



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA  
SISWA KELAS XI SMA NEGERI JUMAPOLO TAHUN AJARAN  
2022/2023**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

Deni Irawan

D0419028

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA  
SISWA KELAS XI SMA NEGERI JUMAPOLO TAHUN AJARAN  
2022/2023**

**Oleh :**

Deni Irawan

D0419028

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 Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Jumapolo Tahun Ajaran 2022/2023”, karya :

Nama : Deni Irawan

NIM : D0419028

Prodi : Pendidikan jasmani

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

Surakarta, 16 Desember 2022

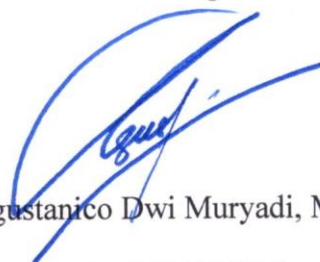
Pembimbing 1



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

NIDN. 0619128701

Pembimbing 2



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN. 0604088702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Jumapolo Tahun Ajaran 2022/2023”, karya :

Nama : Deni Irawan

NIM : D0419028

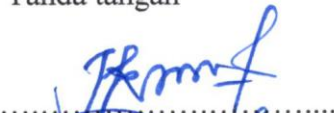



Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : Selasa

Tanggal : 03 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi:

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	
Sekretaris	: Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Or	
Penguji I	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.O	
Penguji II	: Agustanico Dwi Muryadi, 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, 16 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000' in large red numbers, 'Rp. 1000' in smaller red numbers, and 'METERAI TEMPEL' in red. Below the stamp, the alphanumeric code '38D92AKX162769904' is printed.

Deni Irawan

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

“Kita tidak bisa memastikan perjalanan hidup agar selalu sempurna, ada kalanya kita mengalami pengalaman yang buruk dan ada kalanya kita mengalami pengalaman yang berharga. Tapi satu hal yang harus kita tahu, pengalaman adalah guru terbaik untuk menjadikan kita lebih sempurna”

**(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 rahmat-Nya 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 terima kasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini di antaranya :

1. Prof. 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. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan *support* 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, 16 Desember 2022  
Peneliti

Deni Irawan

## ABSTRAK

**Deni Irawan**, 2022. Survei Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Jumapolo, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti tentang kurangnya pengetahuan siswa terhadap pentingnya kebugaran bagi dirinya. Hal ini dikarenakan pada jenjang sekolah sebelumnya belum diberikan materi mengenai kebugaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo, dengan jumlah 90 siswa yang terdiri dari Putra sebanyak 21 siswa dan Putri 69 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tahun 2022 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Indeks Massa Tubuh, *V Sit and Reach*, *Sit Up* (Baring Duduk), *Squad Thrust*, *Pacer Test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo pada kategori "*Underweight*" sebesar 30% (27 orang), "*Normal*" 60% (54 orang), "*Overweight*" 10% (9 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 20, Indeks Massa Tubuh siswa kelas XI SMA N Jumapolo dalam kategori "*Normal*". Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo yaitu sebanyak 56 siswa (62,22%) mempunyai kebugaran "*Cukup*" dan 34 siswa (37,78%) mempunyai kebugaran "*Kurang*". Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2 tingkat kebugaran siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo Tahun Ajaran 2021/2022 dalam kategori "*Cukup*".

Kata kunci: Kebugaran Pelajar Nusantara, Siswa, SMA N Jumapolo



## ABSTRACT

**Deni Irawan.** 2022. *National Student Fitness Survey on Class XI Students of Jumapolo State High School, Faculty of Teaching and Education, Universitas Tunas Pembangunan. Advisor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*This research is motivated by the results of observations of researchers about the lack of knowledge of students about the importance of fitness for themselves. This is because at the previous school level material about fitness had not been given. The purpose of this study was to determine the Fitness Level of Jumapolo State Senior High School Students.*

*This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were Jumapolo State Senior High School students, with a total of 90 students consisting of 21 male students and 69 female students. The data collection technique uses the 2022 Archipelago Student Fitness Test instrument which consists of 5 test items, namely: Body Mass Index, V Sit and Reach, Sit Up, Squad Thrust, Pacer Test. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages.*

