



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VII MTS MUHAMMADIYAH WARU
TAHUN AJARAN 2022 / 2023**

SKRIPSI

Oleh :

FIKRI AZIZUL 'ILMI

D0417068

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

2022

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VII MTS MUHAMMADIYAH WARU
TAHUN AJARAN 2022 / 2023**

Oleh :
FIKRI AZIZUL 'ILMI
D0417068

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh 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 Kelas VII
MTS Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023” karya:

Nama : Fikri Azizul ‘Ilmi

NIM : D0417068

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Desember 2022

Pembimbing I



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 0630098703

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023”, karya:

Nama : Fikri Azizul ‘Ilmi

NIM : D0417068

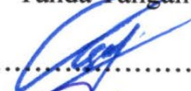



Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada Hari : Jumat

Tanggal : 27 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd.,M.Pd 
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or 
Anggota I	: Rima Febrianti, S.Pd.,M.Pd 
Anggota II	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or 


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 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, 27 Januari 2023

Peneliti



570AKX223736002

Fikri Azizul 'Ilmi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

"Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu."

(Ali bin Abi Thalib)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Kakak Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Teman Seperjuangan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari beberapa pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or FKIP UTP Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or_ selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Alm. Bapak Sukanto dan Ibu Katmi yang selalu memberikan kasih sayangnya dan senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, 27 Januari 2023
Peneliti

Fikri Azizul ‘Ilmi

ABSTRAK

Fikri Azizul ‘Ilmi. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023. Skripsi, Program Studi

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Waru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Waru sebanyak 68 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berusia 12 – 15 tahun sebanyak 68 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian didapatkan data bahwa klasifikasi kebugaran jasmani sangat baik sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 33% atau sebanyak 22 siswa, cukup sebesar 65% atau 45 siswa, kurang sebesar 2% atau sebanyak 1 siswa, kurang sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022/2023 termasuk dalam kategori cukup dan indeks massa tubuh normal.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa MTs, Anak Usia 12 - 15 tahun.

ABSTRACT

Fikri Azizul 'Ilmi. 2022. *Survey of Physical Fitness Levels for Class VII Students of MTs Muhammadiyah Waru Academic Year 2022/2023. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.*

This research was conducted on class VII students of MTs Muhammadiyah Waru. This study aims to determine the level of physical fitness of Class VII Students of MTs Muhammadiyah Waru for the 2022/2023 Academic Year.

This research is included in quantitative research. The population in this study were 68 students of class VII MTs Muhammadiyah Waru. The sample of this research is class VII students aged 12-15 years as many as 68 students. The sample selection technique in this study was using total sampling because the total population was less than 100. The data collection technique used was the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The analysis technique used is quantitative descriptive.

The results showed that the classification of physical fitness was very good by 0% or by 0 students, by 33% or by 22 students, by 65% or by 45 students, by 2% or by 1 student, by 0% or by less. as many as 0 students. So it can be concluded as a whole that class VII students of MTs Muhammadiyah Waru for the 2022/2023 Academic Year are included in the sufficient category and normal body mass index.

Keywords: Physical Fitness, MTs Students, 12-15 Years Old Children.

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR JUDUL	ii

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
5. Karakteristik Siswa MTS Muhammadiyah Waru.....	Error! Bookmark not defined.
6. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Karakteristik Siswa MTS Kelas VII.....	Error! Bookmark not defined.
7. Tes Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
defined.	
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Rumus Kebugaran Jasmani.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Rekapitulasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022/2023**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Rekapitulasi Keadaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022/2023**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Hasil Penelitian V Sit & Reach.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Hasil Penelitian Sit Up 60 detik.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Hasil Tes Squat Thrust 30 Detik.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Hasil Penelitian Pacer Tes.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Kerangka Berfikir.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Pengukuran Berat Badan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Gerakan V Sit and Reach**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Gerakan Sit Up.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Gerakan Squat Thrust.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Pelaksanaan Tes Pacer**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Diagram Hasil Tes IMT Siswa Putra ..**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Diagram Hasil Tes IMT Siswa Putri...**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. Diagram Hasil Tes IMT Keseluruhan **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. Gambar Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII MTS Muhammadiyah Waru.**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII MTS Muhammadiyah Waru.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VII MTS Muhammadiyah Waru tahun ajaran 2022/2023..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 14. Pemanasan 1**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 15. Pemanasan 2.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 16. Tes Indeks Masa Tubuh (Tinggi Badan Putra) **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 17. Tes Indeks Masa Tubuh (Berat Badan Putra) .. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 18. Tes Indeks Masa Tubuh (Tinggi Badan Putri). **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 19. Tes Indeks Masa Tubuh (Berat Badan Putri)... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 20. Gambar 20. V Sit and Reach Putra**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 21. V Sit and Reach Putri.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 22. Tes Sit Up Putra**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 23. Tes Sit Up Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 24. Squat Thrust Putra.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 25. Squat Thrust Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 26. Pacer Test Putra.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 27. Pacer Test Putri	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Izin Telah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Daftar Siswa Kelas VII MTS Muhammadiyah Waru	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Hasil Penelitian Tes Indeks Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Hasil Penelitian V Sit & Reach	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Hasil Penelitian Sit Up 60 detik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Hasil Penelitian <i>SQUAT THRUST</i> 30 DETIK.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Hasil Penelitian Pacer Test.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Perhitungan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Presentase Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Norma Tes Indeks Masa Tubuh Laki – Laki.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Norma Tes Indeks Masa Tubuh Perempuan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Norma Tes V Sit and Reach	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Norma Tes Sit Up.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Norma Tes Squat Thrust.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Norma Pacer Test	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 18. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh semua orang dalam melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani untuk melaksanakan kegiatan yang efektif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan sehat maka salah satu aspek pokok yang nampak yaitu penampilan jasmani. Dengan demikian menurut Tarigan (dalam Kholid Hasan, 2016) bahwa seseorang mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Hasil survei oleh kementerian pemuda dan olahraga pada Agustus - Oktober 2021 terkait kebugaran jasmani dan partisipasi olahraga pada anak usia 10 tahun dengan realisasiebesar 32,83 % dari target yang telah ditetapkan yaitu 35,4%. Hal ini menunjukkan masih tergolong sangat rendah dari total seluruh masyarakat Indonesia (Komisi X DPR, 2018). Hal tersebut disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah adanya virus covid – 19, kemudian berkurangnya menurunnya lahan yang dapat digunakan masyarakat untuk berolahraga, kurangnya kegiatan fisik seperti berjalan kaki dan bersepeda, dampak negatif *gadget* dan *smartphone*, serta gaya hidup yang kurang sehat.

