

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DALAM
MENGIKUTI PELAJARAN PJOK SISWA KELAS 4 MI
UNGGULAN MANNA SIDOARJO**

SKRIPSI



**PUTRA ARDIANSYAH
185900091**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DALAM
MENGIKUTI PELAJARAN PJOK SISWA KELAS 4 MI
UNGGULAN MANNA SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**PUTRA ARDIANSYAH
185900091**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

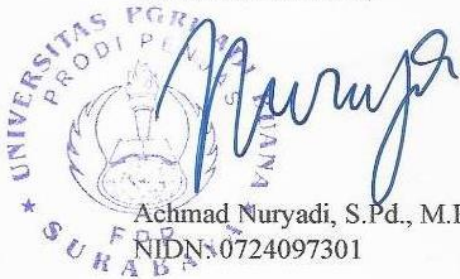
Skripsi oleh : Putra Ardiansyah
NIM 185900091

Judul Penelitian : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani
Dalam Mengikuti Pelajaran PJOK
Siswa Kelas 4 MI Unggulan Manna
Sidoarjo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,

Surabaya, 8 Agustus 2023
Dosen Pembimbing,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301



Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0720046203

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putra Ardiansyah
NIM : 185900091
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani
Dalam Mengikuti Pelajaran PJOK
Siswa Kelas 4 MI Unggulan Manna
Sidoarjo

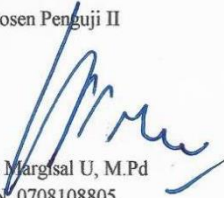
Selesai bimbingan skripsi tanggal 02 Agustus 2023

Dosen Penguji I



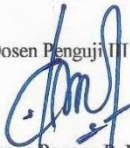
Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji II



Gatot Margsal U, M.Pd
NIDN. 0708108805

Dosen Penguji III



Brahma Ranga P, M.PD
NIDN. 0708108801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Putra Ardiansyah dengan judul Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Dalam Mengikuti Pelajaran PJOK Siswa Kelas 4 MI Unggulan Manna Sidoarjo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Agustus 2023 Dewan Penguji:

- | | |
|--|---------|
| 1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd | Ketua |
| 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd | Anggota |
| 3. Brahmata Rangga Prasetya, S.Pd., M.Pd | Anggota |

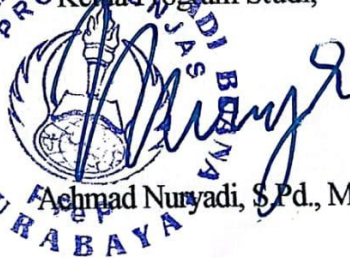
Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,


Dr. Santika Renika Hadi, M.Kes.


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putra Ardiansyah
NIM : 185900091
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 8 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Putra Ardiansyah

HALAMAN MOTTO

“ Tiada perjuangan yang sia - sia kecuali diawali dengan niatan yang baik dan berikhtiar ”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dalam Mengikuti Pelajaran PJOK Siswa Kelas 4 MI Unggulan Manna Sidoarjo”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesakainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
 2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
 3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
 4. Bapak Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
 5. Kepala sekolah SD MI Unggulan Manna Sidoarjo yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
 6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
- Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Surabaya, 8 Agustus 2023

Penulis

Putra Ardiansyah

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka	5
1. Pengertian Anak	5
2. Pengertian Kesegaran Jasmani	5
3. Karakteristik Siswa SD	7
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
5. Komponen Kesegaran Jasmani	12
6. Pengertian Latihan	15
7. Prinsip - Prinsip Latihan	16

B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berfikir	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
C. Teknik Pengumpulan Data	24
D. Teknik Analisis Data	26
E. Jadwal Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
B. Hasil Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	24
<i>Sit-Up</i> 30 Detik	25
Lari 100 Meter	25

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangkah Berfikir	21
Norma Penilaian Tes TKJI Untuk Putra	26
Norma Penilaian Tes TKJI Untuk Putri.....	27
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	27
Hasil Tes TKJI	30
Analisis Katagori Hasil Tes TKJI.....	31
Persentase Kesegaran Jasmani	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Berita Acara Bimbingan Skripsi	39
2. Surat Ijin Penelitian	41
3. Surat Balasan Penelitian.....	42
4. Revisi Skripsi.....	43
5. Dokumentasi Lapangan.....	44