

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MI  
MABDAUSSHOLAH POMAHAN KECAMATAN  
BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

oleh

Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori  
3220170193

**UNUGIRI**  
**BOJONEGORO**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI  
2021**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 06 September 2021



Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori

NIM : 3220170193

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori

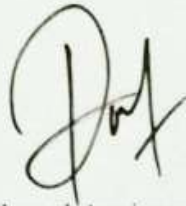
NIM : 3220170193

Judul : "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan  
Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021"

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam  
ujian skripsi.

Bojonegoro, 06 September 2021

Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN: 0704048703

Pembimbing II



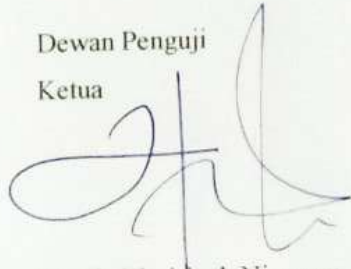
Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori  
NIM : 3220170193  
Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan  
Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021  
Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 14 September 2021.

Dewan Penguji  
Ketua



Dr. Ifa Khoiriyah Ningrum, S.E., M.M  
NIDN: 0709097805

Tim Pembimbing  
Pembimbing 1



Rohmad Apriyanto, M.Pd  
NIDN: 0704048703

Anggota



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN: 0729098702

Pembimbing II



Hilmy Alirriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

Mengetahui,

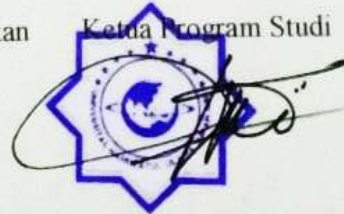
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN: 0721039101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Hilmy Alirriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

## MOTTO

Jangan biarkan kesulitan membuatmu gelisah. Karena bagaimanapun juga hanya di malam yang paling gelap bintang-bintang tampak bersinar lebih terang.

(Ali bin Abi Thalib)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a dan semangatnya serta kepada saudaraku.
2. Kepada Bapak M. Jauharul Ma`arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Kepada Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi semangat kepada anak didiknya.
4. Kepada Bapak Fachrurrozi, S.Pd selaku kepala sekolah MI Mabdaussholah yang telah memberikan izin penetian ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan nikmat-Nya kepada kita semua terutama kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan penulisan skripsi ini. Tidak lupa Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. serta keluarga dan sahabat sampai kepada umatnya. Skripsi ini berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021”. Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak akan berjalan sebagai mana mestinya tanpa ada keterlibatan oleh pihak yang tulus dan ikhlas memberikan bantuannya. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Dosen pembimbing yaitu Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd. selaku Dosen pembimbing satu dan Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Dosen pembimbing dua.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi menyempurnakan Penulisan Skripsi ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

Bojonegoro, 06 September 2021

Muhammad Mukhtar Lutfi A.

## **ABSTRACT**

*Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori, 2021. With the title of thesis: Survey of Physical Fitness Levels of Students at MI Mabdaussholah Pomahan, Baureno District, Bojonegoro Regency in 2021. Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Supervisor I Rohmad Apriyanto, M.Pd and Supervisor II Hilmy Aliriad, M.pd.*

**Keywords:** *Survey of Physical Fitness Level of Students at MI Mabdaussholah Pomahan, Baureno District, Bojonegoro Regency in 2021.*

*Fitness is a physical aspect that a person has that can be used to perform various daily activities well and without experiencing fatigue. For students, this is of course very important to support daily learning activities, especially in physical education subjects. This study aims to determine the level of physical fitness of students at MI Mabdaussholah Pomahan, Baureno District, Bojonegoro Regency. This type of research is descriptive quantitative research using purposive sampling technique. The sample in this study were fifth grade students with a total of 43 students consisting of 24 male students and 19 female students. The results showed that the physical fitness condition of the fifth grade students of MI Mabdaussholah Pomahan for the very good category as many as 0 students or 0%, the good category as many as 0 students or 0%, moderate as many as 10 students or 23.26%, less category as many as 19 students or by 44.19% and the category of very less as many as 14 students or by 32.33%.*

## ABSTRAK

Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori, 2021. Dengan judul skripsi: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dosen Pembimbing I Rohmad Apriyanto, M.Pd dan Dosen Pembimbing II Hilmy Aliriad, M.pd.

**Kata kunci :** Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021.

Kebugaran merupakan aspek fisik yang dimiliki seseorang yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan. Bagi siswa ini tentunya sangat penting untuk menunjang kegiatan belajar sehari-hari terutama dalam mata pelajaran penjas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam Penelitian ini yaitu siswa kelas V dengan jumlah 43 siswa yang terdiri dari 24 siswa putra dan 19 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V MI Mabdaussholah Pomahan untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori sedang sebanyak 10 siswa atau sebesar 23,26%, kategori kurang sebanyak 19 siswa atau sebesar 44,19% dan kategori kurang sekali sebanyak 14 siswa atau sebesar 32,33%.



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Definisi Istilah.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	8
2.2 Dasar Teori.....	10

2.3 Kerangka Berfikir.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Subjek Penelitian.....	26
3.3 Waktu Penelitian .....	27
3.4 Tempat Penelitian.....	27
3.5 Variabel Penelitian .....	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.2 Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>


  
**UNUGIRI**  
 B O J O N E G O R O

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Nilai Tes TKJI untuk Anak Usia 10 – 12 Tahun Putra.....	29
3.2 Nilai Tes TKJI untuk Anak Usia 10 – 12 Tahun Putra.....	29
3.3 Norma Nila Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun.....	29
4.1 Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani.....	32
4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	32
4.3 Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Putra.....	34
4.4 Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putra Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	34
4.5 Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Putra.....	36
4.6 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putra Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	36
4.7 Deskriptif Statistik Baring Putra .....	38
4.8 Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	38
4.9 Deskriptif Statistik Loncat Tegak Putra.....	40
4.10 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	40
4.11 Deskriptif Statistik Lari Sedang 600 Meter Putra .....	42
4.12 Distribusi Frekuensi Lari Sedang 600 Meter Putra Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	42
4.13 Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Putri .....	44

4.14	Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putri Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	44
4.15	Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Putri.....	46
4.16	Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putri Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	46
4.17	Deskriptif Statistik Baring Putri .....	48
4.18	Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	48
4.19	Deskriptif Statistik Loncat Tegak Putri .....	50
4.20	Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	50
4.21	Deskriptif Statistik Lari Sedang 600 Meter Putri .....	52
4.22	Distribusi Frekuensi Lari Sedang 600 Meter Putri Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	24
4.1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	33
4.2 Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	35
4.3 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	37
4.4 Diagram Batang Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	39
4.5 Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	41
4.6 Diagram Batang Lari Sedang 600 Meter Siswa Putra Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	43
4.7 Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putri Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	45
4.8 Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	47
4.9 Diagram Batang Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	49
4.10 Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putri Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	51
4.11 Diagram Batang Lari Sedang 600 Meter Siswa Putri Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Tahun 2021 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat Ijin Penelitian Dari Kampus .....	61
2. Surat Balasan Dari Pihak Sekolah.....	62
3. Surat Keterangan Penelitian.....	63
4. Pelaksanaan Tes.....	64
5. Formulir Tes.....	71
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	72
7. Nama Siswa .....	77
8. Data Hasil Observasi.....	78
9. Hasil Penelitian .....	79
10. Dokumentasi .....	81

**UNUGIRI**  
BOJONEGORO



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO