



**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
SISWA PUTRA MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KLATEN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Renaldy Bagus Setiawan  
D0418106**

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

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
SISWA PUTRA MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KLATEN  
TAHUN 2022**

Oleh:  
Renaldy Bagus Setiawan  
D0418106

**SKRIPSI**

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

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Putra Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten Tahun 2022”, karya :

Nama : Renaldy Bagus Setiawan

NIM : D0418106

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Oktober 2022

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd  
NIDN. 0608068601

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Putra Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten Tahun 2022”, karya :

Nama : Renaldy Bagus Setiawan

NIM : D0418106


Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan 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 23 November 2022

Dewan Penguji Skripsi :

|            | Nama Terang                       | Tanda tangan  |
|------------|-----------------------------------|---|
| Ketua      | : Slamet Santoso, M.Pd            |  |
| Sekretaris | : Rima Febrianti, M.Pd            |  |
| Anggota I  | : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or |  |
| Anggota II | : Arif Rohman Hakim, S.Or., 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 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 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, 12 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Renaldy Bagus Setiawan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya dengan keberhasilan saat menyerah.”

(Thomas Alfa Edison)

*Man Shobaro Dhofiro*

“Barang Siapa Yang Bersabar Pasti Akan Beruntung”. (Surat Al Baqarah: 153)

### PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk bapak saya (Dwi Nugroho), ibu saya (Kristyani), keluarga besar, dan teman-teman saya yang sudah memberikan kasih sayang dan selalu menyemangati saya. Terimakasih juga atas doa yang tak berkesudahan, serta segala hal yang telah orangtua saya lakukan, semua yang terbaik.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Dr. Winarti M.Si Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
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, 12 Agustus 2022

Renaldy Bagus Setiawan

## ABSTRAK

**Renaldy Bagus Setiawan.** 2022. Analisis Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Putra Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa putra Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten Tahun 2022.

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten Tahun 2022 sebanyak 65 siswa putra. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling 25%*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Tes yang digunakan meliputi tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Dan untuk mengukur indeks massa tubuhnya dengan menghitung tinggi badan dan berat badan siswa.

Berdasarkan hasil penelitan dan analisis data, maka dapat diketahui (1) hasil tes TKJI dalam kategori “Baik Sekali” 0% atau 0 siswa, “Baik” 5% atau 3 siswa, “Sedang” 57% atau 37 siswa, “Kurang” 35% atau 23 siswa dan “Kurang Sekali” 3% atau 2 siswa. (2). Kesimpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten tahun 2022 berada dalam kategori “Sedang” atau berada dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Sedangkan hasil dari indeks massa tubuh (IMT) kategori “kurus berat” sebesar 11% (7 siswa), “kurus ringan” sebesar 14% (9 siswa), “normal” sebesar 66% (43 siswa), “gemuk ringan” sebesar 6% (4 siswa), dan “gemuk berat” sebesar 3% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,11 indeks massa tubuh siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten dalam kategori “Normal”.

*Kata Kunci : Analisis, Kebugaran Jasmani, Siswa, Indeks Massa Tubuh*



## **ABSTRACT**

**Renaldy Bagus Setiawan.** 2022. *Analysis of Physical Fitness and Body Mass Index (BMI) of Male Students at Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten in 2022.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness and body mass index of male students of Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten in 2022.*

*This research method is descriptive quantitative. The subjects in this study were students of Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten in 2022 as many as 65 male students. Sampling in this study used probability sampling with a simple random sampling method of 25%. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 16-19 years. The tests used include a 60-meter run test, a hanging lift test, lying down, jumping upright and running 1200 meters. And to measure the body mass index by calculating the height and weight of students.*

*Based on the results of research and data analysis, it can be seen that (1) the results of the TKJI test are in the category of "Very Good" 0% or 0 students, "Good" 5% or 3 students, "Medium" 57% or 37 students, "Poor" 35 % or 23 students and "Less Once" 3% or 2 students. (2). The conclusion is that the level of physical fitness of Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten students in 2022 is in the "Medium" category or is not in a fresh or unfit state. While the results of the body mass index (BMI) for the category of "heavy thin" of 11% (7 students), "lightly thin" of 14% (9 students), "normal" of 66% (43 students), "light fat" of 6% (4 students), and "heavy fat" by 3% (2 students). Based on the average score, which is 21.11 body mass index of Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten students in the "Normal" category.*

