



**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS XI
USIA 16-19 TAHUN DI SMA NEGRI 1 KEMUSU BOYOLALI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

AGIL MURSYID BAYU AJI

NIM : D0418107

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURKARTA
Agustus 2022**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS XI
USIA 16-19 TAHUN DI SMA NEGRI 1 KEMUSU BOYOLALI
TAHUN 2022**

Oleh :
Agil Mursyid Bayu Aji
Nim : D0418107

Skripsi
Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURKARTA
Agustus 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Usia 16-19 di SMA N 1 Kemusu Boyolali Tahun 2022”, karya :

Nama : Agil Mursyid Bayu Aji

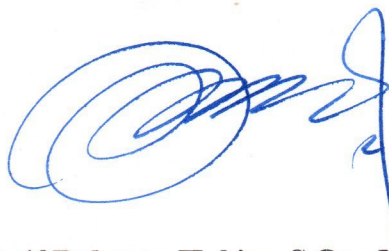
NIM : D0418107

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 04 Agustus, 2022


Pembimbing I



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

NIDN :0608068601

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

NIDN : 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

kripsi dengan judul : “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Usia 16-19 Tahun di SMA N 1 Kemusu Boyolali Tahun 2022”, karya :

Nama : Agil Mursyid Bayu Aji

NIM : D0418107

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Senin

Tanggal : 15 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Anggota II : Sunjoyo, S.Pd., 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 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 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, 13 Juni 2022

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials and a surname, likely 'Agil Mursyid Bayu Aji'.

Agil Mursyid Bayu Aji

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Bodoh Itu Pilihan, Pintar Itu Anugerah

(Ustadz Adi Hidayat)

Persembahan

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat dan kekuatan dalam menyelesaikan Skripsi ini sehingga dapat selesai. Karya penelitian ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang saya sayangi dan banggakan, Bapak dan yang senantiasa mengiringi setiap langkahku dengan doanya yang tulus sehingga saya bisa seperti saat ini. Selalu setia memberikan semangat kepada saya sehingga saya semangat dan tidak putus asa dalam menyelesaikan Skripsi ini. Terima kasih atas seluruh cinta dan kasih sayang yang telah diberikan kepadaku.
2. Dosen yang selalu membimbing pengerjaan skripsi yang saya kerjakan hingga selesai saat ini.
3. Sahabat-sahabat perjuangan Penjas UTP Surakarta.
4. Teman-teman yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu, terima kasih ada doa dan dukungannya.
5. Almamater Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan 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. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Dan sebagai dosen pembimbing 1 yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Siswa Putra Kelas XI Usia 16-19 Di SMA N 1 Kemusu Boyolali yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk 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, Juni 2022

Agil Mursyid Bayu Aji

ABSTRAK

Agil Mursyid Bayu Aji. 2022. Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Usia 16-19 Tahun Di SMA N 1 Kemusu Boyolali Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., Sunjoyo, S, Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas xi SMA N 1 Kemusu Tahun 2022 (studi umur 16-19) (2) Untuk mengetahui ada berapa persen siswa kelas Xi SMA N 1 Keemusu yang memiliki kemampuan fisik yang bagus sesudah dilakukan tes Tingkat Kebugaran Jasmani.

Metode penelitian ini adalah prosedur ataupun cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini adalah deskriptif, menurut Sugiyono, (2015:6) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak menggunakan perbandingan variabel pada sampel yang lain, dan mencari hubungan dengan variabel yang lain. Sugiyono, (2015:6) Dengan menggunakan metode analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dalam persentase, dengan menggunakan metode survei pengambilan data akan dilakukan di SMA N 1 Kemusu Desa Ngleban, Kecamatan Kemusu, Kabupaten Boyolali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani (TKJ) untuk anak usia 16-19 Tahun. (Margono, 2004:13) Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *representative*. Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh.

