



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI  
SMA MUHAMMADIYAH 1 KLATEN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh:

**IRVAN FEBRIAN**

**NIM : D 0418110**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
JUNI 2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI  
SMA MUHAMMADIYAH 1 KLATEN TAHUN 2022**

Oleh:

Irvan Febrian

NIM : D 0418110

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
JUNI 2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Irvan Febrian

NIM : D0418110

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 19 Juli 2022

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Sunjoyo.,S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0615027906

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Irvan Febrian

NIM : D0418110

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin


Tanggal : 08 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Slamet Santoso M.Pd	
Sekretaris	: Widha Srianto S.Pd. K.Or. M.Or	
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Sunjoyo.,S.Pd., M.Pd.	

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 4 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Irvan Febrian

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

**(Penulis)**

### **Persembahan**

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo.,S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 11 Juli 2022

Irvan Febrina

## ABSTRAK

**Irvan Febrian.** 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Sunjoyo.,S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas yang dilakukan siswa pada SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun 2022.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun 2022 sebanyak 60 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *simple random probability*. Teknik pengumpulan data tes kecepatan dengan lari 60 meter, tes kekuatan otot lengan dengan gantung siku tekuk, tes kekuatan otot perut dengan baring duduk, tes kekuatan otot tungkai dengan loncat tegak, dan tes daya tahan aerobik dengan lari jauh 1200 meter.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI Sma Muhammadiyah 1 klaten Sebagian besar masuk katagori “sedang” 37 siswa (61,7), dengan rincian sebagai berikut sebanyak 1 siswa (1,6%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani “kurang sekali”, 19 siswa (31,7%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani “kurang”, 37 siswa (61,8%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani “sedang”, 3 siswa (1,8%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani “baik”, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani “baik sekali”.

*Kata kunci : survei tingkat kebugaran jasmani, Teknik penelitian, instrumen penilaian, pembahasan penelitian*



## **ABSTRACT**

**Irvan Febrian.** 2022. *Survey of Physical Fitness Levels of Class X and XI Students of SMA Muhammadiyah 1 Klaten in 2022.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Sunjoyo., S.Pd., M.Pd.

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness based on the activities carried out by students at SMA Muhammadiyah 1 Klaten in 2022.*

*The method used is quantitative research with the surey method. The subjects in this study were 60 students of class X and XI SMA Muhammadiyah 1 Klaten 2022. The sampling method used the simple random probability method. The data collection techniques were speed test by running 60 meters, arm muscle strength test by hanging elbows bent, abdominal muscle strength test by lying down, testing leg muscle strength by jumping upright, and aerobic endurance test by running 1200 meters.*

*It can be concluded that the level of physical fitness of students in grades X and XI of SMA Muhammadiyah 1 Klaten Most are in the “moderate” category 37 students (14,2) , with the following details as many as 1 student (0.6%) has a “very low” level of physical fitness, 19 students (11, 4%) have a “low” level of physical freshness, 37 students (14,2%) have a “moderate” level of physical fitness, 3 students (1.8%) have a good Physical “Freshness” Level, and 0 students (0%) have Physical fitness level is “very good”.*

*Keywords: The sampling method used the simple random probability method.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	7
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa .....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
4. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	10
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani.....	11

6. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	13
7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	14
8. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	15
9. Komponen Kebugaran Jasmani.....	16
10. Karakteristik Kebugaran Jasmani Siswa SMA .....	18
11. Aktivitas Siswa .....	20
12. Jenis Aktivitas Siswa di Sekolah.....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berfikir .....	23
D. Hipotesis .....	24
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Desain Penelitian .....	25
B. Metode Penelitian .....	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian .....	25
D. Instrumen Penelitian .....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis .....	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Simpulan .....	45
B. Implikasi .....	45
C. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter .....	35
Tabel 2. Statistik Deskriptif Gantung Tekuk Siku .....	36
Tabel 3. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	36
Tabel 4. Statistik Deskriptif Loncat Tegak .....	37
Tabel 5. Statistik Deskriptif Lari 1200 Meter .....	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter .....	38
Tabel 7. Statistik Deskriptif Gantung Tekuk Siku .....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Baring Duduk .....	40
Tabel 9. Statistik Deskriptif Loncat Tegak .....	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi 1200 Meter.....	42

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	24
Gambar 2. Start lari 60 meter .....	28
Gambar 3. Alat Gantung Siku .....	29
Gambar 4. Pelaksanaan Baring Duduk .....	30
Gambar 5. Alat Tes Loncat Tegak .....	32
Gambar 6. Start Lari Jauh 1200 Meter .....	33
Gambar 7. Rumus Persentase .....	34
Gambar 8. Histogram Lari 60 Meter .....	39
Gambar 9. Histogram Gantung Tekuk Siku .....	40
Gambar 10. Histogram Baring Duduk .....	41
Gambar 11. Histogram Loncat Tegak .....	42
Gambar 12. Histogram Lari 1200 Meter .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	49
Lampiran 2. Pedoman Norma Penilaian .....	55
Lampiran 3. Hasil Kecepatan dengan Tes Lari 60 meter .....	56
Lampiran 4. Hasil Kekuatan Tes Gantung Sikut Tekuk .....	58
Lampiran 5. Hasil Kekuatan Otot Perut dengan Tes Baring Duduk .....	60
Lampiran 6. Hasil Tes loncat Tegak .....	62
Lampiran 7. Hasil Daya Tahan dengan Tes Lari Jauh 1200 Meter .....	65
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes .....	67
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	71
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian .....	78
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian .....	79