*Keywords: Analysis, Physical Fitness, Students, Body Mass Index*

## DAFTAR ISI

|   | Halaman   |
|---|-----------|
| LEMBAR JUDUL .....                          | i         |
| LEMBAR PENGAJUAN.....                       | ii        |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....         | iii       |
| PERNYATAAN.....                             | iv        |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                 | v         |
| KATA PENGANTAR .....                        | vii       |
| ABSTRAK .....                               | viii      |
| <i>ABSTRACT</i> .....                       | ix        |
| DAFTAR ISI.....                             | x         |
| DAFTAR TABEL.....                           | xii       |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | xiii      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                        | xiv       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>               | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....              | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....               | 5         |
| C. Batasan Masalah.....                     | 5         |
| D. Rumusan Masalah .....                    | 5         |
| E. Tujuan Penelitian.....                   | 6         |
| F. Manfaat Penelitian.....                  | 6         |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>          | <b>7</b>  |
| A. Tinjauan Pustaka .....                   | 7         |
| 1. Pengertian Analisis.....                 | 7         |
| 2. Pengertian Kebugaran Jasmani .....       | 7         |
| 3. Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)..... | 18        |
| B. Penelitian Yang Relevan .....            | 21        |
| C. Kerangka Berpikir .....                  | 23        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>  | <b>26</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....        | 26        |
| B. Metode Penelitian.....                   | 26        |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| C.   | Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... | 27        |
| D.   | Teknik Pengumpulan Data .....             | 27        |
| E.   | Teknik Analisis Data .....                | 31        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> Error! Bookmark not defined. |   |           |
| A.   | Deskripsi Data .....                      | 35        |
| B.   | Hasil Analisis Data .....                 | 38        |
| C.   | Pembahasan .....                          | 45        |
| <b>BAB V PENUTUP</b> .....   |   | <b>48</b> |
| A.   | Kesimpulan.....                           | 48        |
| B.   | Implikasi .....                           | 48        |
| C.   | Saran – saran .....                       | 49        |
| DAFTAR PUSTAKA   |   |           |
| LAMPIRAN   |   |           |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani Putra.....                            | 32      |
| Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani.....                              | 32      |
| Tabel 3. IMT Klasifikasi WHO.....                                      | 34      |
| Tabel 4. IMT untuk Indonesia.....                                      | 34      |
| Tabel 5. Konversi Skor IMT dan Kebugaran Jasmani .....                 | 34      |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan.....         | 36      |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Persentase Secara Keseluruhan .....  | 36      |
| Tabel 8. Statistik Deskriptif Indeks Massa Tubuh (IMT).....            | 37      |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Persentase Indeks Massa Tubuh (IMT)..... | 38      |
| Tabel 10. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter.....                      | 39      |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter.....            | 39      |
| Tabel 12. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh .....              | 40      |
| Tabel 13. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh.....               | 41      |
| Tabel 14. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....                       | 42      |
| Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Baring Duduk.....                 | 42      |
| Tabel 16. Statistik Deskriptif Loncat Tegak.....                       | 43      |
| Tabel 17. Distribusi Frekuensi Hasil Loncat Tegak.....                 | 44      |
| Tabel 18. Statistik Deskriptif Lari 1200 Meter.....                    | 45      |
| Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Lari 1200 Meter.....              | 45      |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Kerangka Berfikir.....                         | 26      |
| Gambar 2. Diagram Gambar Hasil TKJI.....                 | 37      |
| Gambar 3. Diagram Gambar Indeks Massa Tubuh (IMT).....   | 38      |
| Gambar 4. Diagram Gambar Hasil Lari 60 Meter.....        | 40      |
| Gambar 5. Diagram Gambar Hasil Gantung Angkat Tubuh..... | 41      |
| Gambar 6. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk.....         | 43      |
| Gambar 7. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak.....         | 44      |
| Gambar 8. Diagram Gambar Hasil Lari 1200 Meter.....      | 46      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....               | 54      |
| Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....            | 55      |
| Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....            | 56      |
| Lampiran 4. Pedoman Norma Tes Kebugaran Jasmani..... | 62      |
| Lampiran 5. IMT untuk Indonesia.....                 | 63      |
| Lampiran 6. Formulir (TKJI) dan (IMT).....           | 64      |
| Lampiran 7. Hasil Tes Lari 60 Meter .....            | 65      |
| Lampiran 8. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh .....     | 67      |
| Lampiran 9. Hasil Tes Baring Duduk .....             | 69      |
| Lampiran 10. Hasil Tes Lompat Tegak .....            | 71      |
| Lampiran 11. Hasil Tes Lari 1200 Meter.....          | 72      |
| Lampiran 12. Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT).....     | 74      |
| Lampiran 13. Hasil Tes TKJI Siswa .....              | 77      |
| Lampiran 14. Kategori TKJI & IMT Siswa .....         | 79      |
| Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....             | 82      |