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kemusu memiliki frekuensi paling banyak pada nilai 14 – 17 dan masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 19 siswa yang memiliki persentase 52%, yang kedua pada nilai 10 – 13 masuk dalam kategori “Kurang” dengan jumlah 12 siswa yang memiliki persentase 28%, lalu yang ketiga pada nilai 18 – 21 masuk dalam kategori “Baik” dengan jumlah 11 siswa yang memiliki persentase 26%, berikutnya yang keempat pada nilai 5 – 9 masuk dalam kategori “Kurang Sekali” dengan jumlah 1 siswa yang memiliki persentase 2%. Sedangkan nilai 22 – 25 masuk kategori baik sekali dengan jumlah 0 siswa persentase 0%.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA*

ABSTRACT

Agil Murshiid Bayu Aji. 2022. *Physical fitness analysis for sixteen-sixteen-year-olds boys at n 1st and yolanda junior high school in 2022. Sripsi, programs for physical education, faculty of trade and physical education, surakarta growth development university. Pembimbing Arif Rohman Hakim, S.Or.,M.Pd.,Sunjoyo, S,Pd., M.Pd.*

The purpose of this study is: (1) to find out how high the level of physical fitness the 2022 n high school students (16-19) (2) to find out how many percent of the fourth-grade n 1 fourth grade students have good physical ability after a physical fitness level test.

This method of research is either a procedure or a way to achieve the objectives of the research. The study is descriptive, according to sugiyono, (2015:6) descriptive research is one that employs variable comparisons in other samples, and looks for connections with other variables. Sugiyono, (2015:6) by using a technical data analysis method of quantitative design in presentation, using a data retrieval method will take place at the n 1 milk-village village of ngleban high school, dermal district of booniali. The instrument used in this study is a physical fitness test (TKJ) for 16-19 - year - old children. (margono, 2004:13) The sampling technique to be used in this research is representative. Thus the sampling technique used in this study is a saturated sampling technique.

Based on the above chart it appears that most of the physical fitness levels of n 1 students at 14-17 have the most moderate "averages" with 19 students ata value of 44%, the second ata value of 10-13 falls in the "less" category with the number of 12 students ata rate of 28%, and then a third at 18-21 falls in the "fine" category with 11 students who have a percentage of 26%, The fourth at a 5-9 came in the "less than nothing" category with the number of 1 student with a 2% percentage. Whereas 22-25 marks fall into an excellent category with a percentage of 0 students 0%.

Keyword: fitness, 10th year high school student.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAM JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka	5
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	5
2. Komponen Kesegaran Jasmani	6
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	7
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	9
5. Alat Ukur Kebugaran Jasmani	12
6. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	15
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	16
B. Penelitian yang Relevan	18

C. Kerangka Berfikir.....	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Metode Penelitian.....	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	43
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJ untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra	34
Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani	34
Tabel 3. Hasil Persentase Tes Lari 60 Meter	36
Tabel 4. Hasil Persentase Tes Gantung Angkat Tubuh.....	37
Tabel 5. Hasil Persentase Tes Baring Duduk.....	38
Tabel 6. Hasil Persentase Tes Loncat Tegak	38
Tabel 7. Hasil Persentase Lari 1200 Meter	39
Tabel 8. Hasil Keseluruhan SMA N 1 Kemusu	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi start lari 50 meter	16
Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh Putera.....	17
Gambar.3 Sikap Awal Tes Angkat Tubuh.....	17
Gambar 4 Sikap menentukan raihan tegak.....	18
Gambar 5 Posisi start 800 dan 1000 meter.....	19
Gambar 6. Ilustrasi tes lari cepat 60 meter.....	30
Gambar 7. Ilustrasi tes gantung angkat tubuh (<i>pull up</i>).....	31
Gambar 8. Ilustrasi tes baring duduk (<i>sit up</i>).....	32
Gambar 9. Ilustrasi tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	33
Gambar 10. Ilustrasi tes lari 1200 meter	34
Gambar 11. Distribusi Lari 60 meter	37
Gambar 12. Distribusi Tes Gantung Angkat Tubuh	37
Gambar 13. Distribusi Tes Baring Duduk.....	38
Gambar 14. Distribusi Tes Loncat Tegak	39
Gambar 15. Distribusi Tes Lari 1200 meter.....	40
Gambar 16. TKJI Siswa Putra SMAN 1 Kemusu.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kebugaran Jasmani	48
Lampiran 2 Formulir TKJI.....	51
Lampiran 3. Nilai dan norma TKJI.....	52
Lampiran 4. Daftar siswa SMA N 1 Kemusu Kelas XI.....	53
Lampiran 5. Hasil Tes Lari 60 Meter.....	54
Lampiran 6. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh.....	55
Lampiran 7. Hasil Tes Baring Duduk 60 Menit.....	56
Lampiran 8. Hasil Tes Loncat Tegak.....	57
Lampiran 9. Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	58
Lampiran 10. Hasil Tes Keseluruhan.....	59
Lampiran 11. Surat izin penelitian.....	60
Lampiran 12. Surat Balasan permohonan izin penelitian.....	61
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	62

