



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA**

**KELAS X SMK N 1 KLEGO TAHUN AJARAN 2021/2022**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**LASIMAN**

**NIM : D 0420104**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA  
KELAS X SMK N 1 KLEGO TAHUN AJARAN 2021/2022**

OLEH :

LASIMAN

NIM : D 0420104

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Progam Studi Pendidikan Jasmani.

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Klego Tahun Ajaran 2021/2022“, karya

Nama : Lasiman

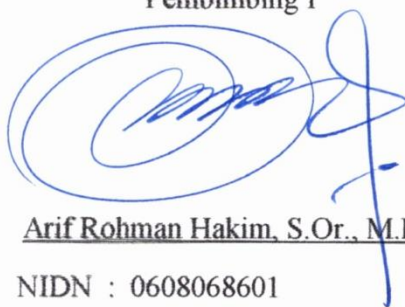
NIM : D0420140

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

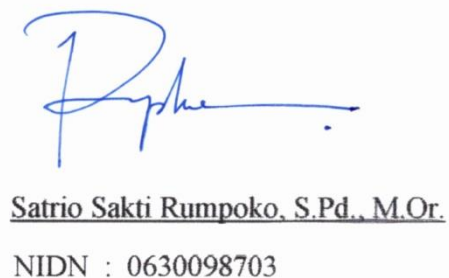
Surakarta, 30 Mei 2022

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.  
NIDN : 0608068601

Pembimbing II



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

## PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Klego Tahun Ajaran 2021-2022“, karya

Nama : Lasiman

NIM : D0420104

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 28 Juni 2022.

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Slamet Santoso, M.Pd.

Sekretaris : Rima Febrianti, M.Pd.

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Pd.

Disahkan oleh

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. 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 terdapat etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 30 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Lasiman

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto :

“Tebarlanlah benih-benih kebaikan dan biarkan orang lain yang memetik buahnya”

**Persembahan :**

Skripsi ini dipersembakan untuk :

Almamaterku Progam Studi Pendidikan Jasmani.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih. Kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarni, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or.,M.Pd. selaku Ketua rogram studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UniversitaTunas Pembangunan Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim,S.Or., M.Pd. selaku Dosen pembimbing I
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Dosen pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu-persatu dan telah memberikan bantu bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari TuhanYang Maha Esa. Disadari sekripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, namun dharapkan sekripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 30 Mei 2022

Lasiman

## ABSTRAK

Lasiman . 2022. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMK N 1 KLEGO Tahun Ajaran 2021/2022. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting untuk melakukan aktifitas sehari-hari termasuk siswa, maka perlu diadakannya penelitian Tes Kesegaran Jasmani bagi siswa dengan tujuan yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas x SMK N 1 Klego.

Peneliti menggunakan metode penelitian Kuantitatif, dengan desain penelitian teknik tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun.

Disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani rata-rata dalam kategori sedang. Nilai prosentase paling tinggi berkategori sedang sebesar 57,14% dengan jumlah 16 siswa karena belum diprogramkan pembinaan aktivitas jasmani di luar jam sekolah yang bisa menunjang kesegaran jasmani para siswa. Hasil presentase kesegaran jasmani yaitu berkategori Baik Sekali 0%, Baik 6 orang/ 21,43%, Sedang 16 orang/ 57,14%, Kurang 6 orang/ 21,43%, dan Kurang Sekali 0%.

Kata kunci : TKJI, kesegaran jasmani, siswa SMK.



## ABSTRACT

*Lasiman. 2022. Survey of Physical Fitness Levels for Male Students in Class X SMK N 1 KLEGO for the 2021/2022 Academic Year. Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.*

*Physical fitness is an important requirement for carrying out daily activities including students, it is necessary to conduct a Physical Fitness Test for students with the aim of knowing the level of physical fitness of male students in class X SMK N 1 Klego.*

*Researchers used quantitative research methods, with the research design of test and measurement techniques using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 16-19 years.*

*It was concluded that the average level of physical fitness was in the moderate category. The highest percentage value is in the medium category of 57.14% with a total of 16 students because there has not been a program for coaching physical activities outside school hours that can support the physical fitness of students. The results of the percentage of physical fitness are categorized as Very Good 0%, Good 6 people / 21.43%, Medium 16 people / 57.14%, Less 6 people / 21.43%, and Very Less 0%.*

*Keywords: TKJI, physical fitness, students SMK*

## DAFTAR ISI

	<b>HALAMAN</b>
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERIKIR .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
B. Kerangka Berfikir .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
B. Metode Penelitian .....	27
C. Variabel Penelitian .....	28
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan sampel Penelitian .....	28

E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Reliabilitas dan Validitas Instrumen .....	31
G. Teknis Analisis data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	38
BAB V SIMPULAN IMPLIKAS SARAN.....	40
A. Simpulan .....	40
B. Implikasi .....	40
C. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41

## DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 POPULASI SISWA PUTRA KELAS X DI SMK N 1 KLEGO . BOYOLALI TAHUN AJARAN 2021/2022.....	29
TABEL 1.2 NILAI KESEGERAN JASMANI UNTUK REMAJA PUTRA . . . UMUR 16-19 TAHUN.....	35
TABEL 1.3 NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA .....	36
TABEL 1.4 PRESENTASE TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA . . . PUTRA KELAS X SMK N 1 KLEGO TAHUN 2022 .....	37

**TABEL GAMBAR**

GAMBAR 1.1 KERANGKA BERFIKIR .....24

GAMBAR 1.2 DESAIN PENDIDIKAN ONE SHOT CASE STUDY.....27

GAMBAR 1.3 TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA  
. KELAS X SMK N 1 KLEGOBOYOLALI2021/2022.....39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1. INSTRUMEN PENELITIAN .....	44
LAMPIRAN 2. FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI .....	52
LAMPIRAN 3. DATA HASIL TES KESEGERAN JASMANI.....	58
LAMPIRAN 4. SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN.....	60
LAMPIRAN 5. SURAT TELAH SELESAI MELAKUKAN PENELITIAN....	61
LAMPIRAN 6. DOKUMENTASI PENELITIAN.....	62

