

**SURVEI TES KEBUGARAN SISWA SDN JATIAN 02
FASE A**

SKRIPSI

Oleh

AGUS LIO PURNOMO

NIM 2010281026



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024

**SURVEI KEBUGARAN SISWA SDN JATIAN 02
FASE A**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikann Program Sarjana Pendidikan olahraga



Oleh

AGUS LIO PURNOMO

NIM 2010281026

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024

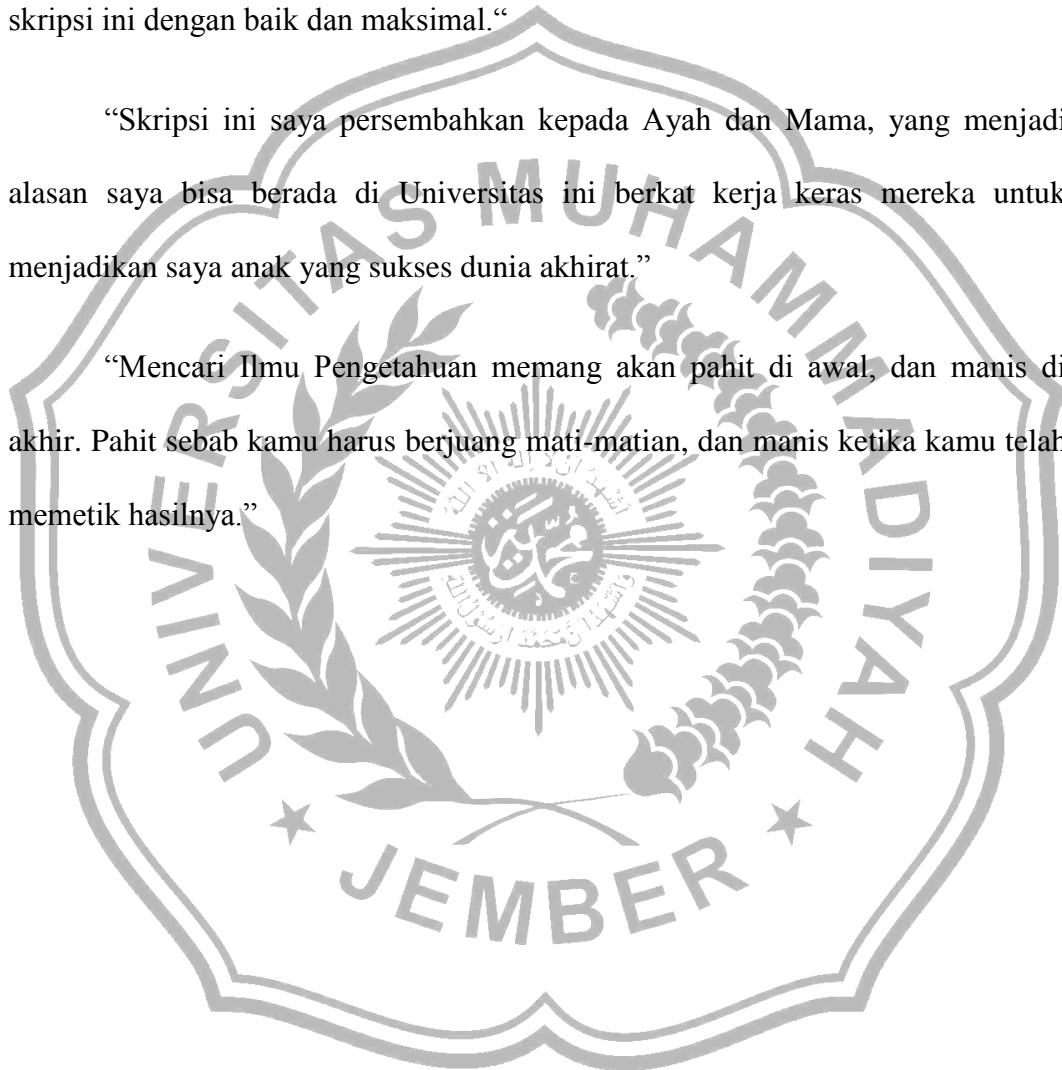


MOTTO

“Terima kasih kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu memberikan perlindungan dan kekuatan kepada saya hambanya serta menjanjikan “bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan”. Sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan maksimal.”

“Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayah dan Mama, yang menjadi alasan saya bisa berada di Universitas ini berkat kerja keras mereka untuk menjadikan saya anak yang sukses dunia akhirat.”

“Mencari Ilmu Pengetahuan memang akan pahit di awal, dan manis di akhir. Pahit sebab kamu harus berjuang mati-matian, dan manis ketika kamu telah memetik hasilnya.”

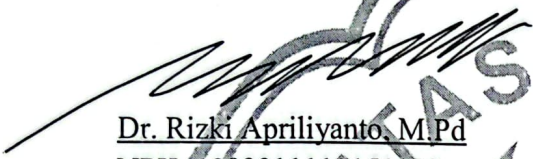


HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh Agus Lio Purnomo dengan NIM 2010281026 telah diperiksa dan disetujui oleh tim penguji

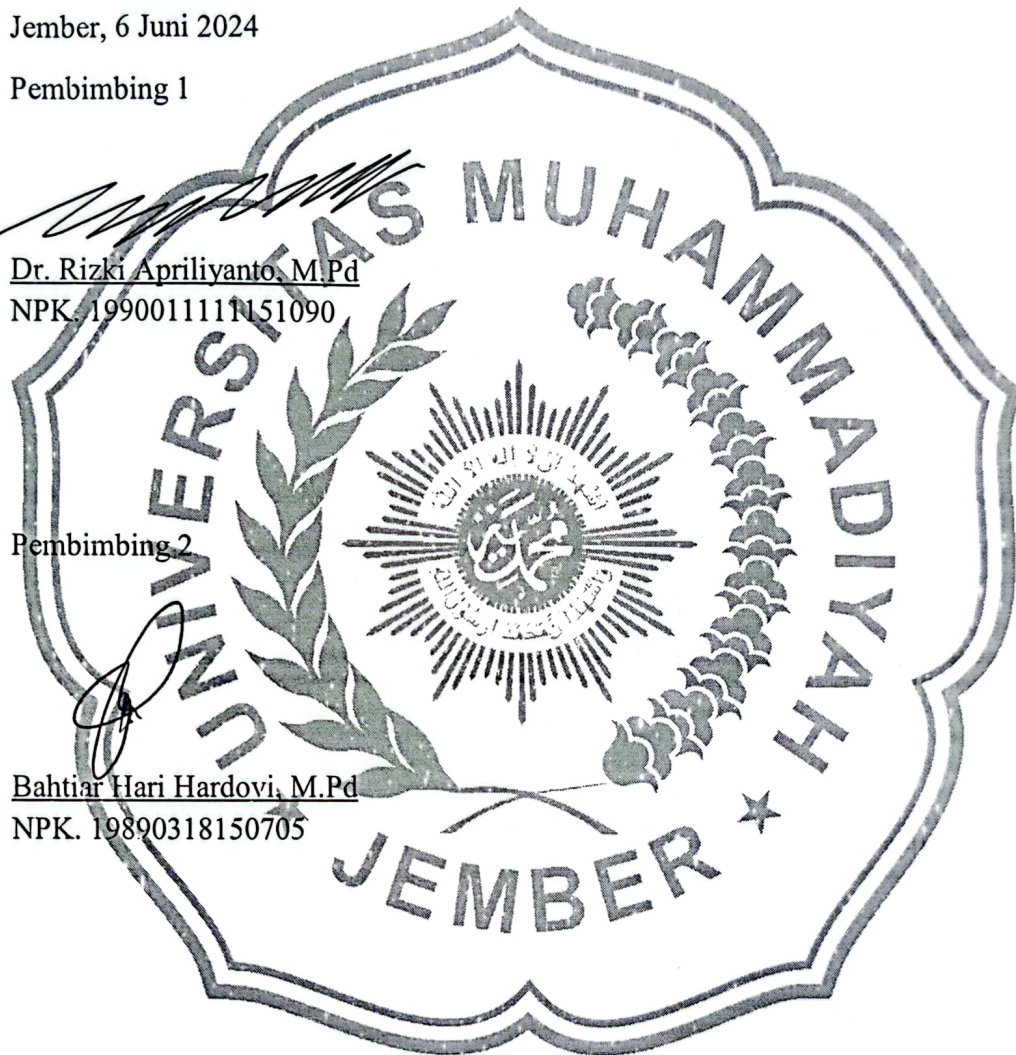
Jember, 6 Juni 2024

Pembimbing 1


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Pembimbing 2


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 19890318150705



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Agus Lio Purnomo dengan NIM 2010281026 telah

Dipertahankan di depan Penguji Pada tanggal 24 Oktober 2024.

