



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN  
PELAJAR NUSANTARA DI SMP MUHAMMADIYAH PK  
KOTABARAT SURAKARTA TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Oleh:

**IMAMUL HAKIM ROSYIDI**

**NIM : D0418102**

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

**2023**

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN  
PELAJAR NUSANTARA DI SMP MUHAMMADIYAH PK  
KOTABARAT SURAKARTA TAHUN 2023**

Oleh:

**Imamul Hakim Rosyidi**

**D0418102**

**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 Di SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023”, karya :

Nama : Imamul Hakim Rosyidi


NIM : D0418102

Prodi : Pendidikan Jasmani

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


Surakarta, 4 Juli 2023

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Di SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Imamul Hakim Rosyidi

NIM : D0418102

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 21 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan .

Ketua : Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

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

Anggota I : Rima Febrianti, M.Pd.

Anggota II : Sunjoyo, 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 pada 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 keseluruhan. 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 1 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



**Imamul Hakim Rosyidi**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan  
menguji kekuatan akarnya.”

**(Ali bin Abi Thalib)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater Tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

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.

Surakarta, 1 Agustus 2023

Imamul Hakim Rosyidi

## ABSTRAK

**Imamul Hakim Rosyidi.** 2023. Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Di SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023. Skripsi, Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, M.Pd., Sunjoyo, S.Pd., M.Pd .

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keseluruhan hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta. Mengetahui presentase hasil tes kebugaran.

Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif melalui observasi. Populasi pada penelitian ini adalah 123 siswa dengan sampel 94 siswa dengan rincian putra 55 anak dan putri 39 anak. teknik sampling menggunakan *random sampling*, teknik pengumpulan data dengan pengukuran IMT, *V Sit And Reach*, *Squat thrust jump*, *Sit Up*, dan *Pacer Test*.

Berdasarkan data yang diperoleh hasil tes keseluruhan tingkat kebugaran jasmani kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023, siswa putra diperoleh nilai rata-rata 2,13 dengan kategori cukup, hasil tes kebugaran jasmani diperoleh 4 siswa yang dikategorikan baik dengan persentase 7,27%, 29 siswa yang dikategorikan cukup dengan persentase 52,72%, dan 22 siswa yang dikategorikan kurang dengan persentase 40%. sedangkan siswa putri diperoleh nilai rata-rata 2,1 dengan kategori cukup, hasil tes kebugaran jasmani diperoleh 2 siswa yang dikategorikan baik dengan persentase 5,12%, 23 siswa yang dikategorikan cukup dengan persentase 58,97%, dan 14 siswa yang dikategorikan kurang dengan persentase 35,89%.

Kata kunci : Survey, Kebugaran Jasmani, Siswa Smp, TKPN.



## **ABSTRACT**

**Imamul Hakim Rosyidi.** 2023. *Physical Fitness Survey Through National Student Fitness Tests at Muhammadiyah Middle School PK Kota Barat Surakarta in 2023.* Thesis, Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. *Advisor:* Rima Febrianti, M.Pd., Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

*The purpose of this study was to determine the overall results of the physical fitness of class VIII students of SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta. Knowing the percentage of fitness test results.*

*The method used is descriptive quantitative through observation. The population in this study were 123 students with a sample of 94 students with details of 55 sons and 39 daughters. sampling technique using random sampling, data collection techniques by measuring IMT, V Sit And Reach, Squat thrust jump, Sit Up, and Pacer Test.*

*Based on the data obtained from the overall test results for the physical fitness level of class VIII SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta in 2023, male students obtained an average score of 2.13 in the sufficient category, the results of the physical fitness test obtained 4 students who were categorized as good with a percentage of 7.27%. , 29 students who are categorized as sufficient with a percentage of 52.72%, and 22 students who are categorized as lacking with a percentage of 40%. while female students obtained an average score of 2.1 with an adequate category, the results of the physical fitness test obtained 2 students who were categorized as good with a percentage of 5.12%, 23 students who were categorized as sufficient with a percentage of 58.97%, and 14 students who were categorized as lacking with a percentage of 35.89%.*

**Keywords:** Survey, Physical Fitness, Middle School Students, TKPN.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	6
2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	7
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	8
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	9
6. Tes Kebugaran Jasmani.....	11
B. Penelitian Yang Relevan .....	15

