



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI GONDANG SRAGEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Oleh :
YULI YANI
D0419075**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI GONDANG SRAGEN
TAHUN 2023**

**Oleh :
YULI YANI
D0419075**

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 Gondang Tahun 2023”, karya:

Nama : YULI YANI

NIM : D0419075

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

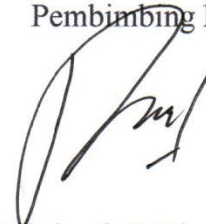
Surakarta, 20 Juni 2023

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 0630098703

Pembimbing II



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

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Gondang Sragen Tahun 2023” karya :

Nama : Yuli Yani

NIM : D0419075

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

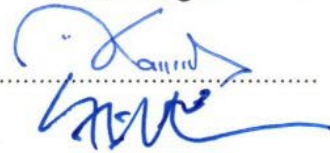
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis
Tanggal : 13 Juli 2023
Dewan Penguji Skripsi :

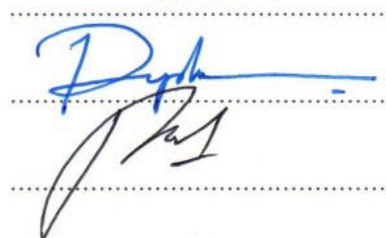
Nama Terang

Tanda Tangan

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



Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd




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

Anggota II : Rima Febrianti, 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 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 pelkareatean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Karanganyar, 26 Juni 2023
Yang membuat pernyataan



Yuli Yani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi maka senangilah apa yang terjadi”

(Ali bin abi thalib)

“Kalau pilihannya adalah maju dengan keadaan yang belum terlalu siap atau harus menunggu sampai benar-benar siap, tetapi nggak tau kapan siapnya. Ya kenapa gak maju sekarang? Mau menghabiskan waktu berapa lama untuk mempertimbangkan isi kepalamu”

(yuliyani)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Bapak, Ibu, dan Kakak tercinta

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. Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or selaku Pembimbing I, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Singgih Santoso S.Pd., M.Pd.Si selaku kepala sekolah SMA Negeri Gondang Sragen yang telah memberikan ijin penelitian skripsi.
7. Bapak Kasman, Ibu Sukini dan Kakak saya Nur Huda yang sudah memberikan support dan doa terbaik dalam kehidupan ini.
8. Diri saya sendiri “Yuli Yani” yang sudah berhasil berjuang sejauh ini.
9. Teman-teman Pendidikan Jasmani dan seluruh angkatan 2019 yang sudah memberikan banyak cerita dan pengalaman selama perkuliahan.

10. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu- persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dengan demikian segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh penulis. Apabila dalam penulis terdapat kesalahan, penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian, sekian terima kasih.

Surakarta, 27 juli 2023

(Yuli Yani)

ABSTRAK

Yuli Yani, 2023. Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Gondang Sragen Tahun 2023, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing: I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., II, Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan peneliti tentang belum adanya fasilitas yang mendukung dalam kegiatan kebugaran jasmani. disisi lain hal tersebut penting untuk fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri Gondang.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Kelas XI Sma Negeri Gondang, dengan jumlah 63 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), Squat 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 sma negeri gondang pada kategori “Thinnes” sebesar 5% (3 siswa), “Normal” 84% (53 siswa), “Overweight” 8% (5 siswa), “Obese” 3% (2 siswa). Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas XI Sma Negeri Gondang dalam kategori “Normal”. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri Gondang terdapat 9 siswa (14.3%) dalam kategori “Baik Sekali”, 10 siswa (15.9%) dalam kategori “Baik”, 21 siswa (33.3%) dalam kategori “Cukup”, 23 siswa (36.5%) dalam kategori “Kurang”, dan terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak pada kategori “Kurang”, sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri Gondang dalam kategori “Kurang”.

Kata kunci: Kebugaran Pelajar Nusantara, Siswa Kelas XI Sma Negeri Gondang.

ABSTRACT

Yuli Yani. 2023. *Survey of Fitness Levels of Indonesian Students in Grade XI Students of Gondang Sragen State Senior High School in 2023, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan. Supervisors: I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., II, Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.*

This research was motivated by the results of the researchers' observations about the absence of facilities that support physical fitness activities. on the other hand it is important for a prime physique, not experiencing severe fatigue after carrying out daily activities. The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Level of Class XI Students at SMA Negeri Gondang.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this research were the Class XI Students of Gondang State Senior High School, with a total of 63 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, Squat 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 high school students in Negeri Gondang was in the "Thinnes" category of 5% (3 students), "Normal" 84% (53 students), "Overweight" 8% (5 students), "Obese" 3 % (2 students). Based on the Body Mass Index of Class XI Students of Gondang State High School in the "Normal" category. There were 9 students (14.3%) in the "Very Good" category, 10 students (15.9%) in the "Good" category, 21 students (33.3%) in the "Enough" category, 23 students (36.5%) in the "Less" category, and there are 0 athletes (0%) in the "Less once" category. The highest frequency is in the "Less" category, so that it can be seen the level of physical fitness of class XI students of SMA Negeri Gondang in the "Less" category.

Keywords: Fitness of Indonesian Students, Class XI Students of Gondang State Senior High School.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan 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. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
5. Jenis-jenis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	Error! Bookmark not defined.

6.	Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	Error!
	Bookmark not defined.	
7.	Sistem Energi Dalam Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
8.	Sistem Kardiovaskuler Dalam Kebugaran Jasmani.....	Error!
	Bookmark not defined.	
9.	Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	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 dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan	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 GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Penguuran Tinggi Badan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Sikap Akhir <i>V Sit reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Sistem kardioveskular	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Krerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Pengukuran Tinggi Badan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Pengukuran Berat Badan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i> (KEMENPORA, 2022)	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
Gambar 14. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit up</i> (a, b, c)..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 15. Gerakan <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 16. Norma Kategori Indeks Masa Tubuh.	Error! Bookmark not defined.
Gambar 17. <i>V Sit and Reach test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 18. <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 19. <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	Error! Bookmark not defined.
Gambar 20. <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 21. Rekapitulasi Norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
Gambar 22. Indeks Masa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Gambar 23. Indeks Masa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Gambar 24. Indeks Masa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Gambar 25. <i>V sit and reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 26. <i>Sit up</i> 60 detik	Error! Bookmark not defined.
Gambar 27. <i>Sit up</i> 60 detik	Error! Bookmark not defined.

Gambar 28. Sit up 60 detik**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 29. Squat Thrust 30 detik**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 30. Squat thrust 30 detik.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 31. Squat thrust 30 detik.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 32. Pacer**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Tabel Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Siswa Nusantara Berdasarkan Porsi Yang Ditentukan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Norma Kategori Indeks Masa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Hasil <i>V Sit Reach Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Norma Kategori <i>V Sit and Reach test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Norma Kategori Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Norma Kategori Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Hasil <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Norma <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Rekapitulasi Norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Balasan Sekolah	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Anak Laki- Laki dan Perempuan Umur 9-18 Tahun.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Data Hasil Indeks Masa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Data Hasil <i>V Sit Reach Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Data Hasil <i>Tes Squat Thrust</i> 30 Detik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Data Hasil <i>Pacer Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Rekapitulasi Bobot Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Penghitungan Capaian Kebugaran...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