Dewan Penguji




Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 199001111151090

Anggota



Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 19890318150705

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



Dr. Nur Anilia, S.S., M.Pd
NPK. 1985062510709477

Lampiran 6 Keaslian Penulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Lio Purnomo
NIM : 2010281026
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan berjudul "Survei Kebugaran siswa SDN Jatian Fase A" merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil – alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atas tulisan saya.

Apabila pernyataan saya diatas kemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku, Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 24 Oktober 2024

Yang membuat
pernyataan



AGUS LIO PURNOMO

2010281026

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 Jatian 02 Fase A” 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, 24 Oktober 2024

Penulis

UNGKAPAN TERIMA KASIH

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 Amilia, S.S., M.Pd ., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd dan Bahtiar Hari Hardovi, 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. Juhairiyah, S.Pd selaku kepala sekolah SDN Jatian 02 yang telah memberikan tempat untuk melaksanakan penelitian
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

PERSEMBAHAN

Atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka suatu kewajiban untuk memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT, dan skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, mendoakan, dan mengorbankan segalanya demi pendidikan penulis ini. Rasanya semua yang telah beliau korbankan selama ini tidak akan sebanding dengan balasan berupa apapun.
2. Seluruh anggota keluarga yang memberikan support.
3. Para tenaga pengajar yang memberikan ilmu pengetahuan sejak dari bangku TK, SD, SMA dan sampai bangku Perguruan Tinggi.
4. Kepada Universitas Muhammadiyah Jember.

Jember, 24 Oktober 2024

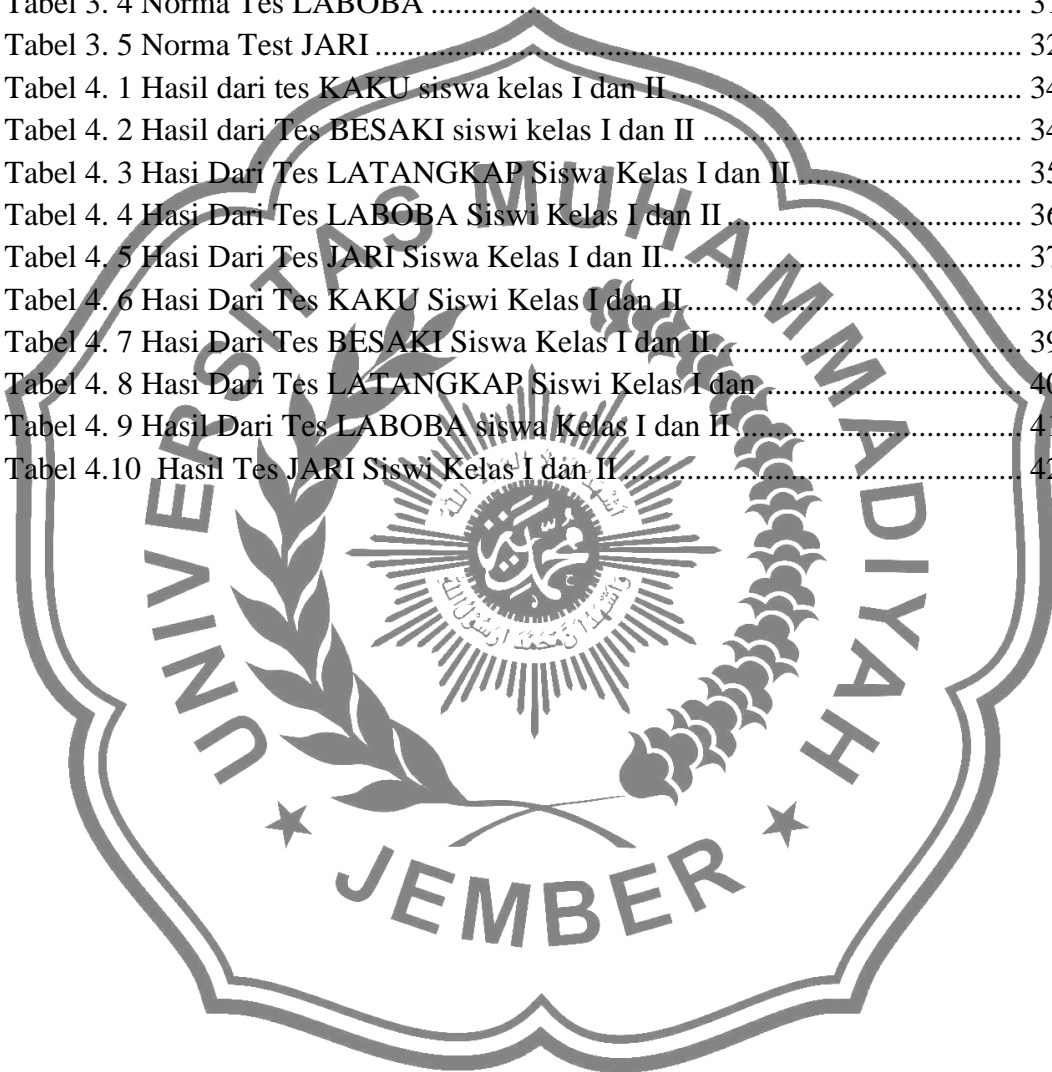
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
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.....	4
1.4.3 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kebugaran Jamani.....	7
2.1.1 Pengertian kebugaran jasmani.....	7
2.1.2 Komponen-komponen kebugaran jasmani.....	9

