



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI WARGA ( USIA 16-  
19 TAHUN) DI DUSUN NGAWONGGO KECAMATAN CEPER  
KABUPATEN KLATENTAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI WARGA ( USIA 16-  
19 TAHUN) DI DUSUN NGAWONGGO KECAMATAN CEPER  
KABUPATEN KLATEN TAHUN 2022**

**Oleh:**

**Erik Surya Atmanegara**

**NIM : D0416067**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program  
Studi Pendidikan Jasmani

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

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Warga (Usia 16-19 Tahun) Di Desa Ngawonggo Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten Tahun 2022”, karya

Nama : Erik Surya Atmanegara

NIM : D0416067

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 28 Juli 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



**Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or**

**NIDN.0630098703**



**Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd**

**NIDN. 06108068601**

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Warga (Usia 16-19 Tahun) Di Desa Ngawonggo Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten 2022”  
Karya:

Nama : Erik Surya Atmaegara

NIM : D 0416067

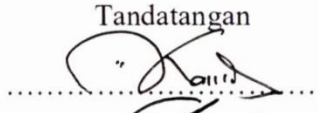



Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : 8 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tandatangan
Ketua	: karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Agustanico Dwimuryadi, S.Pd., M.Pd	
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or	
Anggota II	: Arif Rohman hakim, S.Or., 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 apa bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 28 Juli 2022

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a red and white revenue stamp. The stamp is a 1000 Rupiah 'METERAI TEMPEL' (Revenue Stamp) with the serial number F0B71AJX951703781. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and 'TEL. 20 METERAI TEMPEL'.

Erik Surya Atmanegara

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berjuang. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak”.

**(Ralph Waldo Emerson)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibuk Tercinta.

Calon Pendamping Hidup

Dosen Penjas FKIP UTP.

Rekan Seperjuangan

Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya skripsi ini akhirnya dapat di selesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar srjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, di sampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidkan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Sebagai Pembimbing I
5. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd Sebagai Pembimbing II
6. Berbagai pihak yang mungkin tidak bisa di sebutkan 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, 28 Juli 2022

Erik Surya Atmanegara

## ASBTRAK

**Erik Surya Atmanegara**, 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Warga ( Usia 16-19 Tahun ) Di Desa Ngawonggo Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten 2022. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Pembimbing II Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di Desa Ngawonggo Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten 2022.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif subjek yang diteliti adalah masyarakat ( usia 16-19 tahun ) di Desa Ngawonggo Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten. Sample di ambil 25 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Desa Ngawonggo Kecamatan Ceper Kabupaten Ngawonggo 2022 dengan tes yang digunakan tes lari 60 meter pada masyarakat ( usia 16-19 tahun ) memperoleh hasil diklasifikasikan baik sekali 13,6%, klasifikasi baik 7 (24,1%), klasifikasi sedang 12 (41,4%) pemuda, klasifikasi kurang 2 (6,9%) pemuda, tidak ada pemuda diklasifikasikan kurang sekali. Tes Gantung Angkat Tubuh dapat diklasifikasikan baik ada 4 (13,8%) pemuda, klasifikasi sedang 12 (41,4%) pemuda, klasifikasi kurang 9 (31,0%) pemuda. Tes Baring Duduk diklasifikasikan baik 2 (6,9%) pemuda, klasifikassi sedang 21 (72,4%) pemuda, klasifikasi kurang 2 (6,9%) pemuda. Tes Loncat Tegak diklasifikasikan baik 6 (20,7%) pemuda, klasifikasi sedang 9 (31,0%) pemuda, klasifikasi kurang 10 (34,2%) pemuda. Tes Lari 1200 Meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri diklasifikasikan baik 3 (10,3%) pemuda, klasifikasi sedang 12 (41,4%) pemuda, klasifikasi kurang 10 (34,5%) pemuda. Dari hasil Penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat ( usia 16-19 tahun ) di Desa Ngawonggo diklasifikasikan sedang dengan presentasi 14,7

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Usia 16-19, Masyarakat



## **ASBTRACT**

**Erik Surya Atmanegara**, 2022. *Survey of Physical Fitness Levels of Residents (Age 16-19 Years) In Ngawonggo Village, Ceper District, Klaten Regency 2022. Thesis of Physical Education Study Program Faculty of Teacher Training Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor I Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Advisor II Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in Ngawonggo Village, Ceper District, Klaten Regency 2022.*

*This study uses a qualitative research method, the subject being studied is the community (aged 16-19 years) in Ngawonggo Village, Ceper District, Klaten Regency. Samples were taken by 25 people. Data collection techniques using Tests and Measurements.*

