

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH
DASAR NEGERI NAINFO I KABUPATEN KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada program studi pendidikan, jasmani, kesehatan dan rekreasi*

YERI YUSTI TAMELAB

NIM. 19320183

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian atas nama Yeri Yusti Tamelab NIM. 19320183, dengan judul:
"Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri Nainefo 1 Kabupaten Kupang"
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 07 bulan September tahun 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Andrias J. F. Lumba, M.Pd.
NUP.TK. 5138746647130140

Pembimbing II



Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis
NUP.TK. 9952763664130302



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yeri yusti Tamelab, Nim. 19320183, dengan judul : "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Nainefo 1 Kabupaten Kupang" telah dipertanggungjawabkan di depan dewan penguji 07 Juli 2024 dinyatakan lulus pada 13 Agustus 2024

Dewan Penguji

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. James Klemen Lika, M.Pd	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd, M.Pd	Penguji Anggota 1	
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd	Penguji Anggota/Pembimbing I	
Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota/Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan I FKIP



Dra. Anggrini D. N. Ruhidaru, M.Si., Ph.D
NUPTK: 7157746647230100

Ketua Program Studi

PJKR



Ramona M. Mge, S.Pd., M.Or
NUPTK: 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yeri Yusti Tamelab
Nim : 19320183
Semester : 10
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Nainefo
1 Kabupaten Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Attha Wacana bersifar original dan bebas plagiasi. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam perundang-undangan Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagai mestinya.

Kupang, 13 Agustus 2024

Yang menyatakan



Yeri Yusti Tamelab
NIM: 19320183

MOTTO

“Aku memulai dengan Nama Tuhan Yesus dan dengan penuh keyakinan
mengakhiri dengan kata Amin”
‘Jangan takut, tetaplah percaya!’

(Markus 5:36)

PERSEMBAHAN

Dengan tulus hati karya ilmiah ini ku persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus sebagai sumber segala kehidupan yang selalu menuntun, menyertai, dan memberkati penulis dalam setiap langkah kehidupan.
2. Orang tua tercinta, Bapak Lot Tamelab dan Ibu Yumina Yakobet Nofus dan saudara-saudara penulis, adik Yulen, adik Yetri, dan adik Noven yang telah memberikan dukugan, motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
3. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah menjadi naugan bagi penulis dalam menuntut ilmu.

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena hariya atas petunjuk dan karunia-Nya sehingga Skripsi yang berjudul "Tingkat Kebahagiaan Jasmiani Siswa Di SD Negeri Nainfo 1 Kabupaten Kupang" ini dapat penulis selesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebagai rasa hormat kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun motivasi dalam proses penulisan Skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Godliel Frederik Neoufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dra. Anggreni D.N. Rapidara, M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Bapak Ramoni M. Mac, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmiani, Kesehatan, dan Rekreasi FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Bapak Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Penasihat Akademik, yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak Dr. Anderias J.F. Lumha M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Dosen Pembimbing II, Bapak Dr. James Klemen Lika, M.Pd. selaku penguji I, Bapak Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd. selaku penguji II yang telah memberikan petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam proses penulisan Skripsi ini hingga selesai.
6. Kepala sekolah SD Negeri Nainfo 1 yang bersedia menerima peneliti dengan baik.
7. Orang tua tercinta bapak Lat. Tamelab, ibu Yurnina Yakobet Nofis serta adik tercinta Yulen, Yetri, Noven yang selalu memberi dukungan dan materi, biaya dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

-
8. Teman-teman seperjuangan (almamater) yang telah banyak memberikan motivasi selama penulis menyelesaikan skripsi ini hingga selesai
 9. Seluruh rekan mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, khususnya mahasiswa Program Studi PJKR, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memotivasi penulis dalam upaya menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Segala keterbatasan sebagai seorang penulis manusia, kiranya tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun guna menyempurnakan tulisan ini. Tiada yang penulis berikan selain ucapan terima kasih dan doa tulus, semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan mendapatkan berkat Tuhan.

Kupang, 2024

Penulis,

Yeri Yusti Tamelah
Nim: 19320183

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BIODATA PENULIS.....	xvix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Batasan Masalah	2
D. Rumusan Masalah.....	2
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	4
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	4
2. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	6
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	7
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	8
B. Lari Cepat 60 Meter (Sprint).....	8
1. Pengertian Lari 60 Meter.....	11
2. Komponen-Komponen Lari 60 meter.....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari 60 Meter.....	17
4. Manfaat Lari 60 Meter.....	17

