelitian Yang Relevan.....	20
2.4	Tes kebugaran jasmani .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
3.1	Jenis penelitian.....	27
3.2	Rancangan Penelitian .....	27
3.3	Prosedur Penelitian.....	27
3.4	Populasi dan Sampel .....	34
3.4.1	Populasi.....	34
3.4.2	Sampel.....	34
3.5	Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	34
3.5.1	Lokasi Penelitian.....	34
3.5.2	Waktu Penelitian .....	34
3.6	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.1	Instrumen .....	34
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.7	Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>41</b>
4.1.	Deskripsi Data.....	41
4.4.1.	V sit and Reach Test.....	42
4.4.2.	Half up Test.....	44
4.4.3.	Hand and Eye Coordination .....	46
4.4.4.	T Test .....	47
4.4.5.	Araound The World.....	49
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>52</b>
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>		<b>54</b>
6.1.	Kesimpulan .....	54
6.2.	Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>55</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>		<b>58</b>

.....64

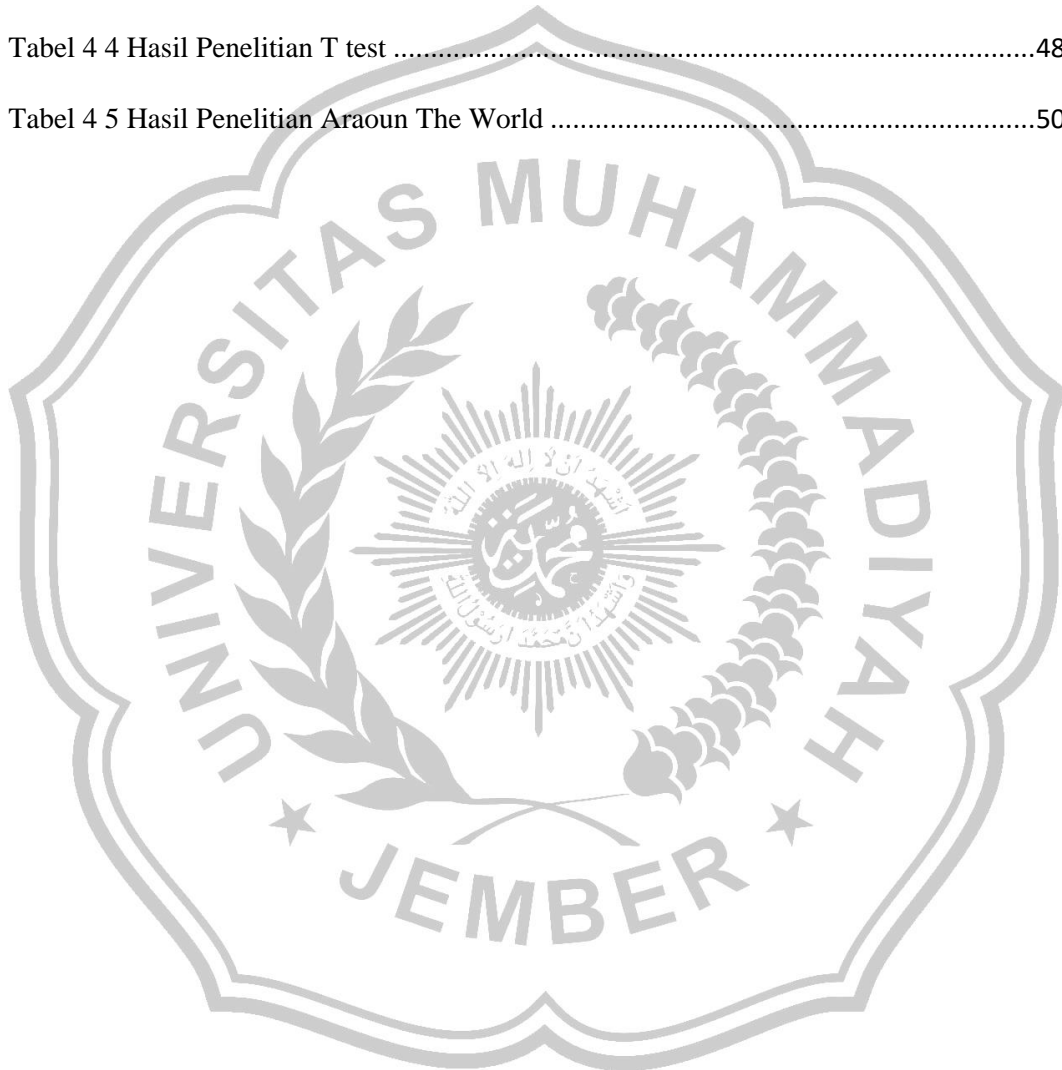
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....65

