



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS X SMA N 1 SURAKARTA TAHUN
AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD DHIYAAUL HAQ

D0418014

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS XI MIPA SMA NEGERI 1 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh :

Muhammad Dhiyaaul Haq

NIM D0418028

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022”, karya:

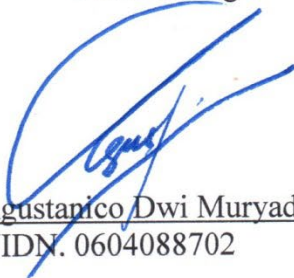
Nama : Muhammad Dhiyaaul Haq

NIM : D0418014

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

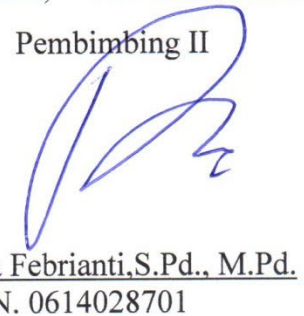
Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

Surakarta, November 2022

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023”, karya:

Nama : Muhammad Dhiyaaul Haq

NIM : D0418014

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 :Rabu

Tanggal :14 Desember 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or.,M.Pd.

Sekretaris : Sunjoyo. M.Pd.

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Anggota II : Rima Febrianti, 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 bahawa yang tertulis di dalam 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, November 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Dhiyaul Haq

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”.(Q.S. Ar Rad:11)

“Jika kamu tak dapat melakukan hal yang besar, lakukanlah dari hal kecil namun dengan cara yang hebat”. (Napolean Hill)

“Rasa cukup membuat kita bisa mengerti makna hidup”

Persembahan

Alhamdulillah, rasa syukur kepada Allah SWT dengan rasa bangga skripsi ini saya persembahkan kepada:

Saya persembahkan skripsi ini kepada bapak (Rohmat) dan ibu (Dwi Prihatmiyati) yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.

Skripsi atau karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada adik saya (Lien Eti Afia Maftuhah) yang telah memberikan semangat dan semoga kita semua menjadi anak yang membanggakan kedua orang tua.

Hasil karya skripsi ini saya persembahkan untuk teman-teman saya semua yang mengenal saya. Kalian sudah menjadi teman terbaik untuk saya selama menempuh pendidikan sarjana.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, 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 Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Bapak Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. selaku pembimbing I
5. Ibu 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, November 2022

Peneliti

Muhammad Dhiyaaul Haq

ABSTRAK

Muhammad Diyaaul Haq, 2022 Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., dan ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023 dan untuk mengetahui presentase kategori kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis survei, subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah 70 siswa putra. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023. keseluruhan memiliki kategori meliputi: (a) kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, (b) kategori “baik” sebanyak 1 siswa atau sebesar 1.43%, (c) kategori “sedang” sebanyak 27 siswa atau sebesar 38.57%, (d) kategori “kurang” sebanyak 31 siswa atau sebesar 44.29%, (e) kategori “kurang sekali” 11 siswa atau sebesar 15.71%. sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Surakarta tahun 2022/2023 masuk dalam kategori “kurang” dikarenakan 31 siswa atau 44.29% masuk dalam kategori “kurang”.

Kata kunci :Tes, Kebugaran Jasmani, Siswa Usia 16-19 Tahun

ABSTRACT

Muhammad Diyaaul Haq, *SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL FOF BOY STUDENTS CLASS X Senior High School NEGERI 1 SURAKARTA ACADEMIC YEAR 2022/2023*. Skripsi, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Promotor : Mr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., and Mrs. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

The aims of this study were: to determine the physical fitness level of class X male students at Senior High School Negeri 1 Surakarta for the 2022/2023 school year and to find out the percentage of physical fitness categories for students at Senior High School Negeri 1 Surakarta for the 2022/2023 academic year.

This study used a survey type quantitative research method. The subjects in this study were male students in class X Senior High School Negeri 1 Surakarta for the academic year 2022/2023 with a total of 70 male students. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness was the 2010 Indonesian Physical Fitness Test. The data analysis technique in this study used the standard physical fitness norms from TKJI to measure the level of physical fitness of students.

Based on the results of the study, it is known that the level of physical fitness of male students in class X Senior High School Negeri 1 Surakarta in the academic year 2022/2023. All have categories including: (a) the "very good" category with 0 students or 0%, (b) the "good" category as many as 1 student or 1.43%, (c) the "medium" category as many as 27 students or 38.57% , (d) "poor" category of 31 students or 44.29%, (e) category of "very poor" 11 students or 15.71%. so it can be concluded that the level of physical fitness of male students in class X Senior High School Negeri 1 Surakarta in 2022/2023 is in the "less" category because 31 students or 44.29% are in the "less" category.

Keywords: Test, physical fitness, 16-19 year old students

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ASBTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
5. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	16
6. Pelaksanaan Tes kebugaran Jasmani	17

7. Karakteristik Siswa Putra SMA Negeri 1 Surakarta.....	23
8. Karakteristik Usia 16-19 Tahun.....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Pemikiran	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Metode Penelitian	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	49
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian	31
Tabel 2. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	30
Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putra	30
Tabel 4. Statistik Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta.....	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022	33
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes gantung Angkat Tubuh Siwa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022	35
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 detik Siwa Putra kelas XSMA Negeri 1 Surakarta	36
Tabel 9 . Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta.....	37
Tabel 10. Distribusi tes lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022	39

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Bagan Kerangka Pikir.....	30
Gambar 2.	Diagram Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta	32
Gambar 3.	Diagram Distribusi Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta.....	34
Gambar 4.	Diagram Distribusi Gantung Angkat Tubuh Siswa putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta	35
Gambar 5.	Diagram Distribusi Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022.....	36
Gambar 6.	Diagram Distribusi Loncat Tegak Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022	38
Gambar 7.	Diagram Distribusi Lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Perizinan dari Fakultas	47
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMA N 1 Surakarta	48
Lampiran 3. Halaman Pengesahan Proposal	49
Lampiran 4. Form Penilaian TKJI Putra Umur 16-19	50
Lampiran 5. Lembar Data Siswa.....	51
Lampiran 6. Daftar Nilai TKJI.....	54
Lampiran 7. Pengolahan Data	57
Lampiran 8. Dokumentasi penelitian	66

