

**TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD GMT  
KUANINO I KOTA KUPANG**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**ARNOL DOBINTO LOE  
NIM. 18320176**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Arnol Dobinto Loe**, NIM. 18320176, dengan judul: **“Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMT Kuanino I Kota Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan Mei, tahun 2023

## MENYETUJUI

Pembimbing I

**Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes**  
NIDN. 131417032

Pembimbing II

**Alventur Bain, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0831089001

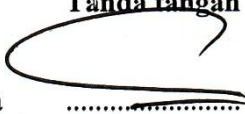



**MENGESAHKAN**  
Ketua Program Studi PJKR

**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN

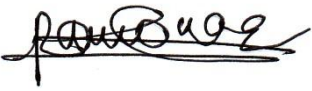
Skripsi atas nama **Arnol Dobinto Loe**, NIM. 18320176, dengan judul: “**Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMT Kuanino I Kota Kupang**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan Mei, tahun 2023 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 02, bulan Juni, tahun 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Julian Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arnold Dobinto Loe  
NIM : 18320176  
Semester : Sepuluh(X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMIT  
Kuanino I Kota Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 27, Mei, 2023

Yang menyatakan



*Arnold Dobinto Loe*  
Arnol Dobinto Loe  
NIM. 18320176

## **MOTTO**

**“Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu  
Tidak Akan Hilang”**

**Amsal 23:18**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Ayahanda Martinus Loe, dan Ibunda Roslin Loe Elimanafa mendampingi peneliti dalam keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti. dan terimakasih atas doa, dukungan, bimbingan, arahan, serta selalu
3. Kakak dan Adik tersayang, Yumina, Marten, Steven, Adriana, Chilo, Fhilo, Dhilo, Daniel, Alfa, Magda, Martin Yang selalu mendukung secara moral selama peneliti melaksanakan studi.
4. Universitas Kristen Artha Wacana Tercinta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur Berlimpah Peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan bimbingan-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMT Kuanino I Kota Kupang”, ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk mendapatkan tujuan dan cita-cita yang diimpikan serta dinantikan tidak mudah, impian tersebut haruslah memerlukan waktu, perjuangan kerja keras, pengorbanan dan untuk menjalankan tugas dan impian yang dicita-citakan, air mata kepedihan terus mengalir namun tetap tegar mengejar cita-cita. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak:

1. Dr. Ayub Urbanus. Imanuel. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona Mathias, Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. Dr. Lukas M, Boleng, M.Kes., selaku Pembimbing I yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini
5. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
7. Dominggus Doko, S.Pd. selaku kepala sekolah sekaligus guru PJOK SD GMT Kuanino I Kota Kupang bersama staf yang menemani peneliti untuk melakukan penelitian.

8. Siswa-siswi kelas V SD GMT Kuanino 1 kota kupang
9. Sahabat terkasih, Martin, Ferdi, Dedi, Osem, Maklon, yang selalu mendukung, dan mendoakan keberhasilan peneliti
10. Keluarga besar Loe, Steven Loe Sekeluarga, yang selalu membantu peneliti dalam hal materi maupun doa selama peneliti di bangku kuliah dan setia menanti keberhasilan peneliti.
11. Teman – teman Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UKAW-Kupang, terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan untuk itu peneliti siap menerima saran dan kritik dari berbagai pihak demi meningkatkan kualitas ilmupengetahuan

Tidak lupa peneliti sertakan harapan-harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Kupang, 27 Mei, 2023

Peneliti,



Arnol Dobinto Loe  
NIM. 18320176



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BIODATA PENULIS .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Akademis .....	6
2. Manfaat praktis .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	7
2. Arti Pengertian Kebugaran Jasmani Bagi Siswa .....	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	9
4. Tujuan Kebugaran Jasmani Siswa .....	10
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jamani .....	11

6. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	14
7. Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	15
8. Aktifitas Siswa .....	16
9. Jenis Aktifitas Siswa di Sekolah .....	17
B. Peran Guru .....	18
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Desain Penelitian .....	20
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
1. Tempat .....	21
2. Waktu.....	21
D. Subjek Penelitian .....	21
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisis Data.....	25
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
A. Demografi Informan Penelitian .....	26
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	26
2. Identitas Sekolah.....	26
3. Visi Dan Misi SD SMIT Kuanino 1 kota Kupang.....	27
B. Hasil Analisis Data Penelitian .....	30
1. Lari 30 Meter .....	31
2. Gantung Siku Tekuk .....	33
3. Baring Duduk.....	35
4. Loncat Tegak .....	37
5. Lari 600 Meter .....	39
C. Pembahasan .....	42
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>44</b>
A. Simpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Waktu Penelitian .....	21
Tabel 3.2. Penilaian Lari 30 Meter Pada Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1	23
Tabel 3.3. Penilaian Gantung siku Tekuk TKJI Anak Usia 10-12 tahun .....	23
Tabel 3.4. Penilaian Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> )30 Detik .....	23
Tabel 3.5. Penilaian Loncat Tegak/ <i>Vertical Jump</i> pada siswa kelas V .....	24
Tabel 3.6. Penilaian Lari 600m Pada Siswa SD Kelas V.....	24
Tabel 3.7. Formulir TKJI .....	24
Tabel 3.8. Norma TKJI .....	25
Tabel 4.1. Data Kepala Sekolah dan Guru-Gugu SD GMIT Kanino 1.....	29
Tabel 4.2. Data SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang .....	29
Tabel 4.3. Jumlah Siswa Berdasarkan Agama SD GMIT Kuanino 1 .....	30
Tabel 4.4. Frekuensi Lari 30 Meter Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 .....	31
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Siswa SD GMIT Kuanino 1 .....	33
Tabel 4.6. Distribusi Fekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 .....	35
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 .....	37
Tabel 4.8. Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 .....	39
Tabel 4.9. Rekap Hasil Tes Kesegaran Jasmani bagi siswa Perempuan .....	41
Tabel 4.10. Rekap Hasil Tes Kesegaran Jasmani bagi siswa Laki-laki.....	41
Tabel 4. 11. Norma Tes kesegaran Jasmani.....	44
Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 ....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Papan Nama Sekolah.....	29
Gambar 4.2. Peserta Didik Lari 30 Meter .....	31
Gambar 4.3. Diagram Lari 30 Meter Siswa Kelas V SD GMT Kuanino 1.....	32
Gambar 4.4. Peserta Didik Melakukan Gantung Siku .....	33
Gambar 4.5. Diagram Batang Gantung Tekuk Siku Siswa Kelas V .....	34
Gambar 4.6. Peserta Didik Melakukan Sit Up.....	35
Gambar 4.7. Diagram Baring Duduk Siswa Kelas V.....	36
Gambar 4.8. Peserta Didik Melakukan Lompat Tegak.....	37
Gambar 4.9. Diagram Loncat Tegak Siswa Kelas V .....	38
Gambar 4.10. Peserta Didik Melakukan Lari 600 Meter .....	39
Gambar 4.11. Diagram Batas Lari 600 Meter Siswa Kelas V. ....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian .....	48
Lampiran 3. Foto Kegiatan Penelitian .....	49

## ABSTRAK

### TES KEBUGAGARAN JASMANI SISWA KALAS V DI SD GMIT KUANILO 1 KOTA KUPANG

Arnol D. Loe<sup>1\*</sup>, Lukas M. Boleng<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. dobintoloe@gmail.com

**Latar belakang:** Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut (1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjasorkes dengan materi tes kebugaran, (2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang efektif untuk memotivasi siswa, (3) rendahnya siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani.

**Tujuan penelitian:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang.

**Metode penelitian:** Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, tes, dan dokumentasi.

**Hasil Analisis Data Penelitian:** Data dalam penelitian ini berupa tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 30 meter (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang sebagai berikut. Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD GMIT Kuanino 1 Kelas V kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

**Simpulan:** Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 68,00% (8 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (4 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

**Kata kunci:** Tes, kebugaran jasmani siswa.

## ABSTRACT

### PHYSICAL FITNESS TEST FOR KALAS V STUDENTS AT SD GMIT KUANILO 1 KUPANG CITY

Arnol D. Loe<sup>1\*</sup>, Luke M. Boleng<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. dobintoloe@gmail.com

**Background:** Based on the results of researchers' observations while teaching in class V of SD GMIT Kuanino 1 Kupang City, several problems were found in learning. The problems are as follows (1) lack of motivation of students in learning health assessment with fitness test materials, (2) the learning methods applied by teachers are still not effective for motivating students, (3) low students in carrying out football control techniques.

**Research objective:** The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Test of Class V Students at SD GMIT Kuanino 1 Kupang City. .

**Research methods:** This research method uses qualitative descriptive methods that are used as a way or procedure to collect data by means of observation, tests, and documentation.

**Research Data Analysis Results :** The data in this study is in the form of an Indonesian physical freshness test for children aged 10-12 years, this test consists of 5 (five) types of tests, namely: (1) 40-meter run (2) elbow hanging test , (3) 30-second sitting bed, (4) jumping upright ,(5) 600 meters run .description of TKJI test results of grade V students of SD GMIT Kuanino 1 Kupang City as follows. Indonesian Physical Freshness Level Students of SD GMIT Kuanino 1 Class V are then classified based on the norms of the Indonesian Physical Freshness test.

**Conclusion:** From the results of data analysis , description, testing of research results , and discussion, conclusions can be drawn , namely the Level of Physical Freshness Aged 10-12 Years of Class V Students SD GMIT Kuanino 1 Kupang City. is in the "less once" category with a percentage of 00.00% (0 students), the "less" presentation category of 8.00% (2 students), the "medium" category percentage of 68.00% (8 students), the "good" percentage category of 24.00% (4 students), and the "good" percentage category 24.00% (4 students), and "Very good" category with a percentage of 00.00% ( 0 students).

**Keywords:** *Physical fitness, test learning.*

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Arnol Dobinto Loe
2. Tempat/ tanggal lahir : Mundek, 18, Januari 2000
3. Alamat : Mundek, RT. 01/ RW. 01, Desa Mundek, Kec.  
Loaholu, Kab. Rote Ndao
4. Nomor *handpone* : 085237975949
5. Alamat email : [dobintoloe@gmail.com](mailto:dobintoloe@gmail.com)
6. Nama Ayah : Martinus Loe
7. Nama Ibu : Roslin Loe Elimanafe

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Mundek, (2006-2012)
2. SMP Negeri 1 Rote Barat Laut (2012-2015)
3. SMA Negeri 1 Rote Barat Laut (2015-2018)