



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA  
KELAS XI MIPA SMA NEGERI 1 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Oleh :

Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony

D0418028

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA  
KELAS XI MIPA SMA NEGERI 1 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh :

Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony

NIM D0418028

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program  
Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023”, yang ditulis oleh:

Nama : Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony

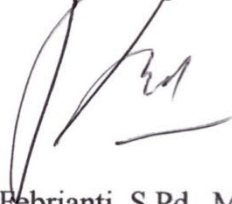
NIM : D0418028

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, Agustus 2022

Pembimbing 1



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0614028701

Pembimbing 2



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

NIDN. 0609068701

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023”, yang ditulis oleh:

Nama : Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony

NIM : D0418028

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 : Jumat

Tanggal : 12 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Slamet Santoso, M.Pd.

Sekretaris : Agustanico Dwi M, S.Pd., M.Pd.

Anggota I : Rima Febrianti, M.Pd

Anggota II : Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., 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 di dalam 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, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan akan datang kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu dengan sungguh-sungguh, dan hanya kepada Allah kamu berharap.”

(Q.S. Al-Insyirah : 6-8)

“Saat kamu bukan kebaikan, belum tentu pula kamu adalah keburukan”

(Kisah Lainnya, 2012)

### **Persembahan**

Alhamdulillah, rasa syukurku kepada Allah SWT serta dengan bangga dan berbahagia aku persembahkan karya kecil saya kepada:

Kedua orang tua saya, mama (Yayuk Mawartiningsih) dan papa (Joko Prayitno)

“Terima kasih atas cinta, kasih sayang, pengorbanan, semangat serta doa yang tanpa henti selalu menyertai setiap proses saya yang tentu tidak akan pernah dapat saya gantikan.”

Kakak (Betty Uswatun Khasanah)

“Terima kasih atas segala dukungan dan semangat yang selalu diberikan, yang selalu mananyakan tentang skripsi saya dan selalu memberi dorongan untuk saya mengerjakan skripsi saya sehingga saya selalu termotivasi.”

Partner istimewa dalam segala macam situasi (Anggie Lutfiyani)

“Terima kasih untuk segala dukungan dalam wujud apapun yang selalu diberikan, yang selalu ada dan mendengar setiap keluh saya, selalu menemani dalam belajar untuk senantiasa berpikir positif apapun situasinya. Saya harus mengatakan saya bersyukur dipertemukan denganmu. Semoga kita akan selalu berjalan bersama.”

Teman-teman 404 (Ardito, Angga, Icam, Hanif, dan Rais)

“Terima kasih untuk selalu menjadi teman yang baik dan selalu ada untuk selalu menghilangkan rasa penat dalam menghadapi situasi. Semoga persahabatan ini sampai di surga.”

Teman-teman Kos Momiji

“Terima kasih untuk selalu ada, untuk selalu memberikan suasana hati yang baik, menghapus segala *over thinking* dan keluh kesah dalam menghadapi permasalahan baik dalam lingkup kampus dan di luar kampus. Semoga kita selalu dapat menjaga silaturahmi ini.”

Teman-teman Pendidikan Jasmani 2018

“Terima kasih atas kebersamaan dan keceriaan yang diberikan selama di bangku kuliah. Semoga silaturahmi di antara kita akan selalu terjaga.”

Almamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I
5. Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. selaku pembimbing II
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, Agustus 2022

Peneliti

Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony



## ABSTRAK

Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony, 2022. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah 70 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023 keseluruhan memiliki kategori meliputi: (a) kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, (b) kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 7,14%, (c) kategori “sedang” sebanyak 23 siswa atau 32,86%, (d) kategori “kurang” sebanyak 36 siswa atau 51,43%, dan (e) kategori “kurang sekali” sebanyak 6 siswa atau 8,57%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2022/2023 masuk dalam kategori “kurang” dikarenakan 36 dari 70 siswa atau 51,43% masuk dalam kategori “kurang”.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Tes, Pengukuran, Siswa Putra, Usia 16-17 Tahun.

## ABSTRACT

Fatchurrahman Muhammad Rizal Fathony. 2022. Survey of Physical Fitness for Boy Students Class XI MIPA State SHS 1 Surakarta Academic Year 2022/2023. Skripsi, Physical Education Program, Faculty of Teacher Training and Education, Surakarta University of Tunas Pembangunan. Promotor : Mrs. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. and Mr. Untung Nugroho S.Pd.Kor., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male students in class XI MIPA SHS 1 Surakarta in the academic year 2022/2023.

