



**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS
SEMESTER 2 UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA TAHUN 2022**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

ABDIEL KRISTOPER TAMPAI

D0416006

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

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS
SEMESTER 2 UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA TAHUN 2022**

Oleh:

Abdiel Kristoper Tampai
D0416006

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2022

PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2022”.

Karya

Nama : Abdiel Kristoper Tampai

NIM : D0416006

Prodi : Pendidikan Jasmani

ani

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

Persetujuan Pembimbing

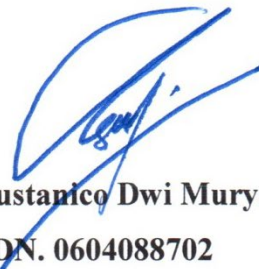
Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or

NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

NIDN. 0604088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2022”.
Karya

Nama : Abdiel Kristoper Tampai

NIM : D0416006

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 24 November 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd

Anggota I : Satrio, Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or

Anggota II : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, 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



Abdiel Kristoper Tampai

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”

(Nelson mandela)

“Bekerja keras dan berbuat baiklah, hal luar biasa akan terjadi”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
4. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Mahasiswa semester 2 prodi Penjas Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2022

A.K.T

ABSTRAK

Abdiel Kristoper Tampai. 2022. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Penjas Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yaitu, (1) Kebugaran jasmani mahasiswa prodi penjas semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta menunjukkan kebugaran jasmani yang sedang. Berdasarkan dari hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani, lari 60m rata-rata 8,33, gantung angkat tubuh rata-rata 15,69, baring duduk rata-rata 33, loncat tegak rata-rata 60,7, dan lari 1200m rata-rata 4,94. (2) Kategori Kebugaran jasmani mahasiswa prodi penjas semester 2 Universitas Tunas Pembangunan berada pada kategori “baik” sebesar 34% (11 orang), dan cukup “66%” (21 orang).

Kata kunci: kesegaran jasmani, mahasiswa, sekolah menengah atas

ABSTRACT

Abdiel Kristoper Tampai. 2022. *Physical Fitness Level of Students of Physical Education Study Program Semester 2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan. Supervisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd*

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of Semester 2 Physical Education Study Program, Tunas Pembangunan University, Surakarta. This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were students of Semester 2 Physical Education Study Program, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, with a total of 32 students. The data collection technique used the 2010 Indonesian Physical Fitness Test instrument which consisted of 5 test items, namely: 60 meter running test, 60 seconds of hanging and sitting, 60 seconds of lying down, upright jumping, 1200 meters of running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the physical fitness level of the 2nd semester Physical Education Study Program students at Tunas Pembangunan University, Surakarta, namely, (1) The physical fitness of the 2nd Semester Physical Education Study Program students at Tunas Pembangunan Surakarta showed moderate physical fitness. Based on the results of the physical fitness level measurement test, the average 60m run was 8.33, the average hanging and lifting was 15.69, lying down and sitting an average of 33, upright jumping an average of 60.7, and running 1200m on average. 4.94. ((2) Category Physical fitness students of the 2nd semester Physical Education Study Program at Tunas Pembangunan University are in the "good" category of 34% (11 people), and quite "66%" (21 people).

Keywords: physical fitness, students, high school

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Kebugaran Jasmani.....	6
2. Latihan sebagai Sarana untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Rancangan/ Desain Penelitian.....	30

C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling	30
D. Teknik Pengumpulan data	30
E. Teknik Analisa Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN	33
A. Deskripsi Data	33
B. Pembahasan.....	42
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	44
A. Simpulan	44
B. Implikasi.....	44
C. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Aktivitas Fisik yang ada dalam Rangkaian Unsur Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan dan Keterampilan Olahraga..	8
Tabel 2. Norma Prosentase Lemak Tubuh.....	14
Tabel 3. Rician Jadwal Penelitian	29
Tabel 4. Data hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani	33
Tabel 5. Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	34
Tabel 6. Deskripsi Data Tes Lari 60 meter	35
Tabel 7. distribusi frekuensi tes lari 60 meter	35
Tabel 8. Deskripsi Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	36
Tabel 9. distribusi frekuensi tes angkat gantung tubuh.....	37
Tabel 10 Deskripsi Data Tes Baring Duduk	38
Tabel 11. distribusi frekuensi tes baring duduk	38
Tabel 12. Deskripsi Data Tes loncat tegak.....	39
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak	40
Tabel 14. Deskripsi Data Tes Lari 1200 Meter.....	41
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200m.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Unsur – unsur Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan dan Ketrampilan	8
Gambar 2. Diagram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	34
Gambar 3 Diagram Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter	36
Gambar 4. Diagram Frekuensi Tes Angkat Gantung Tubuh	37
Gambar 5. Diagram Frekuensi Tes Baring Duduk.....	39
Gambar 6 Diagram Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak	40
Gambar 7 Diagram Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Kebugaran Jasmani	48
Lampiran 2. Olahdata.....	57
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 4. Balasan Penelitian	

