



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SANTRIWATI MTs
ASSALAAM KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022
(Implementasi Asian Committee on The Standardization of Physical Fitness
Test / A. C. S. P. F. T)**

SKRIPSI

Oleh :

**FARAH ALIFIA SUNDUS
D0417002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
APRIL 2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SANTRIWATI MTs
ASSALAAM KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022
(Implementasi Asian Committee on The Standardization of Physical Fitness
Test / A. C. S. P. F. T)**

Oleh :

**FARAH ALIFIA SUNDUS
D0417002**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
APRIL 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Santriwati MTs Assalaam Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Farah Alifia Sundus

NIM : D0417002

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Proposal Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap ujian skripsi.

Persetujuan Pembimbing 22 Juni 2022

Pembimbing I



Rima Febrianti, M.Pd.
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 06300098703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Santriwati MTs Assalaam Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Farah Alifia Sundus

NIM : D0417002

Program Studi : 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 mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa, 23 Mei 2023

Tanggal : 09.00-11.00

Dewan Penguji Skripsi:

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

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd.

Anggota I : Rima Febrianti, M.Pd.

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

Tanda Tangan



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 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, April 2023

Yang membuat pernyataan



Farah Alifia Sundus

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Apabila yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi.
(Ali Bin Abu Thalib)

Hiduplah seolah engkau mati besok. Belajarlah seolah engkau hidup selamanya
(Mahatma Gandhi)

Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Suami tercinta
2. Bapak dan ibu tercinta
3. Bapak dan Ibu Mertua
4. Saudara-saudaraku tersayang
5. Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

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. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai KAPRODI Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Rima Febrianti, M. Pd. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
4. Keluarga Pondok Pesantren Moderen Islam Assalam (PPMI) yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, April 2023

Farah Alifia Sundus.

ABSTRAK

Farah Alifia Sundus (D0417002). **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Santriwati Mts Assalaam Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022 (Implementasi Asian Committee On The Standardization Of Physical Fitness Test/A.C.S.P.F.T).** Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada santriwati MTs Assalaam Sukoharjo. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Assalaam Sukoharjo, diawali dengan observasi pada bulan Mei 2022 dan pengambilan data penelitian di bulan Juni 2022

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilaksanakan dengan melaksanakan serangkaian tes yang didasarkan pada instrument tes A.C.S.P.F.T. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santriwati MTs Assalaam Sukoharjo yang berjumlah 120 santriwati. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *stratified random sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 60 santriwati.

Hasil penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut: Tingkat kebugaran jasmani seluruh santriwati MTs Assalaam tahun ajaran 2022/2023 yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali sebanyak 62% atau sebanyak 37 santriwati, kategori baik sebanyak 32% atau sebanyak 19 santriwati, kategori sedang sebanyak 7% atau sebanyak 4 peserta, sedangkan untuk kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Simpulan penelitian ini yaitu kondisi kebugaran jasmani peserta santriwati MTs Assalaam tahun ajaran 2022/2023 berada dalam kategori baik sekali. Padatnya kegiatan dan rutinitas santriwati setiap hari, mulai dari bangun pagi pukul 03.00 sampai tidur malam jam 22.00 menjadikan *habit* atau kebiasaan santri untuk selalu bergerak. Kondisi tersebut kemudian membuat fisik santriwati secara tidak langsung ikut terasah dan terbentuk.

Kata Kunci : Santriwati, Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Farah Alifia Sundus (D0417002). Survey of Physical Fitness Level of Santriwati Mts Assalaam Sukoharjo Regency in 2022 (Implementation of Asian Committee On The Standardization Of Physical Fitness Test/A.C.S.P.F.T). Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. 2022

This study aims to determine the level of physical fitness in female students of MTs Assalaam Sukoharjo. This research was conducted at MTs Assalaam Sukoharjo, beginning with observations in May 2022 and research data collection in June 2022.

This research is a quantitative study with a quantitative descriptive approach. Data collection was carried out by carrying out a series of tests based on the A.C.S.P.F.T. test instrument. The population in this study were all female students of MTs Assalaam Sukoharjo, totaling 120 female students. In sampling, researchers used stratified random sampling technique. The number of research samples was 60 female students.

The results of this study obtained the following results: The level of physical fitness of all MTs Assalaam's female students in the 2022/2023 academic year who have a very good fitness level is 62% or as many as 37 female students, 32% or as many as 19 female students in the good category, 7% or as many as 4 participants in the moderate category, while for the less category and the very poor category there are none. The conclusion of this study is that the physical fitness condition of MTs Assalaam female students participants in the 2022/2023 school year is in the excellent category. The tight activities and routines of female students every day, starting from waking up in the morning at 03.00 until going to bed at 22.00 at night, make the habit of female students to always move. This condition then makes the santri's physique indirectly sharpened and formed.

Keywords: Female Student, Physical Fitness Level

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Tujuan Kebugaran Jasmani	10
c. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	11
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	19
2. Hakikat Santri.....	23
a. Definisi Santri	23
b. Jenis-jenis Santri	24

3. Profil Pondok Pesantren Assalaam.....	25
a. Layanan Pendidikan yang Ada di Pondok Pesantren PPMI Assalaam	25
b. Kegiatan Sehari-hari Santri Pondok Pesantren Assalaam	26
c. Fasilitas Pondok Pesantren Assalaam	28
4. <i>Asian Committee on The Standardization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.P.F.T.)</i>	29
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode Penelitian	35
C. Populasi, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB V PENUTUP.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Tes Kebugaran Jasmani Bagi Pelajar SLTP Putri.....	46
Tabel 4.1 Sebaran Data Nilai Tes Kebugaran Jasmani Santriwati	47
Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santriwati MTs Assalaam kelas VII	48
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santriwati MTs Assalaam kelas VIII	48
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santriwati MTs Assalaam kelas IX	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kekuatan.....	12
Gambar 2.2 Daya Tahan	13
Gambar 2.3 <i>Power</i>	14
Gambar 2.4 Kecepatan	14
Gambar 2.5 Kelincahan.....	15
Gambar 2.6 Kelenturan	16
Gambar 2.7 Keseimbangan	17
Gambar 2.8 Koordinasi	18
Gambar 2.9 Ketepatan.....	19
Gambar 2.10 Kerangka berpikir.....	34
Gambar 3.1 Lari 50 Meter.....	38
Gambar 3.2 Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	39
Gambar 3.3 Bergantung Siku Tekuk.....	40
Gambar 3.4 Lari Hilir Mudik	41
Gambar 3.5 Baring Duduk (<i>sit up</i>).....	43
Gambar 3.6 Lari tongok ke muka (<i>forward flexio of trunk</i>)	44
Gambar 3.7 Lari Jauh Jarak 800 Meter	45

