



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TKRO
(TEKNIK KENDARAAN RINGAN OTOMOTIF) DI SMKN 2
SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Oleh:

RINO ADHI WIJANARKO

NIM : D0418061

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

2023

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TKRO
(TEKNIK KENDARAAN RINGAN OTOMOTIF) DI SMKN 2
SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Oleh :

Rino Adhi Wijanarko

NIM : D0418061

Skripsi

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Januari 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKRO (Teknik Kendaraan Ringan Otomotif) di SMKN 2 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/2022”, karya

Nama : Rino Adhi Wijanarko

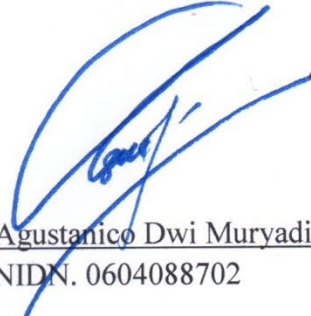
NIM : D0418061

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 17 Januari 2023

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKRO (Teknik Kendaraan Ringan Otomotif) di SMKN 2 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/2022”, karya:

Nama : Rino Adhi Wijanarko

NIM : D0418061

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 : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

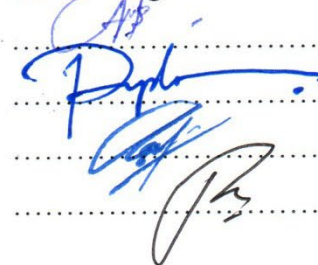
Ketua : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Sekretaris : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota II : Rima Febrianhi, M.Pd.

Tanda Tangan




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 didalam 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 keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 17 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Rino Adhi Wijanarko

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Pendidikan itu bukan sebuah produk seperti gelar, diploma, pekerjaan, atau uang yang dihasilkan; pendidikan itu suatu proses yang tak akan pernah berakhir.

(Bel Kaufman)

Kamu tidak bisa kembali ke masa lalu, maka dari itu tataplah masa depan dan jangan buat kesalahan yang sama dua kali, tetap berjalan dan jangan berhenti.

(Rino Adhi)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Kedua orang tua saya dan keluarga

Teman – teman seperjuangan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan yang saya banggakan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana 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, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi FKIP UTP Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I.
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II.
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, Januri 2023

Peneliti

(Rino Adhi Wijanarko)

ABSTRAK

Rino Adhi Wijanarko. 2023. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKRO (Teknik Kedaraan Ringan Otomotif) di SMKN 2 Sukoharjo Tahun 2021/2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd., Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X TKRO di SMK Negeri 2 Sukoharjo tahun 2021/2022. Penelitian ini bertujuan sebagai sumbangan untuk mendukung atau memperkuat teori dan asumsi-asumsi dalam pengembangan karakter melalui Penjasorkes dan dari Akademik, sebagai bahan acuan atau referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TKRO SMKN 2 Sukoharjo yang berjumlah 35 siswa. Metode dalam penelitian menggunakan survei tes pengukuran dan angket. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010 dan kuisisioner, angket digunakan untuk mengukur aktivitas fisik sesuai dengan FAO/WHO/UNU 2001. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa SMKN 2 Sukoharjo tahun 2022 secara keseluruhan mempunyai hasil sebagai berikut : Aktivitas Berat 30% (12 siswa), Aktivitas Sedang 38% (15 siswa), Aktivitas Ringan 33% (13 siswa). Sebagian besar aktivitas fisik siswa kelas X SMK Negeri 2 Sukoharjo tahun 2022 masuk dalam kategori sedang dengan presentase 38%. Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 2 Sukoharjo tahun 2022 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani : Baik sekali 0 % (0 siswa), Baik 5,0% (2 siswa), Sedang 40,0% (16 siswa), Kurang 47,5% (19 siswa), dan Kurang sekali 7,5% (3 siswa). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 2 Sukoharjo tahun 2022 masuk dalam kategori kurang dengan presentase 47,5%.