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani	10
2.1.4 Cara membina Kebugaran Jasmani.....	12
2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah dasar	14
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	16
2.4 Tes kebugaran jasmani	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis penelitian	19
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Prosedur Penelitian.....	20
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.4.1 Populasi.....	26
3.4.2 Sampel	27
3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	27
3.5.1 Lokasi Penelitian.....	27
3.5.2 Waktu Penelitian.....	28
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
3.6.1 Instrumen	28
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
4.1 Deskripsi Data	33
4.1.1 Tes KAKU.....	33
4.1.2 Test BESAKI	35
4.1.3 Tes LATANGKAP	37
4.1.4 Tes LABOBA	39
4.1.5 Test JARI.....	41
BAB V PEMBAHASAN	44
5.1 Pembahasan Sesuai Penemuan.....	44
BAB VI PENUTUP	47
6.1 Kesimpulan.....	47
6.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49

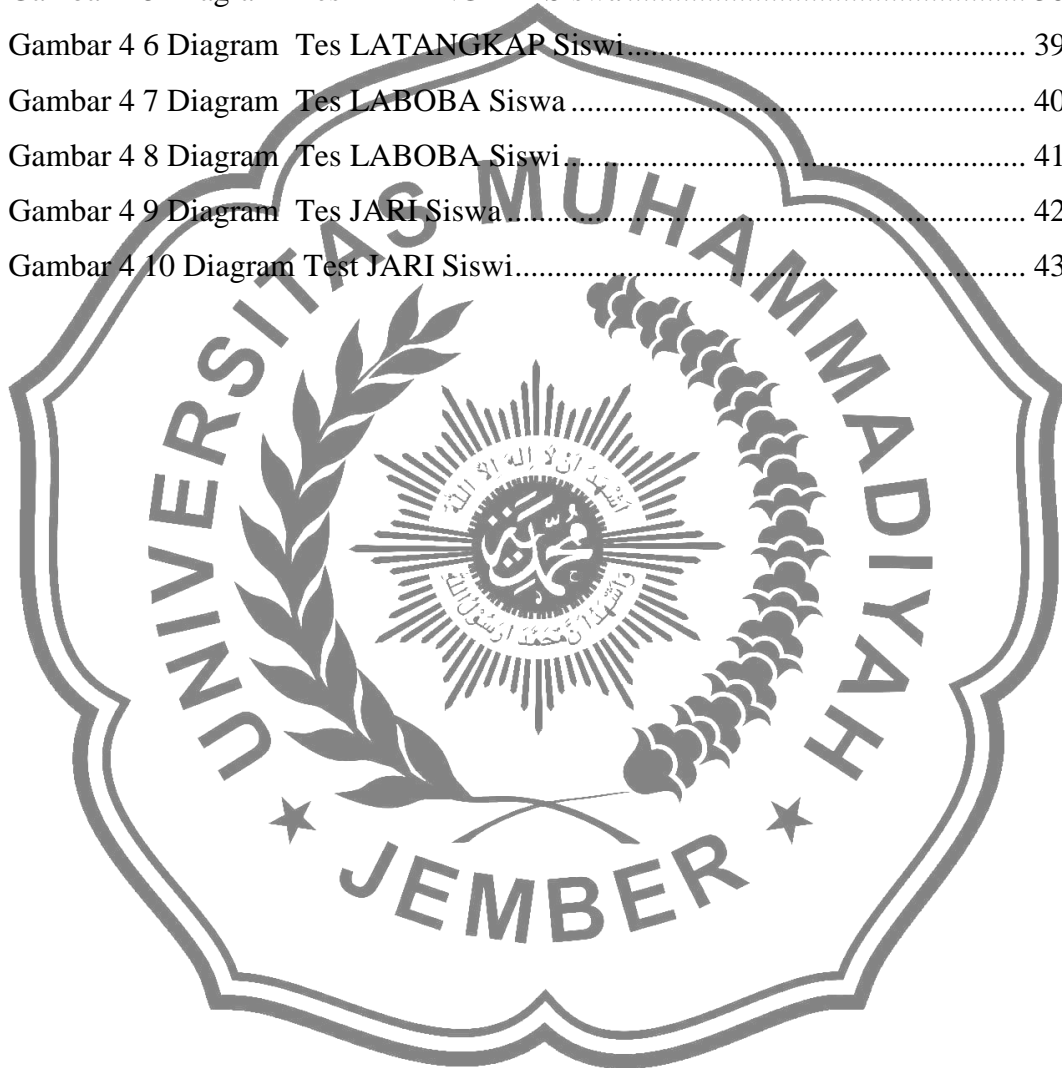
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Tes KAKU	29
Tabel 3. 2 Norma Tes BESAKI	29
Tabel 3. 3 Norma Tes LATANGKAP	30
Tabel 3. 4 Norma Tes LABOBA	31
Tabel 3. 5 Norma Test JARI	32
