



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NAHDLATUL
ULAMA 1 WONOSEGORO KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMAD FAIZAL BAKHRI

D0417028

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

2022

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NAHDLATUL
ULAMA 1 WONOSEGORO KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN 2022**

Oleh:

Muhamad Faizal Bakhri

D0417028

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat 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 SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2021, karya

Nama : Muhamad Faizal Bakhri

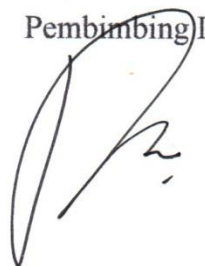
NIM : D0417028

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Agustus 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul” Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2021, karya

Nama : Muhamad Faizal Bakhri
NIM : D0417028
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin
Tanggal : 22 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.



Sekretaris : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.



Anggota I : Rima Febrianti, S,Pd, M.Pd



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



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam 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, 18 Agustus 2022



Muhamad Faizal Bakhri

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh,
Om Swastiastu, Namu Buddhaya, Salam Kebajikan, Salam Damai Sejahtera
Bagi Kita Semua.

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak 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 FKIP UTP Surakarta.
4. Rima Febrianti S, Pd. M. Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan Pengarahan dan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Karlina Dwijayanti, S. Pd, M. Or selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan ibu yang selalu memberikan kasih sayangnya dan yang senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis satu-persatu.

Surakarta, Agustus 2022

Muhamad Faizal Bakhri

ABSTRAK

Muhamad Faizal Bakhri. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonorego. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonorego.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 yang berusia 13-15 tahun sebanyak 43 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan random sampling.

Hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonorego kelas VII dan Kelas VIII tahun 2022 adalah sedang dengan jumlah peserta sebanyak 43 orang. yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 9%, sedang 24 orang atau 56%, kurang 14 orang atau 33%, kurang sekali 1 orang atau 2% dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonorego adalah berkategori sedang dengan presentase 56%.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa umur 13-15 tahun

ABSTRACT

Muhamad Faizal Bakhri 2022. *Survey of Physical Fitness Levels in Students of SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan Surakarta University. Supervisor: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or*

This study aims to determine the level of physical fitness in students of SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro.

This research is included in quantitative research. The population in this study were students in grades 7 and 8 aged 13-15 years as many as 43 students. The sample selection technique in this study was using random sampling.

The results of the research above can be seen that the level of physical fitness of students of SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro class VII and Class VIII in 2022 is moderate with a total of 43 participants. The level of physical fitness of students of SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro class VII and VIII in 2022 which is categorized as very good 0 people or 0%, either 4 people or 9%, moderate 24 people or 56%, less 14 people or 33%, less than 1 person or 2% and no one is in the very good category and the results can be concluded that the level of physical fitness of the students of SMP Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro is moderate with a precentage 56%

Keywords: Physical Fitness, Students aged 13-15 years

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| COVER | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| 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 | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. LatarBelakangMasalah..... | 1 |
| B. IdentifikasiMasalah..... | 4 |
| C. BatasanMasalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 5 |
| E. TujuanPenelitian..... | 5 |
| F. ManfaatPenelitian..... | 5 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| A. KajianTeori..... | 7 |
| 1. Pengertian Kebugaran Jasmani..... | 7 |
| 2. Komponen Kebugaran Jasmani..... | 8 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 14 |
| 4. Fungsi KebugaranJasmani..... | 15 |
| 5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani..... | 16 |
| 6. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani..... | 17 |
| 7. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun..... | 19 |

| | |
|---|----|
| B. Penelitian yang Relevan..... | 21 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 23 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | 25 |
| A. Desain Penelitian..... | 25 |
| B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian..... | 25 |
| C. Metode Penelitian..... | 25 |
| D. Populasi Penelitian..... | 26 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 27 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 28 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| A. Hasil Penelitian | 31 |
| B. Pembahasan | 47 |
| BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 50 |
| A. Simpulan | 50 |
| B. Implikasi | 50 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 50 |
| D. Saran | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Jumlah Subyek Smp Nahdlatul Ulama 1 Wonosegoro | 26 |
| Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putra Usia 13-15 Tahun..... | 29 |
| Tabel 3. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putri Usia 13-15 Tahun..... | 29 |
| Tabel.4 Tabel Norma Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... | 30 |
| Tabel 5. Tes Lari 50 Meter Putra Kelas VII | 31 |
| Tabel 6. Tes Lari 50 Meter Putri Kelas VII | 32 |
| Tabel 7. Tes Lari 50 Meter Putra Kelas VIII | 32 |
| Tabel 8. Tes Lari 50 Meter Putri Kelas VIII..... | 33 |
| Tabel. 9 Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas VII | 34 |
| Tabel.10 Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas VII..... | 34 |
| Tabel.11 Tes Gantung Siku Tekuk Putra Kelas VIII..... | 35 |
| Tabel.12 Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas VIII..... | 35 |
| Tabel.13 Tes Baring Duduk Putra Kelas VII..... | 36 |
| Tabel.14 Tes Baring Duduk Putri Kelas VII..... | 37 |
| Tabel.15 Tes Baring Duduk Putra Kelas VIII..... | 37 |
| Tabel.16 Tes Baring Duduk Putri Kelas VIII | 38 |
| Tabel.17 Tes Loncat Tegak Putra Kelas VII..... | 39 |
| Tabel.18 Tes Loncat Tegak Putri Kelas VII | 39 |
| Tabel.19 Tes Loncat Tegak Putra Kelas VIII | 40 |
| Tabel.20 Tes Loncat Tegak Putri Kelas VIII..... | 40 |
| Tabel.21 Lari 1000 Meter Putra Kelas VII | 41 |
| Tabel.22 Lari 800 Meter Putri Kelas VII..... | 42 |
| Tabel.23 Lari 1000 Meter Putra Kelas VIII..... | 42 |
| Tabel.24 Lari 800 Meter Putri Kelas VIII..... | 43 |
| Tabel.25 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII..... | 44 |
| Tabel.26 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VIII | 45 |
| Tabel.27 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII dan VIII..... | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Diagram Kerangka Berfikir..... | 24 |
| Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 50 Meter..... | 33 |
| Gambar 3. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk | 36 |
| Gambar 4. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk 60 Detik | 38 |
| Gambar 5. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak..... | 41 |
| Gambar 6. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 1000 Meter Dan 800 Meter | 43 |
| Gambar 7. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII..... | 44 |
| Gambar 8. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII | 45 |
| Gambar 9. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII . | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian | 54 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Telah Penelitian | 55 |
| Lampiran 3. Daftar Siswa Kelas VII..... | 56 |
| Lampiran 4. Daftar Siswa Kelas VIII | 57 |
| Lampiran 5. Instrumen Penelitian Kelas VII | 58 |
| Lampiran 6. Instrumen Penelitian Kelas VIII | 60 |
| Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian | 62 |

