



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP
NEGERI 02 JUMAPOLO TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Oleh :

Ikhsan Nurhadi

NIM. D0418103

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP
NEGERI 02 JUMAPOLO TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh :

Ikhsan Nurhadi

NIM. D0418103

Skripsi

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP N 02 Jumapolo Tahun Ajaran 2021/2022", karya:

Nama : Ikhsan Nurhadi

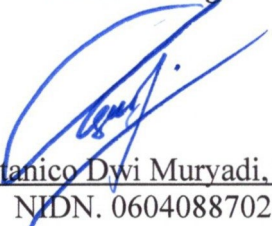
NIM : D0418103

Prodi : Pendidikan Jasmani

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


Surakarta, 29 Agustus 2022

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJISKRIPSI

Skripsi dengan judul : "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 02 Jumapolo Tahun Ajaran 2021/2022" Karya:

Nama : Ikhsan Nurhadi

NIM : D0418103

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 : Selasa

Tanggal : 13 September 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang


Tanda Tangan

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

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

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota 2 : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.



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, 08 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Ikhsan Nurhadi

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Mengeluh dan menyesal itu tidak ada salahnya. Yang salah adalah ketika kamu membandingkan dirimu sendiri dengan orang lain. Karena apapun yang telah digariskan Tuhan untukmu, akan tetap, jadi milikmu. Tak kan mungkin tertukar. Untuk itu berjalanlah”

(Penulis)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Orang yang paling berharga

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

ABSTRAK

Ikhsan Nurhadi. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama 02 Jumapolo, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing: I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian yang ingin dicapai haruslah melalui rangkaian suatu proses yang berkesinambungan. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 02 Jumapolo.

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *kuantitatif deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMP N 02 Jumapolo, dengan jumlah 80 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 02 Jumapolo berada pada kategori “Baik sekali” sebesar 1,25% (1 siswa), kategori “Baik” sebesar 33,75% (27 siswa), kategori “Sedang” sebesar 52,50% (42 siswa), kategori “Kurang” sebesar 12,50% (10 siswa), kategori “Kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata 33,28 tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 02 Jumapolo dalam kategori “Sedang”.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, SMP N 02 Jumapolo

ABSTRACT

Ikhsan Nurhadi. 2022. *Physical Fitness Survey of Male Students of State Junior High School Government 02 Jumapolo, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the level of physical freshness of male students at State Junior High School Government 02 Jumapolo.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were male students of Junior High School Government 02 Jumapolo, with a total of 80 students. The data collection technique used the 2010 Indonesian Physical Fitness Test instrument which consisted of 5 test items, namely: 50 meter running test, 60 seconds of hanging and sitting, 60 seconds of lying down, upright jumping, 1000 meters of running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the level of physical fitness of the male students of Junior High School Government 02 Jumapolo, as many as 0 students (0,00%) had very poor physical conditions, 10 students (12.50%) had poor physical conditions, 42 students (52.50 %) had moderate physical condition, 27 students (33.75%) had good physical condition, and 1 students (1.25%) had very good physical condition. Based on the average score of 33,28 the level of physical fitness of the male students of Junior High School Government 02 Jumapolo in the 2021/2022 academic year in the "medium" category.

Keywords: Physical Fitness, Student, Junior High School Government 02 Jumapolo

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini diantaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

Surakarta, 23 September 2022

Ikhsan Nurhadi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
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.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
2. Karakteristik Siswa SMP	12
3. Tes Kebugaran Jasmani.....	14
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	17
5. Kegunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	19
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
D. Desain Penelitian	29
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian	23
Tabel 2. Tabel TKJI Untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra	29
Tabel 3. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	30
Tabel 4. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putra	41
Tabel 5. Statistik Deskriptif Lari 50 Meter	32
Tabel 6. Destribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 Meter.....	33
Tabel 7. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh.....	34
Tabel 9. Statistik Deskriptif Baring Duduk	35
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	36
Tabel 11. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	37
Tabel 13. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter.....	38
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Lari 50 Meter	33
Gambar 2. Histogram Angkat Tubuh	35
Gambar 3. Histogram Baring Duduk.....	36
Gambar 4. Histogram Loncat Tegak	38
Gambar 5. Histogram 1000 Meter	39
Gambar 6. Pemanasan	82
Gambar 7. Pengenalan Dan Pengarah	82
Gambar 8. Tes Lari 50 Meter	83
Gambar 9. Tes Lari 50 Meter	83
Gambar 10. Tes Angkat Tubuh	84
Gambar 11. Tes Angkat Tubuh	84
Gambar 12. Tes Baring Duduk.....	85
Gambar 13. Tes Baring Duduk.....	85
Gambar 14. Tes Loncat Tegak.....	86
Gambar 15. Tes Loncat Tegak.....	86
Gambar 16. Tes Lari 1000 Meter	87
Gambar 17. Tes Lari 1000 Meter	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	44
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	45
Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran.....	46
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes	76
Lampiran 5. Rekapitulasi Setiap Item Tes	78
Lampiran 6. Uji Validitas.....	80
Lampiran 7. Uji Realibilitas	81
Lampiran 8. Dokumentasi	82

