

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SD WILAYAH KECAMATAN TAKERAN
TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI



Oleh:

ACHDAM ADZATSYAH LUHUR YUANATA

NIM. 2004102013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2024

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SD
WILAYAH KECAMATAN TAKERAN
TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Strata 1 Ilmu Keolahragaan

Oleh :

ACHDAM ADZATSYAH LUHUR YUANATA

NIM. 2004102013

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

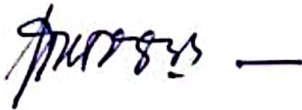
2024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Achdam Adzatsyah Luhur Yuanata telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Madiun, 22 Juli 2024

Pembimbing I,



Drs. Lukas Susanto, M.Kes
NIDN. 0008026201

Madiun, 19 Juli 2024

Pembimbing II,

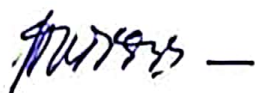


Ghon Iisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Achdam Adzatsyah Luhur Yuanata telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Rabu tanggal 24 Juli 2024.

Panitia Penguji,



Ketua

Drs. Lukas Susanto, M.Kes

NIDN. 0008026201



Sekretaris

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

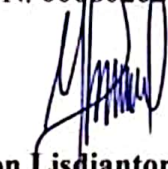
NIDN. 0719128603



Anggota

Drs. Lukas Susanto, M.Kes

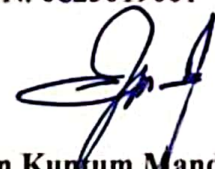
NIDN. 0008026201



Anggota

Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or

NIDN. 0725019001



Anggota

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

NIDN. 0719128603



Dr. drh. Cicillia Novi Primiani, M.Pd
NIDN. 0727116903

Mengesahkan,
Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Achdam Adzatsyah Luhur Yuanata
NIM : 2004102013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 22 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Achdam Adzatsyah Luhur Yuanata

NIM. 2004102013

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan kepada :

Allah SWT Yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orangtua Bpk. Susanto dan Ibu. Missinem, yang darahnya mengalir dalam tubuh saya, yang dengan sabar dan penuh kasih sayang membesarkan putranya, yang selalu melangitkan doa-doa baik demi studi penulis. Terima kasih telah mendidik, memotivasi, dan selalu memberikan dukungan moral maupun material, satu hal yang perlu bapak dan ibu ketahui, saya sangat menyayangi dan mencintai kalian. Tolong hidup lebih lama di dunia ini, dan izinkan saya mengabdikan dan membalas segala pengorbanan yang telah kalian lakukan selama ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita.

Achdam Adzatsyah Luhur Yuanata, ya! Saya sendiri. Apresiasi sebesar besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses penyusunan skripsi ini dengan penyelesaian hasil dan semaksimal mungkin. Terima kasih sudah bertahan, ini menjadi hal yang patut diapresiasi dan dibanggakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu kapanpun dan dimanapun kamu berada. Dam, apapun kurang dan lebihmu mari rayakan untuk diri sendiri.

MOTTO

“Jangan merasa tertinggal, setiap orang punya proses dan rezekinya masing-masing (Qs Maryam : 4)”

“Kalau mimpimu belum tercapai, jangan pernah merubah mimpinya, tapi ubahlah strateginya”

“Ojo wedi kangelan” (mbah Ling)

“Memayu Hayuning Bawono, Ambrasta Dur Hangkara”

“Head up boys, Keep stay Strong, Fake a Smile, and Move on”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “ **Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Wilayah Kecamatan Takeran Tahun Ajaran 2023/2024**” dengan tepat waktu.

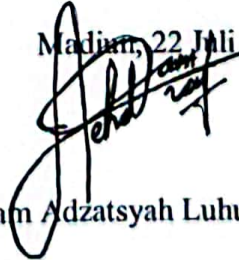
Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa pertolongan dan petunjuk dari-Nya dengan disertai kerja keras peneliti serta bantuan dari banyak pihak, sulit rasanya dapat menyelesaikan dengan baik. Oleh karena itu, perkenalkanlah penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga, terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun.
3. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Lukas Susanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah mendidik dengan sepenuh hati.
7. Pengurus Sekolah Dasar di Wilayah Kecamatan Takeran yang telah mengizinkan dan memberikan informasi dalam melakukan penelitian ini.

8. Seluruh Peserta Didik Sekolah dasar di Wilayah Takeran yang telah bersedia menjadi sampel dan responden memberikan kesempatan melakukan analisis dan kerjasama dalam proses penelitian ini.
9. Kedua orang tua, Bapak Susanto dan Ibu Missinem yang selalu memberikan doa dan kasih sayang.
10. Ketiga saudara, kakak ipar serta keponakan saya, Ika Yuniawati, Ririn Dwiyana Febriyanti, Linggo Wendhyansyah Wasis Subekti, serta kakak ipar dan keponakan saya, Muhammad Slamet Armianto dan Muhammad Arka Alkarim, Terima kasih atas segala do'a, usaha, dukungannya secara moral maupun material dan motivasi yang telah diberikan kepada anak ketiga ini sehingga mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
11. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 terima kasih atas semua bantuan dan semangat yang telah di berikan selama di bangku perkuliahan.
12. Teman-teman Penelitian saya, Himawan Fajar Arafat, Mohamad rizhal Affandik. Hamdan Mazkur Aziz. Andrean Bagus Pranangsyah, Harisma Cahya Putra dan Eka Nur Alfahrozi Putra, Terima kasih sudah selalu menemani, memotivasi, serta memberi arahan dan masukan selama peneliti menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik.
13. Teman teman, Enggar Budi Susilo, Febri Eko Prasetyo, Mahmut Tri Winanto, Ilham Nurbianto, Ahmad Ali Ali Fiqri, Giska Daninja Putra, dan Irfan Ispangestu, yang terus memberikan dukungan dan bantuannya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang membacanya.

