

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS VI MI AL-QODIR WAGE TAHUN PELAJARAN 2021-2022**

SKRIPSI



Yanuar Ferdie Rahman

NIM 185900172

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS VI MI AL -QODIR WAGE TAHUN PELAJARAN**

2021-2022

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

Yanuar Ferdie Rahman

NIM 185900172

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

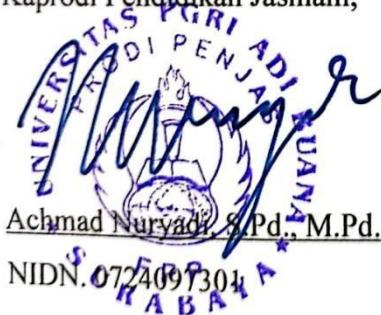
Skripsi Oleh : Yanuar Ferdie Rahman
NIM : 185900172
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta
Didik Kelas VI MI Al-Qodir Wage Tahun
Pelajaran 2021-2022

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 19 Juli 2021

Mengetahui,

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 072409730410010

Dosen Pembimbing,



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

NIDN. 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Yanuar Ferdie Rahman

Dengan Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI
MI Al-Qodir Wage Tahun Pelajaran 2021-2022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19
Januari 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Ketua

2. Dr. Abd Cholid, M.Pd.

Anggota

3. Ramadhany Hananto P., S.Pd., M.Pd.

Anggota

Mengesahkan,

Dekan FPP

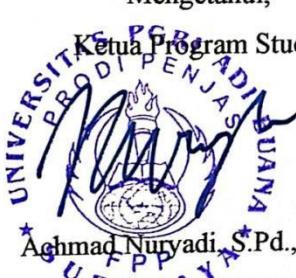


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

NIDN. 0009026702

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yanuar Ferdie Rahman
NIM : 185900172
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan 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, 17 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Yanuar Ferdie Rahman

ABSTRAK

Rahman, Yanuar Ferdie. 2022. *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI MI Al-Qodir Wage Tahun Pelajaran 2021-2022.* Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

Penelitian ini di latar belakangi dari hasil pengamatan peneliti yang ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir Wage Tahun Pelajaran 2021-2022.

Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VI C MI Al-Qodir Wage yang berjumlah 24 anak yang terdiri dari 11 peserta didik putra dan 13 peserta didik putri. Untuk proses pengambilan data dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) secara bergantian.

Hasil penelitian yang didapat yaitu 7 peserta didik yang mendapatkan nilai Baik dan 17 peserta didik mendapatkan nilai Sedang. Nilai tersebut telah sesuai dengan aturan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang telah ditentukan.

Pada hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI MI Al-Qodir menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik dalam keadaan sedang yang dimana peserta didik mampu menjalani tes tersebut tidak mendapatkan nilai Kurang dan Kurang Sekali.

ABSTRACT

Rahman, Yanuar Ferdie. 2022. Physical Fitness Levels on Students of Class VI MI Al-Qodir Wage for the Academic Year 2021-2022. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Keywords :Physical Fitness Level

This research is motivated by the observations of researchers who want to know the level of physical fitness in class VI students of MI Al-Qodir Wage.

This study uses quantitative research with a descriptive approach that aims to determine the level of physical fitness in class VI students of MI Al-Qodir Wage.

The sample in this study were students of class VI C MI Al-Qodir Wage, totaling 24 children consisting of 11 male and 13 female students. For the data collection process by doing tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) alternately.

The result of the study obtained were 7 students who got good grades and 17 students got moderate grades. This value is in accordance with the rules of the Indonesian physical fitness test (TKJI).

The result of the study on the level of physical fitness of students in class VI MI Al-Qodir showed that the physical fitness of

students was in a moderate state where students were able to take the test and did not score less.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI MI Al-Qodir Wage Tahun Pelajaran 2021-2022”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna dikarenakan adanya keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Tetapi penulis berusaha semaksimal mungkin untuk mempersembahkan skripsi ini sebaik mungkin agar memiliki manfaat bagi banyak orang. Maka dari itu penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar kepada :

1. Dr. M. Subandowo,M.S,selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.P.d. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.

4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran beliau untuk memberikan bimbingan, petunjuk, dan pengarahan selama menyusun skripsi ini.
5. Dr. Abd. Cholid, M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan agar skripsi saya bisa menjadi lebih baik lagi.
6. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan agar skripsi saya bisa menjadi lebih baik lagi.
7. Wahyu Setyawan, S.Pd.I, selaku Kepala Sekolah MI Al-Qodir Wage yang telah mengizinkan untuk melaksanakan penelitian di Sekolah tersebut.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a , dukungan dari segi apapun dan telah berkorban banyak selama saya berkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
9. Guru-guru dan Peserta didik kelas VI MI Al-Qodir yang telah membantu dalam proses pengambilan data selama penelitian berlangsung.
10. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan seluruh ilmunya kepada penulis selama kuliah di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

11. Anisya Indah Dwi Wardhani, selaku sahabat terbaik saya yang selalu membantu, memberi semangat dan memberi masukan selama proses menyusun skripsi.
12. M. Syaifuddin Reza, selaku teman saya yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang terlibat. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya atas kesalahan yang dilakukan penulis. Peneliti berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 17 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	v
Abstrak	vi
Abstract	viii
Kata Pengantar.....	x
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Variabel Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka.....	11
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	20

C. Kerangka Konseptual.....	21
D. Hipotesis	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Metode Pengumpulan Data.....	24
D. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	46
B. Saran	46

Daftar Pustaka	48
----------------------	----

Lampiran.....	51
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun Putra	35
3.2 Nilai Kebugaran Jasmani Anak Usia 10 – 12 Tahun Putri	36
3.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	37
4.1 Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelas VI MI Al-Qodir	40
4.2 Klasifikasi Nilai Kebugaran Jasmani Kelas VI MI Al-Qodir	41
4.3 Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VI MI Al-Qodir	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan Kerangka Konseptual	21
3.1 Bagan/Skema Penelitian.....	23
3.2 Posisi Start Lari Cepat Jarak 40 Meter	26
3.3 Tes Gantung Siku Tekuk (Pull Up)	29
3.4 Gambar baring duduk (Sit Up)	30
3.5 Gambar loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)	31
3.6 Tes Lari 600 meter.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Izin Penelitian	51
Surat Balasan Keterangan Penelitian	52
Dokumentasi Penelitian	