



***SURVEY* TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
PADA SISWA KELAS XII IPS DI SMA NEGERI 1
GONDANG SRAGEN TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

Pamudya Bintang Widiyanto

NIM. D 0419034

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi penelitian dengan judul “*Survey Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa Kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2023*”, karya :

Nama : Pamudya Bintang Widiyanto

NIM : D 0419034

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Skripsi penelitian ini telah disetujui Dosen Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, 1 Agustus 2023

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul: **Survey Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada Siswa Kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2023**”, karya:

Nama : Pamudya Bintang Widiyanto

NIM : D 0419034

Program Studi : 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 : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Rima Febrianti, M. Pd	
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd	
Anggota I	: Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or	
Anggota II	: Satrio Sakti Rumpoko, 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 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



Pamudya Bintang Widiyanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Nilai IPK tinggi dan rendah tidak menjamin kesuksesan seseorang, kesuksesan di capai karena orang itu mampu beradaptasi dengan dinamika kehidupan”

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Orang yang paling berharga

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-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.
1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta dan selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
3. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. 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 peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 1 Agustus 2023

Pamudya Bintang Widiyanto

ABSTRAK

Pamudya Bintang Widiyanto. 2023. *Survey* Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2023. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing: I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk siswa, maka perlu diadakanya penelitian tes kebugaran jasmani bagi siswa dengan tujuan yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran pelajar Nusantara pada siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen.

Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Subyek dalam dalam penelitian siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen sebanyak 71 siswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes IMT, *V sit and reach*, *sit up* 30 detik, *squat thrust* 30 detik dan *pacers test*. Teknik analisis data menggunakan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) yang disajikan bentuk frekuensi dan presentase.

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Gondang Sragen nilai rata-rata kebugaran 3,43 atau mempunyai kebugaran kategori “Baik”. Tingkat kebugaran siswa kelas XII SMA Negeri 1 Gondang Sragen diketahui sebagian besar siswa memiliki kategori “baik” sebesar 46 siswa (64,8%).

Kata kunci: Siswa SMA, Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

ABSTRACT

Pamudya Bintang Widiyanto. 2023. Survey of Fitness Level of Nusantara Students in XII Social Studies Class Students at SMA Negeri 1 Gondang Sragen in 2023. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Advisor: I. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Physical fitness is an important need to carry out daily activities including students, so it is necessary to conduct a physical fitness test research for students with the aim of knowing the level of physical fitness of XII social class students at SMA Negeri 1 Gondang Sragen.

The purpose of this study was to determine the level of fitness of Nusantara students in class XII social studies at SMA Negeri 1 Gondang Sragen.

The research method used quantitative research with survey method. Subjects in the study of XII social studies students at SMA Negeri 1 Gondang Sragen as many as 71 students using simple random sampling technique. The data collection technique used the BMI test, V sit and reach, 30 second sit up, 30 second squat thrust and pacer test. Data analysis techniques using the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) application presented in the form of frequency and percentage.

Based on the results of the fitness level of XII social studies students at SMA Negeri 1 Gondang Sragen, the average fitness value is 3.43 or has "Good" category fitness. The fitness level of XII grade students at SMA Negeri 1 Gondang Sragen is known that most students have a "good" category of 46 students (64.8%).

Keywords: High school students, Physical Fitness, Nusantara Student Fitness Test

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Pendidikan Jasmani.....	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
3. Komponen Kebugaran Jasmani	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
5. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	18
6. Sistem Energi Dalam Kebugaran Jasmani.....	18

