



***SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI
KELAS X, XI, DAN XII SMA NEGERI 3 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2021/2022***

SKRIPSI

Oleh :

Anom Syahdewa

D0418029

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

***SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI
KELAS X, XI, DAN XII SMA NEGERI 3 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2021/2022***

Oleh :

Anom Syahdewa

D0418029

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022”, yang ditulis oleh:

Nama : Anom Syahdewa

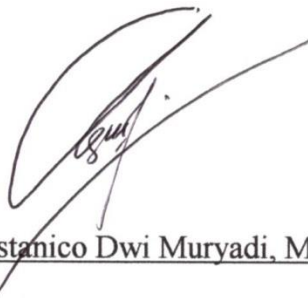
NIM : D0418029

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Proposal penelitian ini telah disetujui dosen pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, Juli 2022

Pembimbing 1



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN. 0604088702

Pembimbing 2



Untung Nugroho, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022”.
Karya:

Nama : Anom Syahdewa

NIM : D0418029

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 : Kamis

Tanggal : 05 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Penguji I : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Penguji II : Untung Nugroho, S.Pd., Kor., 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, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Anom Syahdewa

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Berbuat baiklah tanpa perlu alasan.”

“Rendah hatilah kepada siapa saja, agar tercapai kesuksesan dalam dirimu”

(Penulis)

Persembahan

Alhamdulillah, rasa syukurku kepada Allah SWT serta dengan bangga dan berbahagia aku persembahkan karya kecil saya kepada:

Kedua orang tua saya, Ibu (Sumarsihatun) dan Bapak (Sunardi)

“Terima kasih atas cinta, kasih sayang, pengorbanan, semangat serta doa yang tanpa henti selalu menyertai setiap proses saya yang tentu tidak akan pernah dapat saya gantikan.”

Kedua Kakak saya, Mas (Bagus Anggoro) dan Embak (Imas Dwi Asmira)

“Terima kasih atas segala dukungan dan semangat yang selalu diberikan, yang selalu menanyakan tentang skripsi saya dan selalu memberi dorongan untuk saya mengerjakan skripsi saya sehingga saya selalu termotivasi.”

Teman-teman Kos Momiji

“Terima kasih untuk selalu ada, untuk selalu memberikan suasana hati yang baik, menghapus segala over thinking dan keluh kesah dalam menghadapi permasalahan baik dalam lingkup kampus dan di luar kampus. Semoga kita selalu dapat menjaga silaturahmi ini.”

Teman-teman Pendidikan Jasmani 2018

“Terima kasih atas kebersamaan dan keceriaan yang diberikan selama di bangku kuliah. Semoga silaturahmi di antara kita akan selalu terjaga.”

Almamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

- 1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta*
- 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta*
- 3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta*
- 4. Bapak Agustanico Dwi Muryadi, S.Or., M.Pd. selaku pembimbing I*
- 5. Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. selaku pembimbing II*
- 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, Januari 2023
Peneliti*

Anom Syahdewa

ABSTRAK

Anom Syahdewa. 2022. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Bapak Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. dan Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta. Dan seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 surakarta tahun ajaran 2021/2022.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah 70 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

*Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2021/2022 keseluruhan memiliki kategori meliputi: (a) kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%), (b) kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar (7,14%), (c) kategori “sedang” sebanyak 29 siswa atau (41,43%), (d) kategori “kurang” sebanyak 22 siswa atau (31,43%), dan (e) kategori “kurang sekali” sebanyak 14 siswa atau (20,00%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam kategori “**Sedang**” dikarenakan 29 dari 70 siswa atau (41,43%) masuk dalam kategori “Sedang”.*

Kata kunci :Tes, Kebugaran Jasmani, Siswa Putri.

ABSTRACT

Anom Syahdewa. 2022. *Survey of Physical Fitness For Female Students Class X, XI, and XII State SHS 3 Surakarta Academic Year 2021/2022.* Skripsi, Physical Education Program, Faculty of Teacher Training and Education, Surakarta University of Tunas Pembangunan. Promotor : Mr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Or., M.Pd. and Mr. Untung Nugroho S.Pd.Kor., M.Or.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of female students in class X, XI, and XII SHS 3 Surakarta. And what degree of physical fitness of male students in class X, XI, and XII SHS 3 Surakarta in the academic year 2021/2022.

The method used in this study was a quantitative descriptive method. The subjects in this study were female students in class X, XI, and XII SHS 3 Surakarta in the academic year 2021/2022 with a total of 70 students. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness used the Indonesian Physical Fitness Test Instrument 2010. The data analysis technique in this study used the standard of physical fitness to measure the level of physical fitness of students.

