



**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
PADA SISWA PUTRA SMK NEGERI SE-SURAKARTA TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

REZA MUHAMMAD DAFFA

D0419078

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

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA
SISWA PUTRA SMK NEGERI SE-SURAKARTA TAHUN 2023**

Oleh:

REZA MUHAMMAD DAFFA

D0419078

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Putra SMK Negeri Se-Surakarta Tahun 2023”, karya

Nama : Reza Muhammad Daffa

Nim : D0419078

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 22 Juni 2023

Pembimbing I



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

NIDN. 0630098703

Pembimbing II



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

NIDN. 0619128701

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa Putra SMK Negeri Se-Surakarta Tahun 2023” karya:

Nama : Reza Muhammad Daffa

NIM : D0419078

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 : 1 Agustus 2023
Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.

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

Anggota I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Karlina Dwijayanti, 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 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 pelkatean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Handika Rachman Saputra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Kita tidak akan pernah tahu bagaimana masa depan yang akan kita lalui, kerasnya perjuangan adalah sebuah penopang bagi kita untuk menjadi manusia yang lebih kuat dan lebih baik. Tapi satu hal yang harus kita tahu, usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil”.

(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. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. 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, 14 Maret 2023
Peneliti

Reza Muhammad Daffa

ABSTRAK

Reza Muhammad Daffa. 2023. Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Putra SMK Negeri Se-Surakarta Tahun 2023, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing: I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.

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 Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta, dengan jumlah 50 siswa putra. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tahun 2023 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 putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta pada kategori “*Underweight*” sebesar 58,00% (29 orang), “*Normal*” 38,00% (19 orang), “*Overweight*” 4,00% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18,87, Indeks Massa Tubuh siswa putra SMK Negeri Se-Surakarta dalam kategori “*Underweight*”. Tingkat Kebugaran Siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta yaitu sebanyak 2 siswa (4,00%) mempunyai kebugaran “*Baik*”, 33 siswa (66,00%) mempunyai kebugaran “*Cukup*”, 15 siswa (30,00%) mempunyai kebugaran “*Kurang*”. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2 tingkat kebugaran siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta Tahun Ajaran 2023 dalam kategori “*Cukup*”.

Kata kunci: Kebugaran Pelajar Nusantara, Siswa Putra, SMK Negeri Se-Surakarta

ABSTRACT

Reza Muhammad Daffa. 2023. *Survey of Fitness Levels of Indonesian Students in Male Students of State Vocational Schools throughout Surakarta in 2023*, Faculty of Teaching and Education, Universitas Tunas Pembangunan. Advisor: I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.

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 male students at State Vocational High Schools throughout Surakarta.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were students of State Vocational High Schools throughout Surakarta, with a total of 50 male students. The data collection technique uses the 2023 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 male students at State Vocational High Schools in Surakarta in the "Underweight" category was 58.00% (29 people), "Normal" 38.00% (19 people), "Overweight" 4.00% (2 persons). Based on an average score of 18.87, the Body Mass Index of male students at State Vocational Schools throughout Surakarta is in the "Underweight" category. The fitness level of male students at State Vocational High Schools throughout Surakarta, namely 2 students (4.00%) had "Good" fitness, 33 students (66.00%) had "Enough" fitness, 15 students (30.00%) had "Less" fitness. Based on the average score, namely 2 fitness levels of Surakarta State Vocational High School students in the 2023 Academic Year in the "Enough" category.

Keywords: Fitness of Indonesian Students, Male Students, State Vocational Schools throughout Surakarta

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	10
2. Pengertian Kebugaran Jasmani	13
3. Komponen Kebugaran Jasmani	15
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	18
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	20
6. Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	22
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMK).....	26
8. Sistem Energi	28
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Pemikiran	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian	36