*The results showed that the Body Mass Index of class XI students of Jumapolo State High School in the "Underweight" category was 30% (27 people), "Normal" 60% (54 people), "Overweight" 10% (9 people). Based on the average value of 20, the Body Mass Index class XI students of SMA N Jumapolo are in the "Normal" category. The fitness level of Jumapolo State Senior High School students, namely 56 students (62.22%) had "Enough" fitness and 34 students (37.78%) had "Less" fitness. Based on the average score, namely 2 fitness levels of Jumapolo State High School students for the 2021/2022 Academic Year in the "Enough" category.*

*Keywords: National Student Fitness, Students, SMA N Jumapolo*

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	<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 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II LANDASAN TEORI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakekat Olahraga .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian yang Relevan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Pemikiran	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Teknik Sampling	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Teknik Pengumpulan Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Analisis Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Indeks Massa Tubuh	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Deskripsi Kebugaran Jasmani Siswa	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran-saran	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Deskriptif Statistik Indeks Massa Tubuh siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Deskriptif Statistik Indeks Massa Tubuh siswa Putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Deskriptif Statistik Indeks Massa Tubuh siswa Putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10. Deskriptif Statistik Kebugaran siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putri umur 16 Tahun Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putri umur 17 Tahun Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Umur 16 Tahun Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Umur 17 Tahun Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 18. Statistik deskriptif *V Sit Reach Test*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 19. Distribusi Frekuensi *V Sit Reach Test* Putri Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**

- Tabel 20. Distribusi Frekuensi *V Sit Reach Test* Putra Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 21. Distribusi Frekuensi *V Sit Reach Test* Putri Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 22. Distribusi Frekuensi *V Sit Reach Test* Putra Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 23. Statistik deskriptif *Sit Up* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 24. Distribusi Frekuensi *Sit Up* Putri Umur 16 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 25. Distribusi Frekuensi *Sit Up* Putra Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 26. Distribusi Frekuensi *Sit Up* Putri Umur 17 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 27. Distribusi Frekuensi *Sit Up* Putra Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 28. Statistik deskriptif *Squad Thrust* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 29. Distribusi Frekuensi *Squad Thrust* Putri Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 30. Distribusi Frekuensi *Squad Thrust* Putra Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 31. Distribusi Frekuensi *Squad Thrust* Putri Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 32. Distribusi Frekuensi *Squad Thrust* Putra Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 33. Statistik deskriptif *Pacer Tes* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 34. Distribusi Frekuensi *Pacer Tes* Putri Umur 16 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 35. Distribusi Frekuensi *Pacer Tes* Putra Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 36. Distribusi Frekuensi *Pacer Tes* Putri Umur 17 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 37. Distribusi Frekuensi *Pacer Tes* Putra Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Pengukuran Berat Badan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Sikap Awal V Sit Reach.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Sikap Akhir V Sit reach .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Rangkaian 1 Gerakan *Sit up* (a, b, c)....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Gerakan *Squat Thrust*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. *Pacer Test*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Bagan Tes Kebugaran Pelajar .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9 : Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Jumapolo.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10 : *Histogram V Sit Reach* Putri Umur 16 Tahun. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11 : *Histogram V Sit Reach* Putra Umur 16 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12 : *Histogram V Sit Reach* Putri Umur 17 Tahun. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13 : *Histogram V Sit Reach* Putra Umur 17 Tahun **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 14 : *Histogram Sit Up* Putri Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 15 : *Histogram Sit Up* Putra Umur 16 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 16 : *Histogram Sit Up* Putri Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 17 : *Histogram Sit Up* Putra Umur 17 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 18 : *Histogram Squad Thrust* Putri Umur 16 Tahun.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 19 : *Histogram Squad Thrust Putra Umur 16 Tahun ....***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 20 : *Histogram Squad Thrust Putri Umur 17 Tahun .....***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 21 : *Histogram Squad Thrust Putra Umur 17 Tahun ....***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 22 : *Histogram Pacer Tes Putri Umur 16 Tahun ...* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 23 : *Histogram Pacer Tes Putra Umur 16 Tahun...* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 24 : *Histogram Pacer Tes Putri Umur 17 Tahun ...* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 25 : *Histogram Pacer Tes Putra Umur 17 Tahun...* **Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