Tabel 4. 1 Hasil dari tes KAKU siswa kelas I dan II	34
Tabel 4. 2 Hasil dari Tes BESAKI siswi kelas I dan II	34
Tabel 4. 3 Hasi Dari Tes LATANGKAP Siswa Kelas I dan II	35
Tabel 4. 4 Hasi Dari Tes LABOBA Siswi Kelas I dan II	36
Tabel 4. 5 Hasi Dari Tes JARI Siswa Kelas I dan II	37
Tabel 4. 6 Hasi Dari Tes KAKU Siswi Kelas I dan II	38
Tabel 4. 7 Hasi Dari Tes BESAKI Siswa Kelas I dan II	39
Tabel 4. 8 Hasi Dari Tes LATANGKAP Siswi Kelas I dan	40
Tabel 4. 9 Hasil Dari Tes LABOBA siswa Kelas I dan II	41
Tabel 4.10 Hasil Tes JARI Siswi Kelas I dan II	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4 1 Diagram Tes KAKU Siswa.....	34
Gambar 4 2 Diagram Tes KAKU Siswi.....	35
Gambar 4 3 Diagram Tes BESAki Siswa.....	35
Gambar 4 4 Diagram Tes BESAki Siswi.....	37
Gambar 4 5 Diagram Tes LATANGKAPsiswa.....	38
Gambar 4 6 Diagram Tes LATANGKAP Siswi.....	39
Gambar 4 7 Diagram Tes LABOBA Siswa.....	40
Gambar 4 8 Diagram Tes LABOBA Siswi.....	41
Gambar 4 9 Diagram Tes JARI Siswa.....	42
Gambar 4 10 Diagram Test JARI Siswi.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	51
Lampiran 2 Data Siswa	52
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	54
Lampiran 4 Dokumentasi	56
Lampiran 5 Surat Balasan (Selesai Penelitian).....	59
Lampiran 6 Keaslian Penulisan.....	60

