



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMA
NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Oleh :

SATRIA ADI NUGRAHA

NIM. D0418090

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Juni 2022**

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMA
NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh :

Satria Adi Nugraha

NIM. D0418090

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Juni 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Leg Curl* Dan *Leg Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Olahraga Mixed Martial Art (MMA) Pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2022”, karya:

Nama : Dwi Ani Retno Wulan

NIM : D0219104

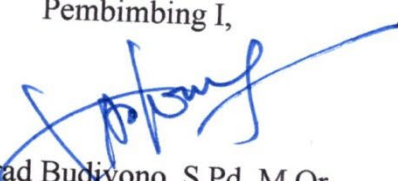
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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


Disetujui:

Surakarta, 23 Juni 2023

Pembimbing I,


Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068901

Pembimbing II,


Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or
NIDN. 0623088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022” Karya :

Nama : Satria Adi Nugraha

NIM : D041890

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 :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or.

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

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, S.Or., M.Pd.

Anggota 2 : 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 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, 5 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Satria Adi Nugraha

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Hidup itu indah Jika kau menikmantinya, jadi jangan bersedih pada saat kita kekurangan, tapi bersyukurlah karena pada saat kita punya kekurangan tersebut kita bisa menjadi lebih handal dalam mengoreksi diri sendiri”

(Penulis)

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 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. 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. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
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,
Satria Adi Nugraha

ABSTRAK

Satria Adi Nugraha. 2022. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta, 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 3 Surakarta 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 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022 dalam kategori “sedang”.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA N 3 Surakarta

ABSTRACT

Satria Adi Nugraha. 2022. *Physical Fitness Survey of Male Students of State Senior High School 3 Surakarta, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the level of physical freshness of male students at State Senior High School 3 Surakarta.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were male students of SMA Negeri 3 Surakarta, 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 3 Surakarta, 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 3 Surakarta in the 2021/2022 academic year in the "medium" category.

Keywords: Physical Fitness, Student, SMA Negeri 3 Surakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO 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	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	9
2. Hakekat Olahraga	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
6. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	16
7. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	17
8. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	25

9. Karakteristik Usia 16-19 Tahun	27
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Pemikiran.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
B. Metode Penelitian	34
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian	33
Tabel 2. Norma Penelitian Kebugaran Jasmani	39
Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putra	40
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta	41
Tabel 6. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter	43
Tabel 7. Destribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter.....	43
Tabel 8. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh	44
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh.....	44
Tabel 10. Statistik Deskriptif Baring Duduk	45
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	45
Tabel 12. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	46
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	47
Tabel 14. Statistik Deskriptif Lari 1200 Meter	47
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Lari 1200 Meter.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 60 Meter.....	18
Gambar 2. Gantung Angkat Tubuh.....	19
Gambar 3. Baring Duduk	21
Gambar 4. Loncat Tegak.....	23
Gambar 5. Lari 1200 Meter.....	24
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta	42
Gambar 7. Histogram Lari 60 Meter.....	43
Gambar 8. Histogram Gantung Angkat Tubuh.....	45
Gambar 9. Histogram Baring Duduk	46
Gambar 10. Histogram Loncat Tegak.....	47
Gambar 11. Histogram Lari 1200 Meter.....	48
Gambar 12. Perkenalan Pengarahan	94
Gambar 13. Tes Sit Up.....	94
Gambar 14. Tes Sit Up.....	95
Gambar 15. Tes Sit Up.....	95
Gambar 16. Tes Sit Up.....	96
Gambar 17. Tes Sit Up.....	96
Gambar 18. Tes Sit Up.....	97
Gambar 19. Tes Sit Up.....	97
Gambar 20. Tes Lari	98
Gambar 21. Tes Lari	98
Gambar 22. Tes Loncat Tegak	99
Gambar 23. Tes Loncat Tegak.....	99
Gambar 24. Tes Loncat Tegak	100
Gambar 25. Tes Loncat Tegak.....	100
Gambar 26. Tes Loncat Tegak.....	101
Gambar 27. Tes Loncat Tegak.....	101
Gambar 28. Tes Lari 60 meter	102

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	54
Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran.....	47
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes	78
Lampiran 5. Rekapitulasi Setiap Item Tes	81
Lampiran 6. Uji Validitas.....	91
Lampiran 7. Uji Realibilitas.....	92
Lampiran 8. Dokumentasi.....	83

