



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA  
KELAS X SMA NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN  
PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Oleh:

**YUDHA KUSWARA**

**NIM : D0418015**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA  
KELAS X SMA NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN  
PELAJARAN 2022/2023**

Oleh :

Yudha Kuswara

NIM. D0418015

Skripsi

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

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023”, karya :

Nama : Yudha Kuswara

NIM : D0418015

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 November 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1

  
Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0604088702

Pembimbing 2

  
Sunjoyo, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0615027906

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023”, karya :

Nama : Yudha Kuswara

NIM : D0418015

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 : 5 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

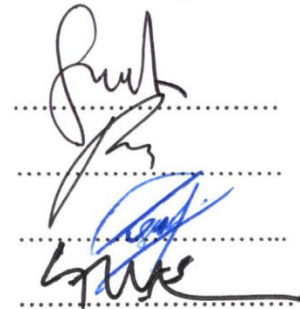
Tanda Tangan

Ketua : Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

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

Anggota 2 : Sunjoyo, 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 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, 30 November 2022

Yang membuat pernyataan,



Yudha Kuswara

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Datangnya kematian tidak menunggu hingga kamu akan menjadi lebih baik. Jadilah orang baik dan tunggulah kematian.”

( Habib Ali Zainal Abidin )

“Hanya karena prosesmu lebih lama dari yang lain, bukan berarti kamu gagal.”

( Penulis )

### **Persembahan**

Alhamdulillah, rasa syukurku kepada Allah SWT serta dengan bangga dan berbahagia aku persembahkan karya kecil saya kepada:

Kedua orang tua saya, Ibu ( Siti Aminah ) dan Bapak ( Warjiyanto )

“Terima kasih atas cinta, kasih sayang, pengorbanan, semangat serta doa yang tanpa henti selalu menyertai setiap proses saya yang tentu tidak akan pernah dapat saya gantikan.”

Kakak ( Yoga Prasetya )

“Terima kasih atas segala dukungan dan semangat yang selalu diberikan, yang selalu menanyakan tentang skripsi saya dan selalu memberi dorongan untuk saya mengerjakan skripsi saya sehingga saya selalu termotivasi.”

Teman-teman Pendidikan Jasmani 2018

“Terima kasih atas kebersamaan dan keceriaan yang diberikan selama di bangku kuliah. Semoga silaturahmi di antara kita akan selalu terjaga.”

Almamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## 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, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I
5. Bapak Sunjoyo, 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, 30 November 2022

Peneliti

Yudha Kuswara

## ABSTRAK

**Yudha Kuswara**. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Bapak Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd., dan Bapak Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti tentang fenomena yang terjadi yaitu pandemi covid-19. Yang mengakibatkan semua belajar dan latihan dilaksanakan dari rumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2022/2023.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Subyek penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Surakarta, dengan jumlah 90 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 siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Surakarta yaitu sebanyak 2 siswa (2%) mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, 55 siswa (61%) mempunyai kebugaran jasmani kurang, 33 siswa (37%) mempunyai kebugaran jasmani sedang, siswa (0%) mempunyai kebugaran jasmani baik, dan siswa (0%) mempunyai kebugaran jasmani baik sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12.978 tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2022/2023 dalam kategori “Kurang”.

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



## ***ABSTRACT***

**Yudha Kuswara.** 2022. Survey of Physical Fitness Levels of Male Students of Class X SMA Negeri 3 Surakarta Academic Year 2022/2023. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta. Supervisors: Mr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd., and Mr. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

This research is motivated by the results of researchers' observations about the phenomenon that occurs, namely the covid-19 pandemic. Which resulted in all learning and exercises being carried out from home. The purpose of this study is to find out the level of physical fitness owned by male students of class X Senior High School Negeri 3 Surakarta for the 2022/2023 academic year.

This research is a quantitative research using the descriptive method. The subjects of this study were male students of class X Senior High School Negeri 3 Surakarta, with a total of 90 students. The data collection technique uses the 2010 Indonesian physical fitness test instrument which consists of 5 test items, namely: 60-meter running test, 60-seconds body lift hanging, 60-seconds sitting beding, upright jumping, 1200-meters running. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the level of physical fitness of male students of class X Senior High School Negeri 3 Surakarta, namely as many as 2 students (2%) had less physical fitness, 55 students (61%) had physical fitness is lacking, 33 students (37%) have moderate physical fitness, students (0%) have good physical fitness, and students (0%) have very good physical fitness. Based on the average value of 12.978 levels of physical fitness of male students of class X Senior High School Negeri 3 Surakarta academic year 2022/2023 in the category "Less".

