

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 SRAGEN
TAHUN 2022**



SKRIPSI

Oleh :

ALDIO JULIAN ALBA

NIM. D0418041

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

2023

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 SRAGEN
TAHUN 2022**

Oleh :
Aldio Julian Alba
NIM. D0418090

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 Jasmani Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Sragen Tahun 2022”, karya :

Nama : Aldio Julian Alba

NIM : D0418041

Prodi : Pendidikan jasmani

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

Surakarta,

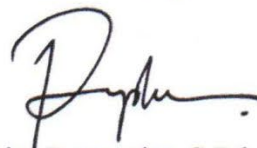
2023

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0609068701

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Sragen Tahun 2022” Karya :

Nama : Aldio Julian Alba

NIM : D0418041

Prodi : 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 memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 20 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

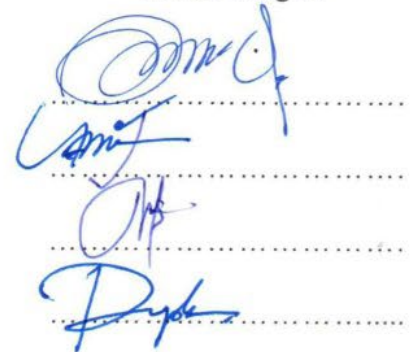
Tanda Tangan

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

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd.

Anggota I : Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.

Anggota 2 : 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 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 2023

Yang membuat pernyataan,



Aldio Julian Alba

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“ Seorang pria tidak dapat mengubah dirinya sendiri tanpa penderitaan, karena dia adalah marmer sekaligus pematung.”

(Penulis)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Orang yang paling berharga

Dosen Penjas FKIP UTP

Berliana Sholekhah Devy Sarila Widyaningrum

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 rahmatNya 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 terimakasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini diantaranya :

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. Sekaligus Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
4. Untung Nugroho, S.Pd. M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepala Sekolah, Guru, serta Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen
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,
Aldio Julian Alba

ABSTRAK

Aldio Julian Alba. 2022. Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Untung Nugroho, S.Pd., M.Or. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen, dengan jumlah 250 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugara Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen yaitu sebanyak 8 siswa (3,2%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 84 siswa (33,6%) mempunyai kondisi fisik kurang, 87 siswa (34,8%) mempunyai kondisi fisik sedang, 68 siswa (27,2%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 3 siswa (1,2%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 253.00 tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen Tahun 2022 dalam kategori “sedang”.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA N 1 Sragen

ABSTRACT

Aldio Julian Alba. 2022. *Physical Fitness Survey of Male Students of State Senior High School 1 Sragen, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Untung Nugroho, S.Pd., M.Or. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.*

The purpose of this study was to determine the level of physical freshness of male students at State Senior High School 1 Sragen.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were male students of SMA Negeri 1 Sragen, with a total of 250 students. The data collection technique used the 2010 Indonesian Physical Fitness Test instrument which consisted of 5 test items, namely: 60 meter running test, 60 seconds of hanging and sitting, 60 seconds of lying down, upright jumping, 1200 meters of running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the level of physical fitness of the male students of SMA Negeri 1 Sragen as many as 8 students (3.2%) had very poor physical conditions, 84 students (33.6%) had poor physical conditions, 87 students (34.8%) had moderate physical condition, 68 students (27.2%) had good physical condition, and 3 students (1.2%) had very good physical condition. Based on the average score of 253.00 the level of physical fitness of the male students of SMA Negeri 1 Sragen in 2022 academic year in the "medium" category.

Keywords: Physical Fitness, Student, SMA Negeri 1 Sragen

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
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. Hakikat Olahraga	Error! Bookmark not defined.
3. Komponen Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
5. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.

6.	Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
7.	Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
8.	Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.	Error! Bookmark not defined.
9.	Karakteristik usia 16-19 tahun...	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.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C.	Saran-saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putra	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Statistik deskriptif Lari 60 meter	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 meter... defined.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Statistik Deskriptif Gantung Angka Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Distribusi Frekuensi gantung angkat tubuh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Distribusi frekuensi Baring Duduk	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Statistik deskriptif lari 1200 meter.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Distribusi frekuensi lari 1200 meter.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 60 meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. <i>Pull Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Sit Up	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Loncat Tegak.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Lari 1200 meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6: Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7: Histogram Lari 60 meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Histogram Gantung Angkat Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Histogram Baring Duduk	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Histogram Loncat Tegak.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Histogram Lari 1200 meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. Perkenalan dan Pengarahan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. Tes <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 14. Tes Lari	Error! Bookmark not defined.
Gambar 15. Tes Loncat Tegak	Error! Bookmark not defined.
Gambar 16. Tes Lari 1200 M.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 17. <i>Pull Up</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Setiap Item Tes....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Uji Realibilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

