



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN
PELAJAR NUSANTARA SISWA KELAS XI SMA N 1
KARANGDOWO KABUPATEN KLATEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh :

Fauzan Habib Abdullah

NIM : D0419085

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

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN
PELAJAR NUSANTARA SISWA KELAS XI SMA N 1
KARANGDOWO KABUPATEN KLATEN
TAHUN 2023**

Oleh :

Fauzan Habib Abdullah

NIM. D0419085

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 Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Siswa Kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten Tahun 2023”. karya :

Nama : Fauzan Habib Abdullah


NIM : D0419085

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2023.


Surakarta, 10 Juli 2023

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

Pembimbing I



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Siswa Kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten Tahun 2023”, karya

Nama : Fauzan Habib Abdullah

NIM : D0419085

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 : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

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

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

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Anggota II : Sunjoyo, M.Pd

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
Dekan,



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.

NIDK. 8800201019

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.

Klaten, 10 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Fauzan Habib Abdullah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Ketika kamu ikhlas menerima semua kekecewaan hidup maka Allah akan membayar tuntas semua kecewamu dengan beribu-ribu kebaikan. Segala sesuatu yang baik untukmu tidak akan Allah izinkan pergi kecuali diganti dengan yang lebih baik”

(Ali bin Abi Thalib)

“Aku punya ibu yang sangat penyabar, dia cantik, dia sempurna, dia baik, tanpa ibu aku tidak bisa apa-apa, sehat selalu ibu”

(Fauzan Habib Abdullah)

“Tidak perlu jauh-jauh melihat superhero luar negeri, karena superhero yang sesungguhnya bisa dilihat dari seorang laki-laki yang rela mimpinya diinjak di depan mata demi kepentingan keluarga, iya itu ayah”

(Dzawin Nur)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Ibu, Ayah, Adik dan Keluarga Besar

Almamater Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, 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. Prof. Dr. Dra Winarti, M.Si. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sunjoyo, S.Pd, M.Or selaku Pembimbing II, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Suliman, S.Pd., M.PD selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Karangdowo Klaten yang telah memberikan ijin penelitian skripsi.
7. Bapak Kuncara Hadi dan Ibu Windiati orangtua tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan juga penguatan secara moril maupun materi kepada saya.
8. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan
9. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu

10. Terimakasih untuk diriku sendiri, masih tidak menyangka ternyata diriku sendiri bisa kuat bertahan sampai sejauh ini, bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan menghadapi semuanya sendiri. Bersyukur masih dikelilingi orang-orang yang sangat baik.

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.

Klaten, 10 Juli 2023
Peneliti

Fauzan Habib Abdullah

ABSTRAK

Fauzan Habib Abdullah. 2023. Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Siswa Kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten Tahun 2023. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei. Subyek dalam penelitian siswa kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten usia 16-17 tahun sebanyak 110 siswa laki-laki dengan metode teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes IMT, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust dan Pacer test. Teknik analisis data menggunakan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai norma tingkat kebugaran pelajar nusantara usia 16-17 tahun.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten usia 16 tahun diperoleh nilai rata-rata yaitu 2,3 dengan kategori “Cukup”. Sedangkan untuk usia 17 tahun diperoleh nilai rata-rata yaitu 2,3 dengan kategori “Cukup”. Hasil tes IMT siswa kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten untuk usia 16 tahun sebagian besar memiliki kategori “Gizi Baik (normal)” sebesar 89%, sedangkan usia 17 tahun memiliki kategori “Gizi Baik (normal)” sebesar 92%. Capaian kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten usia 16 tahun dalam kategori “Cukup” dengan persentase 24,4% (11 siswa) kategori kurang, 68,9% (31 siswa) cukup dan 6,7% (3 siswa) baik. Sedangkan untuk usia 17 tahun termasuk dalam kategori “Cukup” dengan persentase 23,1% (15 siswa) kurang, 75,4% (49 siswa) cukup dan 1,5% (1 siswa) baik.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

ABSTRACT

Fauzan Habib Abdullah. 2023. *Physical Fitness Survey Through National Student Fitness Test for Class XI Students of SMA N 1 Karangdowo, Klaten Regency, 2023. Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class XI students at SMA N 1 Karangdowo, Klaten Regency.