Kebugaran jasmani yang tinggi adalah suatu modal untuk siswa dapat memiliki tingkat kesehatan yang tinggi sehingga dapat mengikuti proses kegiatan belajar mengajar di sekolah dengan baik serta dapat beraktivitas untuk mengembangkan bakat di luar sekolah. Tingkat kebugaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan dan prestasi di suatu sekolah. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat A. S., 2015). Hal ini terbukti dalam kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama mata pelajaran Pendidikan Jasmani menjadi mata pelajaran yang harus dipelajari seluruh siswa, salah satunya terdapat materi Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN). Dalam materi

kebugaran jasmani tersebut menjadi salah satu penentu ukuran kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari (Lengkana & Muhtar, 2021)

Menurut (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dapat mengantarkan peserta didik untuk menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan. Pada perkembangannya, sebagian siswa SMP/MTs menganggap bahwa aktifitas fisik dan kebugaran jasmani tidak penting. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas pasif dan kurang gerak.

Mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu program memiliki tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Menurut (Yuana , 2013) Mata Pelajaran Penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani / kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Ada beberapa faktor yang memengaruhi sebuah keberhasilan mata pelajaran pendidikan jasmani, seperti tersedianya sarana dan prasarana sekolah. Salah satu mata pelajaran yang membutuhkan sarana dan prasarana yaitu mata pelajaran olahraga, yang membutuhkan lapangan dalam kegiatan belajar mengajar karena mata pelajaran ini banyak melakukan praktik diluar kelas daripada teori didalam kelas. Selain itu kualitas dan kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam menyampaikan materi dan kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran ini.

MTs Muhammadiyah Waru terletak di Desa Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Letak geografis secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi pola perilaku dan karakteristik siswa / siswi MTs Muhammadiyah Waru. Salah satunya berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa / siswi MTs Muhammadiyah Waru, dapat dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah, sebagian besar siswa/ siswi menempuh perjalanan tersebut dengan

menggunakan sepeda maupun sepeda motor daripada berjalan kaki. Hal tersebut merupakan aktivitas rutin yang dilakukan para siswa. MTs Muhammadiyah Waru selain terdapat mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Sarana dan prasarana lainnya yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan kurang memadai salah satunya tidak memiliki lapangan untuk olahraga sehingga menggunakan lapangan di luar sekolah. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023 ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka terdapat berbagai masalah yaitu:

1. Sebagian siswa SMP/ MTs menganggap bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani tidak penting. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi yang mengakibatkan perubahan sifat dasar manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas pasif dan kurang gerak.
2. Sarana dan prasarana di MTs Muhammadiyah Waru yang kurang memadai untuk mata pelajaran olahraga.
3. Tidak terdapat kegiatan Tes Kebugaran Jasmani yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Waru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Muhammadiyah Waru. Siswa dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas VII. Tidak terdapat kegiatan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Waru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut permasalahan dari penelitian yang dilakukan adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas VII MTs Muhammadiyah Waru Tahun Ajaran 2022 / 2023.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam kajian Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan menambah kontribusi ilmiah dalam Pendidikan Jasmani dan Rekreasi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kebugaran jasmani, sehingga dapat digunakan sebagai bahan penelitian lanjutan dan sebagai tambahan referensi bagi pengambilan kebijakan pada instansi terkait, serta gambaran tentang kondisi kesegaran jasmani siswa, sehingga guru akan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