C. Kerangka Pemikiran .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>18</b>
A. Tempat dan Waktu .....	18
B. Metode Penelitian.....	18
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	18
D. Teknik Pengumpulan Data.....	19
E. Teknik Analisis Data .....	20
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
A. Deskripsi Data.....	24
B. Hasil Analisis Data.....	27
1. IMT.....	27
2. <i>V Sit And Reach</i> .....	30
3. <i>Sit Up</i> .....	34
4. <i>Squat Thrust</i> .....	38
5. <i>Pacer Test</i> .....	42
C. Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rumus Perhitungan Kebugaran .....	21
Tabel 2. Kategori Penilaian .....	22
Tabel 3. Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani .....	23
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Siswa Putra SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023 .....	24
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Siswa Putra SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023 .....	25
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Siswa Putri SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023 .....	24
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Siswa Putri SMP Muhammadiyah PK Kotabarat Surakarta Tahun 2023 .....	25
Tabel 8. Statistik Deskriptif IMT Putra .....	26
Tabel 9. Distribusi Frekuensi IMT Putra .....	26
Tabel 10. Statistik Deskriptif IMT Putri.....	26
Tabel 11. Distribusi Frekuensi IMT Putri.....	26
Tabel 12. Statistik Deskriptif <i>V Sit And Reach</i> Putra .....	27
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>V Sit And Reach</i> Putra .....	28
Tabel 14. Statistik Deskriptif <i>V Sit And Reach</i> Putri .....	27
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>V Sit And Reach</i> Putri.....	28
Tabel 16. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> Putra .....	29
Tabel 17. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Putra .....	30
Tabel 18. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> Putri .....	29
Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> Putri.....	30
Tabel 20. Statistik Deskriptif <i>Squat Thrust</i> Putra.....	31
Tabel 21. Distribusi Frekuensi <i>Squat Thrust</i> Putra.....	32
Tabel 22. Statistik Deskriptif <i>Squat Thrust</i> Putri.....	31
Tabel 23. Distribusi Frekuensi <i>Squat Thrust</i> Putri .....	32
Tabel 24. Statistik Deskriptif <i>Pacer Test</i> Putra .....	33
Tabel 25. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Putra .....	34

Tabel 26. Statistik Deskriptif <i>Pacer Test</i> Putri.....	33
Tabel 27. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Putri.....	34
Tabel 28. Presentase Hasil Tes Kebugaran Putra .....	36
Tabel 29. Presentase Hasil Tes Kebugaran Putri.....	36

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i> .....	12
Gambar 2. Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i> .....	13
Gambar 3. Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i> .....	13
Gambar 4. Gerakan <i>Squat Thrust</i> .....	13
Gambar 5. Susunan Cone .....	14
Gambar 6. Kerangka Pemikiran .....	16
Gambar 7. Histogram Hasil Kebugaran Putra .....	25
Gambar 8. Histogram Hasil Kebugaran Putri.....	27
Gambar 9. Histogram IMT Putra.....	28
Gambar 10. Histogram IMT Putri .....	30
Gambar 11. Histogram <i>V Sit And Reach</i> Putra.....	32
Gambar 12. Histogram <i>V Sit And Reach</i> Putri.....	34
Gambar 13. Histogram <i>Sit Up</i> Putra .....	36
Gambar 14. Histogram <i>Sit Up</i> Putri.....	38
Gambar 15. Histogram <i>Squat Thrust</i> Putra.....	40
Gambar 16. Histogram <i>Squat Thrust</i> Putri .....	42
Gambar 17. Histogram <i>Pacer Test</i> Putra .....	44
Gambar 18. Histogram <i>Pacer Test</i> Putri.....	46
Gambar 19. Histogram Hasil Tes Kebugaran Putra .....	47
Gambar 20. Histogram Hasil Tes Kebugaran Putri .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Halaman Pengesahan.....	54
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	55
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	56
Lampiran 4. Petunjuk Tes .....	57
Lampiran 5. Tabel Pacer Test.....	61
Lampiran 6. Formulir Tes TKPN.....	62
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes .....	72
Lampiran 8. Hasil Tes IMT.....	75
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi IMT.....	78
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi V Sit And Reach .....	82
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Sit Up .....	83
Lampiran 12. Distribusi Frekuensi Squat Thrust .....	85
Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Pacer Test.....	86
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	87