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Siswa SMK

ABSTRACT

Rino Adhi Wijanarko. 2023. Survey of Physical Fitness Levels of Class X TKRO (Light Automotive Vehicle Engineering) Students at SMKN 2 Sukoharjo in 2021/2022. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd., Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the level of physical activity and physical fitness level of class X TKRO students at SMK Negeri 2 Sukoharjo in 2021/2022. This research aims as a contribution to support or strengthen theories and assumptions in character development through Penjasorkes and from Academics, as reference material or references for further research development.

The research method used is quantitative descriptive research. The subjects in this study were 35 students of class X TKRO SMKN 2 Sukoharjo. The method in the study used surveys, measurement tests and questionnaires. The test instrument used to measure physical fitness used the TKJI 2010 test instrument and a questionnaire, a questionnaire was used to measure physical activity according to FAO/WHO/UNU 2001. Data analysis techniques in this study used standard physical fitness norms from TKJI to measure the level of physical fitness of students .

Based on the results of data analysis, the results of the study show that the physical activity of students at SMKN 2 Sukoharjo in 2022 as a whole has the following results: Strenuous Activity 30% (12 students), Moderate Activity 38% (15 students), Light Activity 33% (13 students). Most of the physical activity of class X students at SMK Negeri 2 Sukoharjo in 2022 is in the moderate category with a percentage of 38%. Based on the results of data analysis, the results of the study show that the physical fitness level of students at SMKN 2 Sukoharjo in 2022 as a whole has a level of physical fitness: Very good 0% (0 students), Good 5.0% (2 students), Moderate 40.0% (16 students), Less 47.5% (19 students), and Very Less 7.5% (3 students). Most of the physical fitness levels of class X students at SMK Negeri 2 Sukoharjo in 2022 fall into the less category with a percentage of 47.5%.

Key words: Level of Physical Fitness, Physical Activity, Vocational High School Students

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa ...	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ..	Error! Bookmark not defined.
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
6. Fungsi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.

7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
8. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
9. Tes Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
10. Aktivitas belajar siswa SMK	Error! Bookmark not defined.
11. Macam-macam Aktivitas Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
12. Karakteristik Siswa SMK	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1. Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
3. Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
B. IMPLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
C. SARAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Posisi Start 60 Meter **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Gerakan *Pull Up*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Gerakan *Sit Up* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Gerakan *Vertical Jump*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Lari 1200 Meter..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Kerangka Berpikir **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Diagram Batang Aktivitas Fisik Siswa Kelas X TKRO **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKRO..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Menyiapkan Peserta Didik Dan Berdoa..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. Peserta Didik Melakukan Pemanasan **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. Peserta Didik Mempersiapkan Untuk Melakukan Tes Lari 60 Meter **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12. Peserta Didik Melakukan Tes *Sprint* 60 Meter **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13. Peserta Didik Melakukan Tes *Pull Up* selama 60 detik..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 14. Peserta Didik Melakukan Tes *Sit Up* Selama 60 detik..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 15. Memberikan Contoh Melakukan *Vertical Jump* Kepada Peserta Didik **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 16. Peserta Didik Melakukan *Vertical Jump*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 17. Peserta Didik Melakukan Tes Lari 1200 meter **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 18. Foto Bersama Peserta Didik Setelah Melakukan Tes **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran Nilai PAR dari Beberapa Kegiatan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. Norma TKJI Usia 16-19 Tahun Putra **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. Populasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas X TKRO **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 8. Hasil Skor Tes Lari 60 Meter **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 9. Hasil Skor Tes *Pull Up* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 10. Hasil Skor Tes *Sit Up* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 11. Hasil Skor Tes *Vertical Jump* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 12. Hasil Tes Lari 1200 Meter**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKRO

SMK Negeri 2 Sukoharjo**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Balasan dari SMK**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Angket Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Formulir TKJI.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Hasil Tes Aktivitas Fisik**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Hasil Tes TKJI.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Tabel Norma Aktivitas Fisik dan Tes TKJI.... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