Madiun, 22 Juli 2024


Achdam Adzatsyah Luhur Yuanata

Daftar Isi

COVER	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Kerangka berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Desain Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
F. Teknik Analisis Data	49
G. Prosedur Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Kategori Ambang Batas IMT	20
Tabel 3.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	41
Tabel 3.2 Norma Penilaian <i>V Sit and Reach Test</i>	43
Tabel 3.3 Norma Penilaian <i>Sit Up</i> 1 Menit.....	44
Tabel 3.4 Norma Penilaian <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	46
Tabel 3.5 Norma Penilaian <i>Pacer Test</i>	48
Tabel 3.6 Penilaian Status Gizi Berdasarkan IMT	50
Tabel 3.7 Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	52
Tabel 3.8 Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani	52
Tabel 4.1 Hasil (TKPN) pada Siswa SD Wilayah Kecamatan Takeran.....	54
Tabel 4.2 Kategori Capaian Tes Kesegaran Jasmani.....	55
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran IMT SD Negeri Jomblang	56
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran <i>V Sit and Reach</i> SD Negeri Jomblang	57
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran <i>Sit Up</i> 60 Detik SD Negeri Jomblang.....	58
Tabel 4.6 Hasil Pengukuran <i>Squat thrust</i> SD Negeri Jomblang	59
Tabel 4.7 Hasil Pengukuran <i>Pacer Test</i> SD Negeri Jomblang.....	60
Tabel 4.8 Hasil Pengukuran IMT SD Negeri Kerik	61
Tabel 4.9 Hasil Pengukuran <i>V Sit and Reach</i> SD Negeri Kerik	62
Tabel 4.10 Hasil Pengukuran <i>Sit Up</i> 60 Detik SD Negeri Kerik	63
Tabel 4.11 Hasil Pengukuran <i>Squat thrust</i> SD Negeri Kerik.....	64
Tabel 4.12 Hasil Pengukuran <i>Pacer Test</i> SD Negeri Kerik	65
Tabel 4.13 Hasil Pengukuran IMT SD Negeri Madigondo	66
Tabel 4.14 Hasil Pengukuran <i>V Sit and Reach</i> SD Negeri Madigondo.....	67
Tabel 4.15 Hasil Pengukuran <i>Sit Up</i> 60 Detik SD Negeri Madigondo	68
Tabel 4.16 Hasil Pengukuran <i>Squat thrust</i> SD Negeri Madigondo	69
Tabel 4.17 Hasil Pengukuran <i>Pacer Test</i> SD Negeri Madigondo	70

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	37
Gambar 4.1 Diagram Test Kesegaran Jasmani.....	55
Gambar 4.2 Diagram Pengukuran IMT	56
Gambar 4.3 Diagram <i>Test V Sit and Reach</i>	57
Gambar 4.4 Diagram <i>Test Sit Up 60 Detik</i>	58
Gambar 4.5 Diagram <i>Test Squat thrust</i>	59
Gambar 4.6 Diagram <i>Pacer Test</i>	60
Gambar 4.7 Diagram Pengukuran IMT	61
Gambar 4.8 Diagram <i>Test V Sit and Reach</i>	62
Gambar 4.9 Diagram <i>Test Sit Up 60 Detik</i>	63
Gambar 4.10 Diagram <i>Test Squad thrust</i>	64
Gambar 4.11 Diagram <i>Pacer Test</i>	65
Gambar 4.12 Diagram Pengukuran IMT	66
Gambar 4.13 Diagram <i>Test V Sit and Reach</i>	67
Gambar 4.14 Diagram <i>Test Sit Up 60 Detik</i>	68
Gambar 4.15 Diagram <i>Test Squat thrust</i>	69
Gambar 4.16 Diagram <i>Pacer Test</i>	70

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Prosedur Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)	81
Lampiran 2 Prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN)	84
Lampiran 3 Daftar Hadir Siswa	94
Lampiran 4 Data Hasil Pengukuran Status Gizi	97
Lampiran 5 Hasil <i>V Sit And Reach</i>	100
Lampiran 6 Hasil <i>Sit up</i>	103
Lampiran 7 Hasil <i>Squad Thrust</i>	106
Lampiran 8 Hasil Data <i>Pacer Test</i>	110
Lampiran 9 Hasil Keseluruhan TKPN	113
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	114
Lampiran 11 Surat Balasan.....	117
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	120
Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin	127
Lampiran 14 Validasi Daftar Pustaka.....	128
Lampiran 15 Bimbingan Skripsi.....	133
Lampiran 16 Riwayat Hidup	134