

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Diajukan Oleh:

FAUZAN HIDAYAT

A810200029

Kepada:

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

AGUSTUS, 2024

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Diajukan Oleh:

FAUZAN HIDAYAT

A810200029

Kepada:

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

AGUSTUS, 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauzan Hidayat

NIM : A810200029

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Proposal Skripsi: TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH ALAM
SURYA MENTARI SURAKARTA

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas dari plagiasi karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 5 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Fauzan Hidayat

A810200029

PERSETUJUAN

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA**

Diajukan Oleh:

Fauzan Hidayat

A810200029

Priposal skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 5 Agustus 2024

Tanda Tangan,



(Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or.)

NIDN. 0617098903

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Fauzan Hidayat
A810200029

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari

Pada hari Jum'at, (**9 Agustus 2024**)

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or. (.....)
2. Pungki Indarto, S.Pd., M.Or. (.....)
3. Nurhidayat, S.Pd., M.Or. (.....)

Surakarta, 9 Agustus 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sutama, M.Pd

NIP. 196001071991031002

MOTTO

“Innamal A'malu Binniyat (Sesungguhnya Segala Perbuatan Itu Tergantung Pada Niatnya)”-HR Bukhari

“Sepiro gedhening sengsoro yen tinompo amung dadi Cobo”-Filosofi Jawa

“Cilik Ora Kurang Bakal, Gede Ora Turah Bakal” -Filosofi Jawa

“Sebaik-Baiknya Manusia Adalah Dia Yang Terus Berusaha untuk Menjadi Baik” -K.H. Ahmad Bahauddin Nursalim

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya sehingga proses penyusunan skripsi ini diberikan kelancaran dan kemudahan dalam penyelesaiannya. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita nabi agung Muhammad SAW yang di nantikan syafaatnya di hari akhir kelak *aamiin*. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang tua penulis Bapak Sucipto dan Ibu Hartati yang sudah mengorbankan waktu dan tenaga untuk masa depan penulis, yang tidak mengenal lelah untuk penulis, yang selalu mendampingi, mendidik, memberikan semangat, dan mendoakan untuk kebaikan penulis.
2. Kakak penulis Ari Yuhan Ardi Wiratama yang selalu mendukung dan memberikan semangat bagi penulis.
3. Ibu Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah membimbing, memberikan saran, dan memberikan nasehat dalam terselesaikannya skripsi ini.
4. Seluruh jajaran Dosen dan Tendik prodi Pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Teman-teman satu perjuangan Pendidikan jasmani Angkatan 2020 ISTIMEWA yang selalu menemani dan kebersamai dalam menempuh perkuliahan untuk memperoleh gelar S1.
6. Teman-teman UKM Bola Voli UMS, HMP POR, Pondok Barokah, dan Putune Mbah Suro yang banyak memberikan pengalaman bagi penulis dalam berproses diluar perkuliahan.
7. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih banyak atas segala bantuannya. Semoga kebaikan yang telah diberikan bisa menjadi sebuah amal baik dan digantikan pahala oleh Allah SWT. Harapannya dengan terselesaikannya Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya.

RINGKASAN

Fauzan Hidayat/ A810200029. **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA**

Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Agustus, 2024

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting untuk meningkatkan kemampuan intelektual siswa selama pembelajaran. Siswa yang sehat jasmani akan lebih mudah menerima materi yang diberikan oleh gurunya. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani para siswa disekolah, maka diperlukan sebuah tes kebugaran jasmani bagi para siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Untuk melakukan tes kebugaran jasmani diperlukan adanya alat atau instrumen, dalam penelitian ini instrumen yang ditetapkan untuk pengumpulan data menggunakan (TKPN) dengan kepanjangan Tes Kebugaran Pelajar Nuasantara dari Kemenpora. Dalam TKPN terdapat lima item tes yang terdiri dari pengukuran IMT, tes *v-sit and reach, sit up, squat trush, dan pacer test*. Penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelitian kebugaran jasmani terhadap Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta yang memiliki kurikulum berbasis alam. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang mengkaji, mendeskripsikan atau memberikan gambaran pada suatu fenomena tertentu dalam bentuk data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistika. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 90 siswa yang terdiri dari 56 siswa putra dan 34 siswa putri. Hasil dari tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan diperoleh rata-rata nilai total kategori kebugaran jasmani siswa sebesar 3,17. Berdasarkan hasil tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta dalam kategori “Baik”.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Alam, TKPN

SUMMARY

Fauzan Hidayat/ A810200029. **PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS OF MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI PRIMARY SCHOOL SURAKARTA**

Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Surakarta. August, 2024

Physical fitness is an important aspect to improve students' intellectual abilities during learning. Students who are physically healthy will more easily accept the material given by their teachers. In an effort to improve the physical fitness of students at school, a physical fitness test is needed for students to determine their level of physical fitness. To conduct a physical fitness test, a tool or instrument is needed, in this study the instrument used for data collection uses (TKPN) which stands for Nusantara Student Fitness Test from the Ministry of Youth and Sports. In TKPN there are five test items consisting of BMI measurement, v-sit and reach test, sit up, squat trush, and pacer test. This study intends to conduct a physical fitness study of Muhammadiyah Alam Surya Mentari Elementary School Surakarta which has a nature-based curriculum. This study is a study with a descriptive method and quantitative approach. Quantitative descriptive research is a study that examines, describes or provides an overview of a particular phenomenon in the form of numerical data (numbers) processed using statistical methods. The sample used in this study was 90 students consisting of 56 male students and 34 female students. The results of the physical fitness test that has been conducted obtained an average total value of the student's physical fitness category of 3.17. Based on the test results, it can be concluded that the physical fitness level of Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta Elementary School students is in the "Good" category.