*The results showed that the level of physical fitness in Ngawonggo Village, Ceper District, Ngawonggo Regency 2022 with the test used a 60 meter running test in the community (aged 16-19 years) obtained results classified as very good 13.6%, good classification 7 (24.1%) , moderate classification 12 (41.4%) youth, poor classification 2 (6.9%) youth, no youth classified as less. The Hanging Lift Test can be classified as either 4 (13.8%) youth, moderate classification 12 (41.4%) youth, poor classification 9 (31.0%) youth. The Lying Sitting Test was classified as good 2 (6.9%) youth, moderate classification 21 (72.4%) youth, poor classification 2 (6.9%) youth. Jump Up Test classified as good 6 (20.7%) youth, moderate classification 9 (31.0%) youth, poor classification 10 (34.2%) youth. The 1200 meter running test for men and 1000 meters for women was classified as good 3 (10.3%) youth, moderate classification 12 (41.4%) youth, poor classification 10 (34.5%) youth. From the results of the study, it can be concluded that the level of physical fitness of the community (aged 16-19 years) in Ngawonggo Village is classified as moderate.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Aged 16-19, Community*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	7
2. Karakteristik Masyarakat Desa Ngawonggo.....	12
3. Karakteristik usia 16 – 19 Tahun .....	13
4. Karakteristik Remaja.....	18
5. Tes Kebugaran Jasmani.....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33

D. Pengajuan Hipotesis .....	34
BAB III. METODE PENELITIAN .....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B. Metode Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data .....	36
E. Analisis Data .....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	44
A. Deskripsi Data .....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	53
C. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	60
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	65
A. Simpulan.....	65
B. Implikasi .....	65
C. Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	69

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Persiapan Lari 60 meter.....	25
Gambar 2. Gantung angkat tubuh putra .....	26
Gambar 3. Gantung Siku Tekuk Putri.....	27
Gambar 4. Baring duduk ( <i>sit up</i> ).....	28
Gambar 5. Lompat tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	29
Gambar 6. Lari 1200 meter .....	31
Gambar 7. Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 8. Data Hasil Pengukuran Tes lari 60 meter.....	47
Gambar 9. Diagram Data HasilGantung Angkat Tubuh).....	48
Gambar 10. Diagram Data HasilTes Baring Duduk .....	50
Gambar 11. Diagram Data Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak.....	51
Gambar 12. Daiagram Tes Lari 1200 meter masyarakat ( usia 16-19 tahun ).	53
Gambar 13 Data Hasil kebugaran Jasmani masyarakat ( usia 16-19 tahun)....	62

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kategori umur menurut Depkes. RI .....	18
Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia( Untuk putra dan Putri)	36
Tabel 4.1. Deskripsi Data Lari 60 meter Pemuda Desa Glonggong .....	46
Tabel 4.2. Dari Hasil Tes Lari 60 meter masyarakat ( usia 16-19 tahun ).....	46
Tabel 4.3. Deskripsi dari Tes Gantung Angkat Tubuh masyarakat (usia 16-19 tahun).....	47
Tabel 4.4. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh masyarakat ( usia 16-19 tahun ).....	48
Tabel 4.5. Deskripsi dari Tes Baring Duduk masyarakat (usia 16-19 tahun)..	49
Tabel 4.6. Data Hasil Tes Baring Duduk masyarakat (usia 16-19 tahun).....	49
Tabel 4.7. Deskripsi dari Tes Loncat Tegak masyarakat (usia 16-19 tahun)...	50
Tabel 4.8. Data Hasil Tes Loncat Tegak ( usia 16-19 tahun ) .....	51
Tabel 4.9. Deskripsi dari Tes Lari 1200 meter masyarakat (usia 16-19 tahun)	52
Tabel 4.10. Data Hasil Tes Lari 1200 meter masyarakat ( usia 16-19 tahun ).	52
Tabel 4.11. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia 16-19 Tahun.....	53
Tabel 4.12. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani pemuda putri Usia 16-19 Tahun.....	54
Tabel 4.13. Sandar Norma Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun .....	55
Tabel 4.14. Deskripsi Tes Lari 60 meter Masyarakat Usia 16-19 Tahun Desa Ngawonggo .....	55
Tabel 4.15. Data Hasil Tes Lari 60 meter Masyarakat Usia 16-19 Tahun Desa Ngawonggo .....	56
Tabel 4.16. Deskripsi Tes Gantung Angkat Tubuh Masyarakat Usia 16-19 Tahun Desa Ngawonggo .....	56
Tabel 4.17. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Masyarakat Usia 16-19 Tahun Desa Ngawonggo .....	56
Tabel 4.18. Deskripsi Tes Baring Duduk Masyarakat Usia 16-19 Tahun Desa Ngawonggo .....	57

Tabel 4.19. Data Hasil Tes Baring Duduk Masyarakat Usia 16-19 Tahun	
Desa Ngawonggo .....	57
Tabel 4.20. Deskripsi Tes Loncat Tegak Masyarakat Usia 16-19 Tahun	
Desa Ngawonggo .....	58
Tabel 4.21. Data Hasil Tes Loncat Tegak Masyarakat Usia 16-19 Tahun	
Desa Ngawonggo .....	58
Tabel 4.22. Deskripsi dari Tes Lari 1200 meter masyarakat (usia 16-19 tahun)	
Desa Ngawonggo .....	59
Tabel 4.23. Data Hasil Tes Lari 1200 meter masyarakat ( usia 16-19 tahun )	
Desa Ngawonggo .....	59
Tabel 4.24. Data Hasil kebugaranjasmanimasyarakat ( usia 16-19 tahun ).....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Awal.....	69
Lampiran 2. Olahdata.....	71
Lampiran 3. Dokumentasi.....	86
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian.....	
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian.....	