The research method used is quantitative with a survey method. The subjects in this study were 110 male students in class XI SMA N 1 Karangdowo, Klaten Regency, aged 16-17 years using the purposive sampling technique. The data collection techniques using the BMI test, V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust and Pacer test. Data analysis techniques use percentages to determine the level of physical fitness according to the fitness level norms of Indonesian students aged 16-17 years.

Based on the results of data analysis, it shows that the fitness level of class XI students at SMA N 1 Karangdowo, Klaten Regency, aged 16, obtained an average value of 2.3 in the "Enough" category. As for the age of 17 years, the average value is 2.3 in the "Enough" category. The results of the BMI test for class XI students of SMA N 1 Karangdowo, Klaten Regency for the age of 16 years, most of them have the "Good Nutrition (normal)" category of 89%, whereas for 17 years old has the category of "Good Nutrition (normal)" of 92%. Achievement of physical fitness for class XI students of SMA N 1 Karangdowo, Klaten Regency aged 16 in the "Enough" category with a percentage of 24.4% (11 students) in the poor category, 68.9% (31 students) sufficient and 6.7% (3 students) Good. Whereas for 17 years old it is included in the "Enough" category with a percentage of 23.1% (15 students) lacking, 75.4% (49 students) sufficient and 1.5% (1 student) good.

Keywords: Physical Fitness, Archipelago Student Fitness Test.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Siswa Menengah Atas....	Error! Bookmark not defined.
3. Karakteristik dan Kriteria Masa Adolesensi (remaja).....	Error!
Bookmark not defined.	
4. Tes Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling.	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..	Error! Bookmark not defined.
defined.	
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	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

Halaman

Tabel 1. Rumus Perhitungan Kebugaran	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Kategori Nilai.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Distribusi Frekuensi IMT Usia 16 tahun..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Distribusi Frekuensi IMT Usia 17 tahun..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>V Sit & Reach</i> Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>V Sit & Reach</i> Usia 17 tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Usia 16 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Usia 17 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Squat Thrust</i> Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Squat Thrust</i> Usia 17 tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Usia 16 tahun....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Usia 17 tahun....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Capaian Hasil Analisis IMT Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Rangkuman Hasil Capaian Kebugaran Jasmani Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Capaian Kebugaran Jasmani Usia 16 tahun .	Error! Bookmark not defined.

Tabel 17. Hasil Analisis Capaian TKPN Usia 16 tahun **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 18. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan Usia 17 tahun
.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Capaian Kebugaran Jasmani Usia 17 tahun . **Error!
Bookmark not defined.**

Tabel 20. Hasil Analisis Capaian TKPN Usia 17 tahun **Error! Bookmark not
defined.**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pengukuran tinggi badan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. <i>V sit and Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. <i>Sit-up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. <i>Squat thrust</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. <i>PACER test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Histogram IMT Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Histogram IMT Usia 17 tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Histogram <i>V Sit & Reach</i> Usia 16 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Histogram <i>V Sit & Reach</i> Usia 17 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Histogram <i>Sit Up</i> Usia 16 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. Histogram <i>Sit Up</i> Usia 17 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. Histogram <i>Squat Thrust</i> Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 14. Histogram <i>Squat Thrust</i> Usia 17 tahun	Error! Bookmark not defined.
Gambar 15. Histogram <i>Pacer Test</i> Usia 16 tahun..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 16. Histogram <i>Pacer Test</i> Usia 17 tahun..	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Keterangan Perizinan dari SMA N 1 Karangdowo Kabupaten Klaten.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Panduan TKPN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Data Siswa	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Tes Indeks Masa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. <i>V Sit & Reach Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. <i>Sit Up</i> 60 Detik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Penghitungan Capaian Kebugaran Usia 16 tahun	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Penghitungan Capaian Kebugaran Usia 17 tahun	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Penghitungan Keseluruhan Kategori Usia 16 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Penghitungan Keseluruhan Kategori Usia 17 tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