Keywords: Physical Fitness, Natural School, TKPN

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillobilalamin Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya sehingga proses penyusunan skripsi ini diberikan kelancaran dan kemudahan dalam penyelesaiannya. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita nabi agung Muhammad SAW yang di nantikan syafaatnya di hari akhir kelak *aamiin*. Skripsi yang berjudul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA” diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama proses penyusunan proposal skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, maka segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Prof Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Dr. Utama, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Nur Subekti, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh perkuliahan.
8. Ibu Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or, selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar telah membimbing, memberikan saran, dan memberikan nasehat dalam terselesaikannya skripsi ini.
9. Kedua Orang tua Bapak Sucipto dan Ibu Hartati yang sudah mengorbankan waktu dan tenaga untuk masa depan penulis, yang tidak mengenal lelah

untuk penulis, yang selalu mendampingi, mendidik, memberikan semangat, dan mendoakan untuk kebaikan penulis.

10. Kakak penulis Ari Yuhan Ardi Wiratama yang selalu mendukung dan memberikan semangat bagi penulis.
11. Seluruh Dosen dan Tendik Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
12. Teman-teman satu perjuangan Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 ISTIMEWA yang selalu menemani dan kebersamai dalam menempuh perkuliahan untuk memperoleh gelar S1.
13. Teman-teman UKM Bola Voli UMS, HMP POR, Pondok Barokah, dan Putune Mbah Suro yang banyak memberikan pengalaman bagi penulis dalam berproses diluar perkuliahan.
14. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih banyak atas segala bantuannya. Semoga kebaikan yang telah diberikan bisa menjadi sebuah amal baik dan digantikan pahala oleh Allah SWT. Harapannya dengan terselesaikannya Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam proposal skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap, semoga proposal skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Surakarta, 5 Agustus 2024



Fauzan Hidayat

A810200029

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RINGKASAN	viii
SUMMARY	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
B. Penelitian yang Relevan.....	12
C. Kerangka Berpikir.....	14
D. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	18
D. Definisi Operasional Variabel.....	19
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Hasil Analisis Data.....	41
C. Pembahasan dan Temuan.....	64
D. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V PENUTUP.....	68
A. Simpulan	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak.....	23
Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Kebugaran	36
Tabel 3.3 Kategori Hasil Tes Kebugaran.....	37
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi IMT Siswa Putra.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi IMT Siswa Putri	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi V-sit and Reach Siswa Putra	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi V-sit and Reach Siswa Putri.....	45
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Squat Thrust Siswa Putra.....	46
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Squat Thrust Siswa Putri	47
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Pacer Test Siswa Putra	48
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Pacer Test Siswa Putri	49
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Sit Up Siswa Putra.....	51
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Sit Up Siswa Putri	52
Tabel 4.12 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putra Usia 9 tahun.....	53
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Usia 9 tahun.	53
Tabel 4.14 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putri Usia 9 tahun	54
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putri Usia 9 tahun.....	55
Tabel 4.16 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putra Usia 10 tahun.....	55
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Usia 10 tahun	56

Tabel 4.18 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putri Usia 10 tahun	57
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putri Usia 10 tahun	57
Tabel 4.20 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putra Usia 11 tahun.....	58
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Usia 11 tahun	59
Tabel 4.22 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putri Usia 11 tahun	59
Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putri Usia 11 tahun	60
Tabel 4.24 Statistik Deskriptif Kebugaran Siswa Putra Usia 12 tahun.....	61
Tabel 4.25 Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Usia 12 tahun	61
Tabel 4.26 Statistik Deskriptif Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa	62
Tabel 4.27 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	15
Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan.....	21
Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan	22
Gambar 3.3 Standar IMT Untuk Putri	24
Gambar 3.4 Standar IMT Untuk Putra.....	26
Gambar 3.5 Pelaksanaan Tes <i>V-Sit and Reach</i>	28
Gambar 3.6 Norma Tes <i>V-Sit and Reach</i>	28
Gambar 3.7 Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	29
Gambar 3.8 Norma Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	30
Gambar 3.9 Pelaksanaan Tes <i>Squat Thrust</i>	31
Gambar 3.10 Norma Penilaian Tes <i>Squat Thrust</i>	31
Gambar 3.11 Bentuk Arena <i>Pacer Test</i>	32
Gambar 3.12 Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i>	34
Gambar 3.13 Norma Penilaian <i>Pacer Test</i>	35
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi IMT Putra	42
Gambar 4.2 Grafik Distribusi Frekuensi IMT Putri.....	43
Gambar 4.3 Grafik Distribusi Frekuensi <i>V-sit and Reach</i> Putra	44
Gambar 4.4 Grafik Distribusi Frekuensi <i>V-sit and Reach</i> Putri	45
Gambar 4.5 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Squat Trust</i> Putra.....	47
Gambar 4.6 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Squat Trust</i> Putri.....	48
Gambar 4.7 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Putra	49

Gambar 4.8 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Putri.....	50
Gambar 4.9 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Putra	51
Gambar 4.10 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Putri.....	52
Gambar 4.11 Grafik Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat-surat.....	73
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian.....	78