7.	Sistem Kardiovaskuler dalam Kebugaran Jasmani.....	22
8.	Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	25
9.	Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	30
B.	Penelitian yang Relevan.....	32
C.	Kerangka Pemikiran.....	34
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	36
B.	Metode Penelitian	36
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	36
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	37
E.	Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A.	Hasil Penelitian	44
1.	Kebugaran	44
2.	Indeks Masa Tubuh (IMT).....	45
3.	<i>V Sit Reach Test</i>	46
4.	<i>Sit Up</i> 60 Detik	49
5.	<i>Squat Thrust</i> 30 Detik	52
6.	<i>Pacer Test</i>	55
B.	Pembahasan.....	58
BAB V	PENUTUP.....	61
A.	Kesimpulan	61
B.	Implikasi	61
C.	Saran-saran.....	61
DAFTAR	PUSTAKA	62
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi kebugaran jasmani	42
Tabel 2 Norma penilaian kebugaran jasmani.....	42
Tabel 3 Deskriptif statistik kebugaran jasmani kelas XII SMA Negeri 1 Gondang Sragen.....	44
Tabel 4 Distribusi frekuensi kebugaran	44
Tabel 5 Distribusi statistik Indeks Masa Tubuh (IMT).....	45
Tabel 6 Distribusi frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT)	45
Tabel 7 Distribusi statistik <i>V sit reach test</i>	46
Tabel 8 Distribusi frekuensi <i>v sit reach test</i> putra usia 16 tahun	46
Tabel 9 Distribusi frekuensi <i>v sit reach test</i> putri usia 16 tahun.....	47
Tabel 10 Distribusi frekuensi <i>v sit reach test</i> putra usia 17 tahun	48
Tabel 11 Distribusi frekuensi <i>v sit reach test</i> putri usia 17 tahun.....	48
Tabel 12 Distribusi statistik <i>sit up</i> 60 detik.....	49
Tabel 13 Distribusi frekuensi <i>sit up</i> 60 detik putra usia 16 tahun.....	49
Tabel 14 Distribusi frekuensi <i>sit up</i> 60 detik putri usia 16 tahun	50
Tabel 15 Distribusi frekuensi <i>sit up</i> 60 detik putra usia 17 tahun.....	51
Tabel 16 Distribusi frekuensi <i>sit up</i> 60 detik putri usia 17 tahun	51
Tabel 17 Distribusi statistik <i>squat thrust</i> 30 detik	52
Tabel 18 Distribusi frekuensi <i>squat thrust</i> 30 detik putra usia 16 tahun.....	52
Tabel 19 Distribusi frekuensi <i>squat thrust</i> 30 detik putri usia 16 tahun	53
Tabel 20 Distribusi frekuensi <i>squat thrust</i> 30 detik putra usia 17 tahun.....	54
Tabel 21 Distribusi frekuensi <i>squat thrust</i> 30 detik putri usia 17 tahun	54
Tabel 22 Distribusi statistik <i>pacер test</i>	55
Tabel 23 Distribusi frekuensi <i>pacер test</i> k putra usia 16 tahun.....	55
Tabel 24 Distribusi frekuensi <i>pacер test</i> putri usia 16 tahun	56
Tabel 25 Distribusi frekuensi <i>pacер test</i> putra usia 17 tahun.....	57
Tabel 26 Distribusi frekuensi <i>pacер test</i> putri usia 17 tahun	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pengukuran tinggi badan	26
Gambar 2 Pengukuran berat badan	27
Gambar 3 Sikap awal <i>V Sit reach</i>	28
Gambar 4 Sikap awal <i>V Sit reach</i>	28
Gambar 5 Rangkaian gerakan <i>sit up</i>	29
Gambar 6 Rangkaian gerakan <i>Squat Thrust</i>	29
Gambar 7 <i>Pacer test</i>	30
Gambar 8 Kerangka pemikiran	34
Gambar 9 Histogram kebugaran	45
Gambar 10 Histogram IMT.....	46
Gambar 11 Histogram <i>v sit reach test</i> putra usia 16 tahun	47
Gambar 12 Histogram <i>v sit reach test</i> putri usia 16 tahun.....	47
Gambar 13 Histogram <i>v sit reach test</i> putra usia 17 tahun	48
Gambar 14 Histogram <i>v sit reach test</i> putra usia 17 tahun	49
Gambar 15 Histogram <i>sit up</i> 60 detik putra usia 16 tahun.....	50
Gambar 16 Histogram <i>sit up</i> 60 detik putri usia 16 tahun	50
Gambar 17 Histogram <i>sit up</i> 60 detik putra usia 17 tahun.....	51
Gambar 18 Histogram <i>sit up</i> 60 detik putri usia 17 tahun	52
Gambar 19 Histogram <i>squat thrust</i> 30 detik putra usia 16 tahun	53
Gambar 20 Histogram <i>squat thrust</i> 30 detik putri usia 16 tahun	53
Gambar 21 Histogram <i>squat thrust</i> 30 detik putra usia 17 tahun	54
Gambar 22 Histogram <i>squat thrust</i> 30 detik putri usia 17 tahun	55
Gambar 23 Histogram <i>pacer test</i> putra usia 16 tahun.....	56
Gambar 24 Histogram <i>pacer test</i> putri usia 16 tahun	57
Gambar 25 Histogram <i>pacer test</i> putra usia 17 tahun.....	57
Gambar 26 Histogram <i>pacer test</i> putri usia 17 tahun	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Petunjuk Pelaksanaan	67
Lampiran 2 Lembar Penilaian.....	87
Lampiran 3 Surat Pengantar Penelitian.....	90
Lampiran 4 Data Penelitian Primer.....	91
Lampiran 5 Analisis SPSS	94
Lampiran 6 Hasil pengujian Turnity	97
Lampiran 7 Surat keterangan selesai penelitian.....	98
Lampiran 8 Foto dokumentasi	99