5. Teori Pengukur Lari 60 Meter.....	18
C. Sit Up.....	19
1. Pengertian Sit Up.....	19
2. Manfaat Sit Up.....	20
3. Cara Melakukan Sit Up.....	20
4. Teori Pengukur Sit Up.....	21
D. Push Up.....	22
1. Pengertian Push Up.....	22
2. Teknik Melakukan Push Up.....	23
3. Manfaat Push Up.....	23
E. Pull Up.....	23
1. Pengertian Pull Up.....	24
2. Teknik Melakukan Pull Up.....	24
3. Manfaat Pull Up.....	25
F. Kerangka Berpikir.....	25
G. Pengujian Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
1. Pendekatan penelitian	27
2. Jenis penelitian.....	27
B. Desain Penelitian	29
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat penelitian.....	29
2. Waktu penelitian	30
E. Populasi.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
3. Teknik Sampling.....	31
F. Instrumen Penelitian	32
1. Tes lari 60 meter	32
2. Tes Sit Up	34
3. Tes Push Up	35
4. Tes Pull Up.....	36

G. Teknik Analisis Data.....	36
1. Analisis Statistik.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	15
Tabel 3.2 Nilai TKJ Putra.....	43
Tabel 3.3 Nilai TKJ Putri.....	44
Tabel 4.1 Rekapitulasi tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri.....	45
Tabel 4.2 Kebugaran jasmani tingkat putra.....	46
Tabel 4.3 kebugaran jasmani tingkat putri.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat ijin penelitian.....	57
Lampiran 2 surat selesai penelitian.....	58
Lampiran 3 Data penelitian untuk putra.....	59
Lampiran 4 Data penelitian untuk putri.....	60
Lampiran 5 Dokumentasi lari 60 meter.....	61
Lampiran 6 Dokumentasi Sit up.....	38
Lampiran 7 Dokumentasi Push up.....	40
Lampiran 8 Dokuemntasi Pull up.....	42

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI NAINIFO 1 KABUPATEN KUPANG

Yeri Yusti Tamelab^{1*}, Anderias J. F. Lumba², Jimmy Ch. Atty³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email: yeritamelab98@gmail.com

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainifo 1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Nainifo 1 Kecamatan Amfoang Barat Laut.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJ (Tes Kebugaran Jasmani) untuk anak umur 10 – 12 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa- siswi di SD Negeri Nainifo 1 Kecamatan Amfoang Barat Laut. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian diperoleh klasifikasi tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra di SD Negeri Nainifo 1 didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan skor sebesar 0,84%, kategori “kurang” skor sebesar 0,72%, kategori “sedang” skor sebesar 0,172%, dan kategori “baik” skor sebesar 0,2%, sedangkan pada tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SD Negeri Nainifo 1 didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan skor sebesar 0,08%, kategori “kurang” skor sebesar 0,64%, kategori “sedang” skor sebesar 0,42%, dan kategori “baik” skor sebesar 0,2%.

Simpulan dalam penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SD Negeri Nainifo 1 dalam kategori baik. Saran peneliti untuk guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah supaya meningkatkan dan melaksanakan program-program yang berorientasi pada upaya pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar*

ABSTRACT

STUDENTS' PHYSICAL FITNESS LEVELS AT NAINIFO 1 STATE PRIMARY SCHOOL, KUPANG DISTRICT

Yeri Yusti Tamelab^{1*}, Anderias J. F. Lumba², Jimmy Ch. Atty³

*^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and
Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia*

Email: yeritamelab98@gmail.com

The problem in this research is that the level of physical fitness of students at SD Negeri Nainifo 1 is not yet known. This research aims to find out how good the level of physical fitness of students at SD Negeri Nainifo 1, Amfoang Barat Utara District.

This research includes quantitative descriptive research. Data collection uses TKJ (Physical Fitness Test) for children aged 10 – 12 years. The population used in this research were students at SD Negeri Nainifo 1, Amfoang Barat Utara District. The sampling technique uses descriptive statistical analysis techniques. The results of the research obtained a classification of the level of physical fitness for male students at SD Negeri Nainifo 1. The following results were obtained: in the "very poor" category with a score of 0,84%, in the "poor" category a score of 0,72%, in the "medium" category a score of 0,172%, and the "good" category score was 0,2%, while in improving the physical fitness of female students at SD Negeri Nainifo 1 the following results were obtained: in the "very poor" category with a score of 0,08%, in the "poor" category the score was 0,64%, the "medium" category has a score of 0,42%, and the "good" category has a score of 0,2%.

The conclusion of this research is that the physical fitness level of students at SD Negeri Nainifo 1 is in the good category. The researcher's suggestions for physical education teachers and schools are to improve and implement programs that are oriented towards fostering and improving students' physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Students, Elementary School

BIODATA PENULIS



A. IDENTITAS

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Nama | : Yeri Yusti Tamelab |
| 2. Tempat/Tanggal lahir | : Manufui, 5 juni 1998 |
| 3. Alamat | : Jln , Lasiana |
| 4. No. HP | : 085287257842 |
| 5. Alamat E-mail | : yeritamelab98@gmail.com |
| 6. Nama Ayah | : Lot Tamelab |
| 7. Nama Ibu | : Yumina Nofus |

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN Nainefo 1 (2008 – 2013)
2. SMPN 1 Amfoang Barat Laut(2013- 2016)
3. SMAN 2 Amarasi Selatan (2016 - 2019)
4. Perguruan Tinggi (2019 – 2024)