Keywords: Test, Physical Fitness, Male Students, Age 16-19

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
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 .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Komponen Kebugaran Jasmani....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Pengukuran Kebugaran Jasmani ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

B. Penelitian yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	49
A. Hasil Penelitian .....	49
1. Deskripsi Data.....	49
2. Analisis Statistik Kebugaran Siswa .....	49
B. Pembahasan.....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Implikasi .....	62
C. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	66

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen Kebugaran Jasmani .....	9
Tabel 2. Klasifikasi Penilaian Lari Cepat Berdasarkan Umur .....	20
Tabel 3. Data Normatif untuk Tes Angkat Tubuh .....	21
Tabel 4. Data Normatif untuk Tes Baring Duduk.....	22
Tabel 5. Penilaian Loncat Tegak.....	22
Tabel 6. Penilaian Lari 60 M.....	23
Tabel 7. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	23
Tabel 8. Tabel Nilai TKJI Remaja Umur 16-19 Tahun .....	46
Tabel 9. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	47
Tabel 10. Tabel Nilai dan Norma.....	47
Tabel 11. Norma TKJI untuk Anak Umur 16-19 Tahun.....	48
Tabel 12. Statistik Data Lari 60 M Siswa .....	49
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Lari 60 M Siswa .....	50
Tabel 14. Statistik Data Gantung Angkat Tubuh Siswa .....	51
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa.....	52
Tabel 16. Statistik Data Baring Duduk Siswa.....	53
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa.....	53
Tabel 18. Statistik Data Loncat Tegak Siswa .....	54
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa .....	55
Tabel 20. Statistik Data Lari 1200 M Siswa .....	56
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Lari 1200 M Siswa .....	57
Tabel 22. Stastistik Data Tingkat Kebugaran Siswa.....	58
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugara Siswa.....	58
Tabel 24. Tingkat Kebugaran Siswa dan Aspeknya .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	31
Gambar 2. Sikap Start Berdiri Tes Lari 60 M.....	36
Gambar 3. Sikap Permulaan Tes Angkat Tubuh.....	38
Gambar 4. Sikap Badan yang Benar Tes Angkat Tubuh .....	39
Gambar 5. Sikap Permulaan Tes Baring Duduk .....	40
Gambar 6. Merubah Posisi Berbaring Menuju Duduk.....	40
Gambar 7. Posisi Menentukan Raihan Tegak .....	41
Gambar 8. Sikap Awal Loncat .....	42
Gambar 9. Meloncat Setinggi Mungkin.....	42
Gambar 10. Posisi Start Lari 1200 Meter.....	43
Gambar 11. Diagram Batang Lari 60 M .....	50
Gambar 12. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh.....	52
Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk.....	54
Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak .....	55
Gambar 15. Diagram Batang Lari 1200 M .....	57
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Kebugaran .....	59
Gambar 17. Perkenalan dan Pengarahan.....	79
Gambar 18. Pengarahan Tes TKJI .....	79
Gambar 19. Pemanasan.....	80
Gambar 20. Pemanasan.....	80
Gambar 21. Pengarahan Lari 60 M.....	81
Gambar 22. Tes Lari 60 M.....	81
Gambar 23. Tes Angkat Tubuh.....	82
Gambar 24. Tes Angkat Tubuh.....	82
Gambar 25. Tes Angkat Tubuh.....	83
Gambar 26. Tes Baring Duduk .....	83
Gambar 27. Tes Baring Duduk .....	84
Gambar 28. Tes Baring Duduk .....	84
Gambar 29. Pengarahan Tes Loncat Tegak .....	85

Gambar 30. Tes Loncat Tegak.....	85
Gambar 31. Tes Loncat Tegak.....	86
Gambar 32. Tes Loncat Tegak.....	86
Gambar 33. Tes Loncat Tegak.....	87
Gambar 34. Tes Loncat Tegak.....	87
Gambar 35. Tes Lari 1200 M.....	88
Gambar 36. Tes Lari 1200 M.....	88
Gambar 37. Foto Bersama.....	89

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian dari Universitas ke Dinas .....	66
Lampiran 2. Surat Balasan dari Dinas.....	67
Lampiran 3. Surat Pengantar dari Dinas ke SMA.....	68
Lampiran 4. Surat Perizinan Penelitian dari Universitas ke SMA.....	69
Lampiran 5. Surat Balasan dari SMA .....	70
Lampiran 6. Halaman Persetujuan Proposal oleh Pembimbing.....	71
Lampiran 7. Formulir TKJI Siswa .....	72
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes .....	76
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	79

