

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS V SD NEGERI SUNSHA**

SKRIPSI

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



ADIMUS MESSAKH

NIM.21320029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**

KUPANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Adimus Messakh**, NIM. 21320029, dengan judul: “**Tinjauan Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sunsha**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada Tanggal 19, Bulan Juli, Tahun 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NUPTK.6460754655130082

Pembimbing II



Dr. Robert Tetikay, M.Pd.
NUPTK. 9643750651130122



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Adimus Messakh, NIM 21320029, dengan judul: “**Tinjauan Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sunsha**” telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 19, Bulan Juli, Tahun 2025 dan dinyatakan “**LULUS**” pada Tanggal 28, Bulan Juli, Tahun 2025.

Dewan Penguji

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr.Lukas M. Boleng, M.Kes	Penguji Utama	
Alventur Baun ,S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. James Klemen Lika, M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Dr.Robert Tetikay, M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP

Dra. Anggreni D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adimus Messakh
NIM : 21210029
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sunsha

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, Juli 2025

Yang menyatakan



10000
Rp
METERAI
PENDAPAT
701FBAMX432961726

Adimus Messakh
NIM. 21320029

MOTTO

***“ Mintalah,Maka Akan Di Berikan Kepadamu,Carilah Maka Kamu Akan
Mendapat,Ketoklah Maka Pintu Akan Dibukakan Kepadamu”
(Matius 7:7)***

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 dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua Orang Tua Tercinta Bapak Musa Messakh dan mama Tersia Ndun yang bersusah payah untuk membesarkan, mendidik, selalu memberikan motivasi seserta bekerja keras demi menyelesaikan studi saya.
3. Ketiga saudara saya kaka tersayang Noriana Messakh dan kedua adik saya Yurni Messakh, Jekrio Messakh yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
4. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati dan keterbatasan saya, oleh sebab itu saya mau mengucapkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa karena telah menuntun perjuangan saya serta mencurahkan segala berkat dan hikmat sehingga penulisan skripsi dapat di selesaikan.

Selain itu peneliti juga banyak mendapatkan bantuan moril maupun material dari berbagai pihak, yang mungkin peneliti tak sanggup untuk membalasnya. Karena itu lewat lembaran kertas ini dengan penuh ketulusan dan kerendahan hati izinkanlah peneliti untuk mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik. Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UKAW dan seluruh jajarannya yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penulisan ini.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M. Or, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi UKAW yang telah memberikan bekal dan ilmu serta motivasi kepada peneliti.
4. Jimmy Ch. Atty,S.Pd.,M.Fis, selaku penasehat akademik yang selalu membina selama perkuliahan.
5. Dr. James Klemen Lika M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah

memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti selama proses penulisan skripsi ini.

6. Dr. Robert Tetikay M.Pd, selaku Pembimbing II telah menerima meluangkan waktu, tenaga dan pikiran sehingga selesainya skripsi ini.
7. Jefri Nixon Dami, S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri Sunsha yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah.
8. Jeki Cornelis Adu, S.Pd selaku guru PJOK serta siswa-siswi SD Negeri Sunsha yang telah membantu kelancaran selama penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung peneliti selama perkuliahan.
10. Orang tua ayah Musa Messakh dan ibu Tersia Ndun, oma Henderika Haning dan kaka adik tercinta serta keluarga yang selalu mendoakan dan memenuhi kebutuhan peneliti selama perkuliahan.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa pasti tak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti akan menerima segala saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, Juli 2025
Peneliti,

Adimus Messakh
NIM. 21320029

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Kebugaran Jasmani	6
B. Komponen-komponene Kebugaran Jasmani.....	8
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
D. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar	13
E. Norma Pengukuran TKSI.....	14
F. Penelitian Terkait	15
G. Kerangka Berpikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	19

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	19
B. Desain Penelitian.....	19
C. Variabel, Definisi, Konsep, Operasionalisasi, Indikator	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian	21
E. Populasi,Sampel,dan Teknik <i>Sampling</i>	22
F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik Pengumpulan Data	23
H. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Demografi Responden Penelitian.....	28
B. Hasil Penelitian	29
C. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP.....	44
A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	21
Tabel 3. 2 Child Ball Kriteria 5.....	24
Tabel 3. 3 chid ball Kriteria 3	25
Tabel 3. 4 Tok-Tok Ball Kriteria 5	25
Tabel 3. 5 tok tok ball Kriteria 3	25
Tabel 3. 6 Shuttle run 4x10m (detik) Kriteria 5	26
Tabel 3.7 shuttle run 4x 10m Kriteria 3	26
Tabel 3. 8 Move The Ball Kriteria 5	26
Tabel 3. 9 Move The Ball Kriteria 3	27
Tabel 3. 10 Lari 600m (menit) Kriteria 5	27
Tabel 3. 11 Lari 600m Kriteria 3	27
Tabel 4. 1 Demografi Responden Penelitian	28
Tabel 4. 2 Hasil Tes Child Ball Untuk Siswa	30
Tabel 4. 3 Hasil Tes Child Ball Untuk Siswi	30
Tabel 4. 4 Hasil Tes Tok – Tok Ball Untuk Siswa	32
Tabel 4. 5 Hasil Tes Tok – Tok Ball Untuk Siswi	32
Tes Tabel 4. 6 Hasil Tes Move The Ball Untuk Siswa	34
Tabel 4. 7 Hasil Move The Ball Untuk Siswi	34
Tabel 4. 8 Hasil Tes Shuttle Run 4 x 10 M Untuk Siswa	36
Tabel 4. 9 Hasil Tes Shuttle Run 4 x10m Untuk Siswi	36
Tabel 4. 10 Hasil Tes 600 M Run Untuk Siswa	37
Tabel 4. 11 Hasil Tes 600 M Run Untuk Siswi	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka berpikir.....	18
Gambar 4.1 diagram hasil tes child ball siswa.....	30
Gambar 4.2 diagram hasil tes child ball siswi	31
Gambar 4.3 diagram hasil tes tok-tok ball siswa	32
Gambar 4.4 diagram hasil tes tok-tok ball siswi.....	33
Gambar 4.5 diagram hasil tes move the ball siswa	34
Gambar 4.6 diagram hasil tes move the ball siswi.....	35
Gambar 4.7 diagram hasil tes shuttle run 4 x 10m siswa.....	36
Gambar 4.8 diagram hasil tes shuttle run 4 x 10m siswi	37
Gambar 4.9 diagram hasil tes 600 m run siswa	38
Gambar 4.10 diagram hasil tes 600 m run siswi	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat ijin penelitian	50
Lampiran 1.2 Instrumen penelitian	52
Lampiran 1.3 Foto-foto penelitian	57

BIODATA PENULIS



A. Indentitas

1. Nama : Adimus Messakh
2. Tempat Tanggal Lahir : Sunsa,09-08-2000
3. Alamat : Desa Dalek Esa RT/RW (003/002)
4. Nomor *Handpone* : 082148194137
5. Email : adimusmessakh3@gmail.com
6. Nama Ayah : Musa Messakh
7. Nama Ibu : Tersia Ndun

B. Riwayat Pendidikan

- 1 SD Negeri Sunsha : (2007-2013)
- 2 SMP Negeri Batutua : (2013-2016)
- 3 SMA Negeri 1 Rote Barat Daya : (2016-2019)
- 4 FKIP PJKR Kupang : (2021-2025)