*Based on the result of the study, it is known that the physical fitness level of female students in class X, XI, and XII SHS 3 Surakarta in the academic year 2021/2022 has following categories: (a) the “very good” category is 0 students or 0%, (b) the “good” category is 5 students or by (7,14%), (c) the “moderate” category as many as 29 students or (41,43%), (d) “less” category as many as 22 students or (31,43%), and (e) “very less” category as many as 14 students or (20,00%). So it can be concluded that the level of physical fitness of female students in class X, XI, and XII SHS 3 Surakarta for the academic year 2021/2022 is in the “**moderate**” category because 29 of 70 students or (41,43%) are in the “moderate” category.*

Keywords :Tes, Physical Fitness, female Students.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	<i>i</i>
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	<i>ii</i>
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	<i>iii</i>
PERNYATAAN KEASLIAN	<i>iv</i>
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	<i>v</i>
KATA PENGANTAR	<i>vi</i>
ABSTRAK	<i>vii</i>
ABSTRACT	<i>viii</i>
DAFTAR ISI	<i>ix</i>
DAFTAR TABEL	<i>xi</i>
DAFTAR GAMBAR	<i>xii</i>
DAFTAR LAMPIRAN	<i>xiii</i>
BAB I PENDAHULUAN	<i>1</i>
A. Latar Belakang Masalah	<i>1</i>
B. Identifikasi Masalah	<i>6</i>
C. Pembatasan Masalah.....	<i>6</i>
D. Perumusan Masalah.....	<i>6</i>
E. Tujuan Penelitian.....	<i>6</i>
F. Manfaat Penelitian	<i>6</i>
BAB II LANDASAN TEORI	<i>8</i>
A. Tinjauan Pustaka	<i>8</i>
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	<i>8</i>
2. Hakekat Olahraga	<i>10</i>
3. Faktor Kebugaran Jasmani.....	<i>13</i>
4. Komponen Kebugaran Jasmani	<i>14</i>
5. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	<i>17</i>
6. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	<i>18</i>
7. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	<i>19</i>
8. Karakteristik Usia 16-19 Tahun.....	<i>25</i>

9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	29
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Pemikiran	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Metode Penelitian	35
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
<i>Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian</i>	34
<i>Tabel 2. Norma Penelitian Kebugaran Jasmani.....</i>	38
<i>Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putri.....</i>	39
<i>Tabel 4. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta.....</i>	40
<i>Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta.....</i>	40
<i>Tabel 6. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter</i>	41
<i>Tabel 7. Destribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter</i>	42
<i>Tabel 8. Statistik Deskriptif Gantung Siku Tekuk</i>	43
<i>Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk</i>	43
<i>Tabel 10. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....</i>	44
<i>Tabel 11. Distribusi Frekuensi Baring Duduk.....</i>	44
<i>Tabel 12. Statistik Deskriptif Loncat Tegak.....</i>	45
<i>Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....</i>	46
<i>Tabel 14. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter</i>	46
<i>Tabel 15. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<i>Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....</i>	33
<i>Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 3 Surakarta.....</i>	41
<i>Gambar 3. Histogram Lari 60 Meter.....</i>	42
<i>Gambar 4. Histogram Gantung Siku Tekuk.....</i>	44
<i>Gambar 5. Histogram Baring Duduk.....</i>	45
<i>Gambar 6. Histogram Loncat Tegak.....</i>	46
<i>Gambar 7. Histogram Lari 1000 Meter.....</i>	47
<i>Gambar 8. Perkenalan Pengarahan.....</i>	71
<i>Gambar 9. Pemanasan.....</i>	71
<i>Gambar 10. Tes Lari 60.....</i>	72
<i>Gambar 11. Tes Lari 60.....</i>	72
<i>Gambar 12. Tes Gantung Siku Tekuk.....</i>	73
<i>Gambar 13. Tes Gantung Siku Tekuk.....</i>	73
<i>Gambar 14. Tes Baring Duduk.....</i>	74
<i>Gambar 15. Tes Baring Duduk.....</i>	74
<i>Gambar 16. Tes Loncat Tegak.....</i>	75
<i>Gambar 17. Tes Loncat Tegak.....</i>	75
<i>Gambar 18. Tes Lari 1000.....</i>	76
<i>Gambar 19. Tes Lari 1000.....</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<i>Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas</i>	53
<i>Lampiran 2. Surat Pengantar dari Dinas.....</i>	54
<i>Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari SMA N 3 Surakarta.....</i>	55
<i>Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMA N 3 Surakarta.....</i>	56
<i>Lampiran 5. Formulir Tes Kebugaran.....</i>	57
<i>Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes.....</i>	64
<i>Lampiran 7. Rekapitulasi Setiap Item Tes</i>	69
<i>Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian</i>	71