The method used in this study was a quantitative descriptive method. The subjects in this study were male students in class XI MIPA SHS 1 Surakarta in the academic year 2022/2023 with a total of 70 students. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness used the Indonesian Physical Fitness Test Instrument 2010. The data analysis technique in this study used the standard of physical fitness to measure the level of physical fitness of students.

Based on the result of the study, it is known that the physical fitness level of male students in class XI MIPA SHS 1 Surakarta in the academic year 2022/2023 has following categories: (a) the “very good” category is 0 students or 0%, (b) the “good” category is 5 students or by 7.14%, (c) the “moderate” category as many as 23 students or 32.86%, (d) “less” category as many as 36 students or 51.43%, and (e) “very less” category as many as 6 students or 8.57%. So it can be concluded that the level of physical fitness of male students in class XI MIPA SHS 1 Surakarta for the academic year 2022/2023 is in the “less” category because 36 of 70 students or 51.43% are in the less category.

Keywords : Physical Fitness, Test, Measurement, Boy Students, 16-17 Years Old.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka .....	
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	14
5. Cara Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani .....	15
a. Lari 60 Meter.....	16
b. Gantung Angkat Tubuh.....	18
c. Baring Duduk .....	21

d. Loncat Tegak.....	24
e. Lari 1200 Meter untuk Putra.....	28
6. Karakteristik Siswa Putra SMA Negeri 1 Surakarta.....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Pemikiran.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
B. Metode Penelitian.....	37
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	41
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bagan Kerangka Berfikir .....	35
Tabel 2. Rincian Pelaksanaan Penelitian .....	36
Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putra .....	40
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	40
Tabel 5. Statistik Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	44
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun 2022 .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Start Lari 60 Meter .....	17
Gambar 2. Palang Tunggal.....	19
Gambar 3. Sikap Persiapan Gantung Angkat Tubuh .....	20
Gambar 4. Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal.....	21
Gambar 5. Persiapan Baring Duduk.....	22
Gambar 6. Merubah Posisi Berbaring menuju Posisi Duduk .....	23
Gambar 7. Sikap Siku Menyentuh Paha .....	24
Gambar 8. Papan Loncat Tegak .....	25
Gambar 9. Menentukan Raihan Tegak.....	26
Gambar 10. Sikap Awalan dan Meloncat Setinggi Mungkin .....	27
Gambar 11. Start Lari 1200 Meter untuk Putra .....	29
Gambar 12. Sikap Melewati Garis Finish Lari 1200 Meter untuk Putra .....	30
Gambar 13. Diagram Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA N 1 Surakarta Tahun 2022 .....	43
Gambar 14. Diagram Distribusi Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA N 1 Surakarta Tahun 2022.....	44
Gambar 15. Diagram Distribusi Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA N 1 Surakarta Tahun 2022 .....	46
Gambar 16. Diagram Distribusi Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA N 1 Surakarta Tahun 2022 .....	47
Gambar 17. Diagram Distribusi Loncat Tegak Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA N 1 Surakarta Tahun 2022.....	48
Gambar 18. Diagram Distribusi Lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas XI MIPA SMA N 1 Surakarta Tahun 2022.....	50
Gambar 19. Pemberian Pengertian Sebelum Melaksanakan Tes.....	75
Gambar 20. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter .....	75

Gambar 21. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	76
Gambar 22. Pelaksanaan Tes Baring Duduk 60 Detik.....	76
Gambar 23. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak .....	77
Gambar 24. Pelaksanaan Tes Lari 1200 Meter .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form Penilaian TKJI Putra Usia 16 -19 Tahun .....	57
Lampiran 2. Halaman Pengesahan Proposal .....	58
Lampiran 3. Surat Perijinan Penelitian dari Universitas .....	59
Lampiran 4. Surat Balasan Perijinan dari SMA N 1 Surakarta.....	60
Lampiran 5.Lembar Data Siswa.....	61
Lampiran 6.Daftar Nilai TKJI.....	63
Lampiran 7. Pengolahan Data .....	66
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	75



