



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN IMT SISWA PUTRI  
KELAS X, XI DAN XII SMA N 1 SURAKARTA TAHUN AJARAN  
2022/2023**

**SKRIPSI**

Oleh :  
Wijaya Adi Prabowo  
D0418018

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN IMT SISWA PUTRI  
KELAS X, XI DAN XII SMA N 1 SURAKARTA TAHUN AJARAN  
2022/2023**

**SKRIPSI**

Oleh :

Wijaya Adi Prabowo

NIM. D0418018

Skripsi

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan IMT Siswa Putri Kelas X, XI dan XII SMA N 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023”

Karya :

Nama : Wijaya Adi Prabowo

NIM : D041818

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

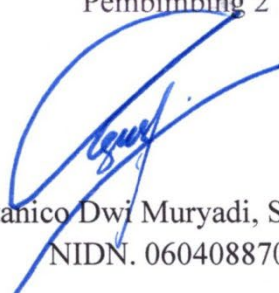
Surakarta, 24 Januari 2023

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan IMT Siswa Putri Kelas X, XI dan XII SMA N 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023”

Karya :

Nama : Wijaya Adi Prabowo

NIM : D0418018

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 : Jumat

Tanggal : 27 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, M.Pd

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

Anggota I : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Anggota 2 : Agustanico Dwi Muryadi, 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 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan 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, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Wijaya Adi Prabowo

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

“Hidup itu indah Jika kau menikmantinya, jadi jangan bersedih pada saat kita kekurangan, tapi bersyukurlah karena pada saat kita punya kekurangan tersebut kita bisa menjadi lebih handal dalam mengoreksi diri sendiri”

**(Penulis)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

## 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. Prof. 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. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd 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, Januari 2023

Wijaya Adi Prabowo

## ABSTRAK

**Wijaya Adi Prabowo.** 2023. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Putri Kelas X, XII dan XII SMA N 1 Surakarta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh (IMT) siswa putri kelas X, XI dan XII SMA N 1 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Subyek penelitian ini adalah siswa putri kelas X, XI dan XII SMA N 1 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 siku tekuk 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, (1). Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X, XI dan XII SMA N 1 Surakarta berada pada kategori “sedang” 44,44% (40 siswa). (2). Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa putri kelas X, XI dan XII SMA N 1 Surakarta berada pada kategori “normal” 78,89% (71 siswa).

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Indeks Massa Tubuh, Siswa Putri.



## **ABSTRACT**

*Wijaya Adi Prabowo. 2023. Survey of Physical Fitness Levels and Body Mass Index (BMI) of Class X, XI and XII Female Students of SMA N 1 Surakarta, Faculty of Teaching and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness and Body Mass Index BMI of female students of class X, XI and XII SMA N 1 Surakarta.*

*This research is a quantitative research using descriptive methods. The subjects of this study were female students of class X, XI and XII SMA N 1 Surakarta, with a total of 90 students. The data collection technique used the 2010 Indonesian Physical Fitness Test instrument which consisted of 5 test items, namely: 60 meter running test, hanging the elbows for 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping straight, running 1000 meters. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages.*

*The results showed that the level of physical fitness and BMI of female students of class X, XI and XII SMA N 1 Surakarta, namely the level of physical fitness of female students of class X, XI and XII SMA N 1 Surakarta showed moderate physical fitness. Based on the research results, the level of physical fitness of female students in class X, XI and XII SMA N 1 Surakarta is in the "moderate" category. Because the results of calculating the Physical Fitness Level are the highest percentage in the moderate category.*

*The results showed that (1). The level of physical fitness of female students in grades X, XI and XII SMA N 1 Surakarta was in the "moderate" category of 44.44% (40 students). (2). Body Mass Index (BMI) of class X, XI and XII female students of SMA N 1 Surakarta is in the "normal" category of 78.89% (71 students).*

*Keywords: Physical fitness, Body Mass Index, female students.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	10
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
4. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	13
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani.....	14
6. Fungsi kebugaran Jasmani .....	17
7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	17

8. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	19
9. Komponen Kebugaran Jasmani.....	20
10. Karakteristik Kebugaran Jasmani Siswa SMA .....	23
11. Aktivitas Siswa .....	24
12. Jenis Aktivitas Siswa di Sekolah.....	25
13. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan .....	26
14. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berfikir.....	32
D. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Temat dan Waktu Penelitian .....	34
B. Metode Penelitian.....	34
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pembahasan.....	53
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 DEPDIKNAS 2010. ....	60
Lampiran 2 Pelaksanaan Tes IMT.....	65
Lampiran 3 Formulir TKJI .....	69
Lampiran 4 Formulir IMT.....	70
Lampiran 5 Surat Ijin.....	71
Lampiran 6 Surat Balasan .....	72
Lampiran 7 Formulir Tes.....	73
Lampiran 8 Distribusi Frekuensi Kebugaran .....	78
Lampiran 9 Lari 60 meter .....	79
Lampiran 10 Gantung Siku Tekuk .....	80
Lampiran 11 Baring Duduk.....	81
Lampiran 12 Loncat Tegak.....	82
Lampiran 13 Lari 1000 meter .....	83
Lampiran 14 Indeks Massa Tubuh .....	84
Lampiran 15 Data Sebelum di Olah.....	85
Lampiran 16 Data Setelah di Dolah .....	87
Lampiran 17 Hasil Tes TKJI dan IMT.....	90
Lampiran 18 Data IMT .....	92
Lampiran 19 Dokumentasi.....	96

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1 Bagan Kerangka Pemikiran .....</b>	<b>33</b>
<b>Gambar 2 Diagram TKJI.....</b>	<b>45</b>
<b>Gambar 3 Histogram Lari 60 meter.....</b>	<b>46</b>
<b>Gambar 4 Histogram Gantung Siku Tekuk.....</b>	<b>48</b>
<b>Gambar 5 Histogram Baring Duduk .....</b>	<b>49</b>
<b>Gambar 6 Histogram Loncat Tegak .....</b>	<b>50</b>
<b>Gambar 7 Histogram Loncat Tegak .....</b>	<b>52</b>
<b>Gambar 8 Histogram Indeks Massa Tubuh.....</b>	<b>52</b>
<b>Gambar 9 Perkenalan dan Pengarahan.....</b>	<b>96</b>
<b>Gambar 10 Tes Lari 60 meter.....</b>	<b>96</b>
<b>Gambar 11 Tes Gantung Siku Tekuk .....</b>	<b>97</b>
<b>Gambar 12 Tes Baring Duduk.....</b>	<b>97</b>
<b>Gambar 13 Tes Loncat Tegak.....</b>	<b>98</b>
<b>Gambar 14 Tes Lari 1000 meter.....</b>	<b>98</b>
<b>Gambar 15 Tes Indeks Massa Tubuh .....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1 Norma Penilaian Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 2 Klasifikasi IMT Putri.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 3 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putri .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4 Deskriptif Statistik TKJI .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 5 Distribusi Frekuensi TKJI.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 6 Statistik Deskriptif Lari 60 meter .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 7 Distribusi Frekuensi Lari 60 meter .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 8 Statistik Deskriptif Gantung Siku Tekuk .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 9 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 10 Statistik Deskriptif Baring Duduk.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 11 Distribusi Frekuensi Baring Duduk .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 12 Statistik Deskriptif Loncat Tegak.....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 13 Distribusi Frekuensi Baring Duduk .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 14 Statistik deskriptif Lari 1000 meter.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 15 Distribusi Frekuensi Lari 1000 meter .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 16 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....</b>	<b>52</b>

