



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI
KELAS XII SMA NEGERI 3 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

Oleh :

**Yaka Mubarok Anshori
D0418036**

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

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XII SMA
NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh :

Yaka Mubarak Anshori
D0418036

Skripsi

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

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode *Drill* Dan Metode *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Futsal Pada Klub Asosiasi Futsal Kabupaten Grobogan Tahun 2022”, karya :

Nama : Movanda Yusuf Satria Rahman

NIM : D0218127

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Proposal skripsi ini telah disetujui Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ketahap penelitian.

Surakarta, Mei 2022

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

Pembimbing II



Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or
NIDN. 0624018702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode *Drill* Dan Metode *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Futsal Pada Klub Asosiasi Futsal Kabupaten Grobogan Tahun 2022”, karya:

Nama : Movanda Yusuf Satria Rahman

NIM : D0218127

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 18 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or

Anggota I : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Anggota II : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or

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 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun 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, 1 November 2022

Yang membuat pernyataan,



Yaka Mubarak Anshori

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Ketika kamu menetapkan pikiran untuk mencapai sesuatu, kamu harus memberi kesempatan dirimu sendiri untuk menyelesaikannya.”

(Peneliti)

Persembahan

Bapak Ismail S. Ag

Ibu Ambang Hidayah S. Pd

Rofik Chabib Riziq

Shandra Artha Lyan

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

Surakarta,

Yaka Mubarak Anshori

ABSTRAK

Yaka Mubarok Anshori. 2022. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XII Sekolah Menengah Atas Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian terpenting dalam mempertahankan kualitas seseorang, akan tetapi nilai kebugaran setiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta, dengan jumlah 150 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 60 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta yaitu sebanyak 2 siswa (1,33%) mempunyai kebugaran kurang sekali, 52 siswa (34,67%) mempunyai kebugaran kurang, 54 siswa (36%) mempunyai kebugaran sedang, 40 siswa (26,67%) mempunyai kebugaran baik, dan 2 siswa (1,33%) mempunyai kondisi kebugaran sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 252.00 Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XII Sekolah Menengah Atas Tahun Ajaran 2022/2023 dalam kategori “Sedang”.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA N 3 Surakarta

ABSTRACT

Yaka Mubarok Anshori. 2022. *Physical Fitness Survey for Class XII Senior High School Girls for the 2022/2023 Academic Year. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.*

Physical fitness is one of the most important parts in maintaining a person's quality, but everyone's fitness value varies according to the activities carried out. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of female high school students of SMA Negeri 3 Surakarta.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were female students of SMA Negeri 3 Surakarta, with a total of 150 students. The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test instrument in 2010 which consisted of 5 test items, namely: 60 meters running test, 60 seconds of hanging elbows, 60 seconds of lying down, upright jumping, 1000 meters of running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the level of physical fitness of the female students class XII of SMA Negeri 3 Surakarta, as many as 2 students (1.33%) had very poor physical fitness conditions, 52 students (34.67%) had poor physical fitness conditions, 54 students (36%) have moderate physical fitness condition, 40 students (26.67%) have good physical fitness condition, and 2 students (1.33%) have very good physical fitness condition. Based on the average score of 251.00 Physical Fitness of Class XII High School Girls in the Academic Year of 2022/2023 in the "Medium" category..

Keywords: Physical Fitness, Student, SMA Negeri 3 Surakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakekat Olahraga.....	7
2. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	7
3. Pentingnya Pendidikan Jasmani	10
4. Hakekat Kebugaran Jasmani	11
5. Komponen Kebugaran Jasmani.....	17
6. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	22
7. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	23

8. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	24
9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII.....	30
10. Faktor Penunjang Kebugaran Jasmani	32
11. Manfaat Kebugaran Jasmani	32
12. Jenis Olahraga Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan	34
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Pemikiran.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
B. Metode Penelitian	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	52
Daftar Pustaka.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	29
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	36
Gambar 3. Diagram Lari 60 meter	37
Gambar 4. Diagram Gantung Siku Tekuk.....	39
Gambar 5. Diagram Baring Duduk	40
Gambar 6. Diagram Loncat Tegak.....	41
Gambar 7. Diagram Lari 1000 Meter.....	43
Gambar 8. Pemanasan.....	69
Gambar 9. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes	69
Gambar 10. Tes Lari 60 Meter.....	70
Gambar 11. Tes Gantung Siku Tekuk.....	70
Gambar 12. Baring Duduk 60 Detik	71
Gambar 13. Lari 1000 Meter.....	71
Gambar 14. Loncat Tegak.....	72
Gambar 15. Loncat Tegak.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian	30
Tabel 2. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	34
Tabel 3. Klasifikasi kebugaran Jasmani Putri	34
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	35
Tabel 6. Statistik Deskriptif Lari 60 meter.....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 meter.....	37
Tabel 8. Statistik Deskriptif Gantung Siku Tekuk.....	38
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk.....	38
Tabel 10. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	39
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	39
Tabel 12. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	40
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	41
Tabel 14. Statistik Deskriptif Lari 1000 meter.....	42
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Lari 1000 meter	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	48
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3. Formulir Hasil Tes.....	50
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes	65
Lampiran 5. Rekapitulasi Setiap Item Tes	67
Lampiran 6. Surat Penelitian.....	69
Lampiran 7. Dokumentasi.....	70