RIWAYAT HIDUP .....66



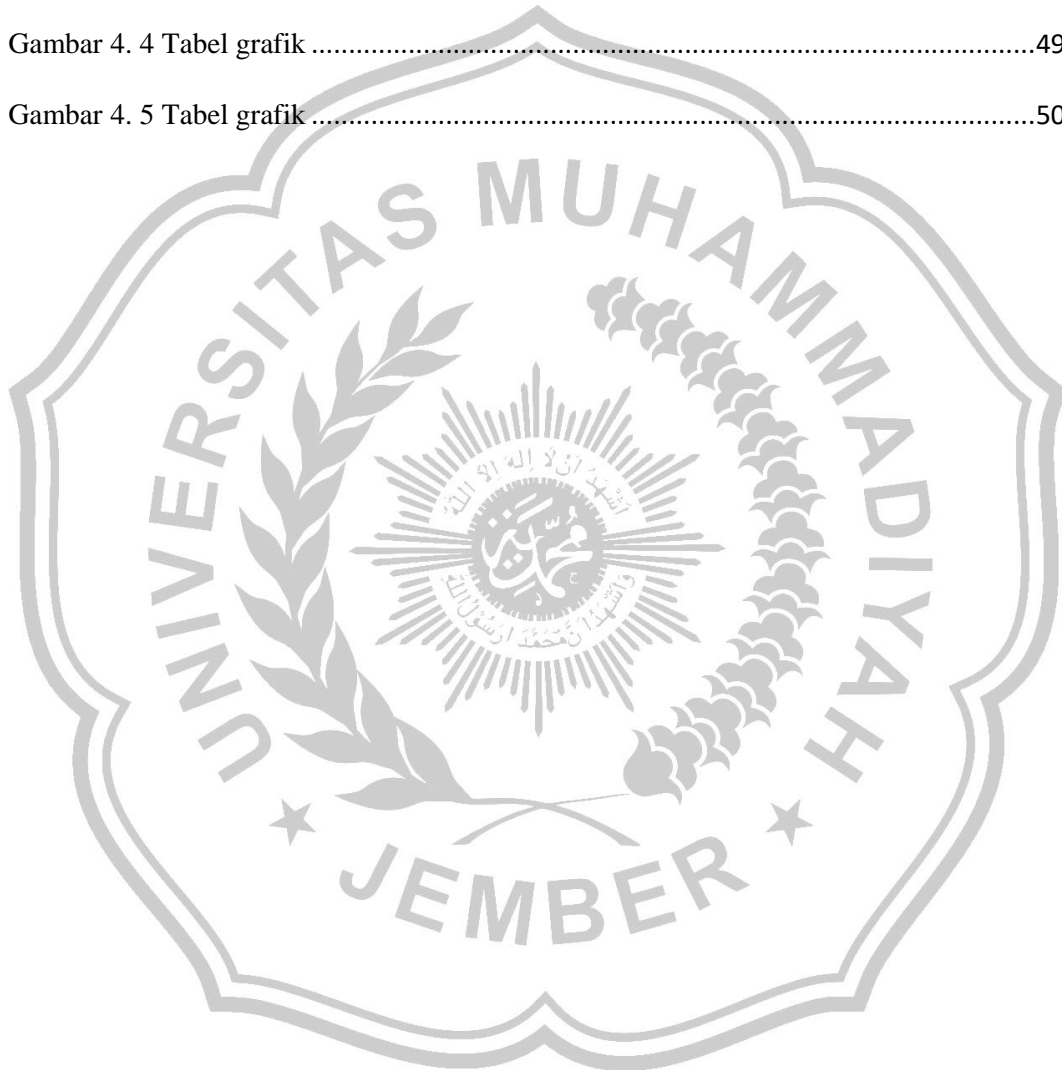
## DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Hasil Penelitian test V sit and Reach Test .....	42
Tabel 4 2 Hasil Penelitian test Half Up .....	44
Tabel 4 3 Hasil Penelitian hand and eye cordination .....	46
Tabel 4 4 Hasil Penelitian T test .....	48
Tabel 4 5 Hasil Penelitian Araoun The World .....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Gambar table Grafik .....	43
Gambar 4. 2 Tabel Grafik .....	45
Gambar 4. 3 Tabel grafik .....	47
Gambar 4. 4 Tabel grafik .....	49
Gambar 4. 5 Tabel grafik .....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1. 1 surat ijin penelitian.....	58
lampiran 1. 2 data siswa kelas 3 dan 4 .....	59
lampiran 1. 3 data mentahan siswa.....	61
lampiran 1. 4 Dokumentasi .....	63

(Fahrian et al., 2023)