2. Waktu Penelitian	36
B. Metode Penelitian.....	36
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
3. Teknik Sampling.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data	46
1. Indeks Massa Tubuh	46
2. Deskripsi Kebugaran Jasmani Siswa	47
B. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020.....	40
Tabel 2. Rumus Perhitungan Kebugaran.....	45
Tabel. 3 Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani	45
Tabel 4. Deskriptif Statistik Indeks Massa Tubuh siswa putra SMK Negeri Se-Surakarta	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Surakarta	47
Tabel 7. Statistik deskriptif <i>V Sit Reach Test</i>	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>V Sit Reach Test</i> Putri Umur 17 Tahun.....	48
Tabel 9. Statistik deskriptif <i>Sit Up</i>	49
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Putra Umur 17 Tahun	49
Tabel 11. Statistik deskriptif <i>Squad Thrust</i>	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Squad Thrust</i> Putra Umur 17 Tahun.....	51
Tabel 13. Statistik deskriptif <i>Pacer Tes</i>	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Tes</i> Putra Umur 17 Tahun	52
Tabel 15. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun.....	61
Tabel 16. Norma Tes V SIT AND REACH – KEMENPORA	64
Tabel 17 Norma Tes Tes Sit-up 1 menit (North Thurston Public Schools Norm Test) SIT UP – KEMENPORA	65
Tabel 18. Norma Tes Berikut norma tes untuk tes <i>squat thrust</i>	65
Tabel 19. LEMBAR PENILAIAN PACER TEST	66
(<i>PROGRESIVE AEROBIC CARDIOVASCULAR ENDURANCE RUN</i>).....	66
Tabel 20. Contoh Lembar Penilaian.....	67
Tabel 21. Norma Tes PACER Usia 9-17+	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan.....	22
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan.....	23
Gambar 3. Sikap Awal V Sit Reach.....	23
Gambar 4. Sikap Akhir V Sit reach	23
Gambar 5. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit up</i> (a, b, c).....	24
Gambar 6. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	25
Gambar 7. <i>Pacer Test</i>	25
Gambar 8. <i>Kerangka Pemikiran</i>	34
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Siswa	47
Gambar 10. <i>Histogram V Sit and reach</i>	49
Gambar 11 : <i>Histogram Sit Up</i> Putra Umur 17 Tahun.....	50
Gambar 12: <i>Histogram Squad Thrust</i> Putra Umur 17 Tahun	51
Gambar 13 : <i>Histogram Pacer Tes</i> Putra Umur 17 Tahun.....	53
Gambar 14. Pemanasan.....	71
Gambar 15. pemanasan	71
Gambar 16. indeks masa tubuh	74
Gambar 17. Indeks masa tubuh.....	72
Gambar 18. Indeks masa tubuh.....	73
Gambar 19. Indeks masa tubuh.....	73
Gambar 20. Indeks masa tubuh.....	74
Gambar 21. Indeks masa tubuh.....	74
Gambar 22. V Sit and Reach.....	75
Gambar 23. V Sit and Reach.....	75
Gambar 24. V Sit and Reach.....	76
Gambar 25. V Sit and Reach.....	76
Gambar 26. V Sit and Reach.....	77
Gambar 27. Sit up 60 detik	77
Gambar 28. Sit up 60 detik	78
Gambar 29. Sit up 60 detik	78
Gambar 30. Sit up 60 detik	79
Gambar 31. Squad thrust 30 detik.....	79

Gambar 32. Squad thrust 30 detik.....	80
Gambar 33. Squad thrust 30 detik.....	80
Gambar 34. Squad thrust 30 detik.....	81
Gambar 35. Pacer test	81
Gambar 36. Pacer test	82
Gambar 37. Pacer test	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel standar IMT dan norma test kebugaran.....	61
Lampiran 2. Surat ijin penelitian	69
Lampiran 3. Surat balasan penelitian.....	70
Lampiran 4. Dokumentasi penelitian.....	71
Lampiran 5. Formulir test kebugaran.....	83
Lampiran 6. kategori Indeks masa tubuh.....	109
Lampiran 7. hasil V Sit and Reach	110
Lampiran 8. Sit Up 60 Detik.....	111
Lampiran 9. Squad thrust 30 detik.....	113
Lampiran 10. Pacer test	114
Lampiran 11. Rekap hasil test.....	116
Lampiran 12. Tabel Data Asal Sekolah Siswa.....	118
