



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

**SKRIPSI**

Oleh :

**MARGA ALAM ANUGERAH DEWA**

**NIM: D0418022**

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

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

Oleh:

Marga Alam Anugerah Dewa

NIM: D0418022

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA**

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023”, karya :

Nama : Marga Alam Anugerah Dewa

NIM : D0418022

Prodi : Pendidikan Jasmani

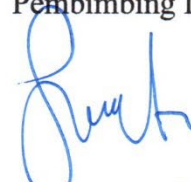
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Pembimbing I

  
Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0614028701

Surakarta, Agustus 2022

Pembimbing II

  
Slamet Santoso, M.Pd.  
NIDN. 0611128502

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023” Karya :

Nama : Marga Alam Anugerah Dewa

NIM : D0418022

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

Sekretaris : Widha Sianto, S.Pd.Kor., M.Or

Anggota I : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd


Anggota 2 : Slamet Santoso, M.Pd.

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, 4 Agustus 2022  
Yang Membuat Pernyataan,



Marga Alam A.D

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

“Hidup itu indah Jika kau menikmatinya, jadi jangan bersedih pada saat kita kekurangan tapi bersyukurlah karena disaat kita di beri cobaan pasti ada jalan keluarnya. Percayalah akan ada kemudahan disetiap kesulitan karna Tuhan tau seberapa kemampuan hamba-Nya”

**(Penulis)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 1 Surakarta

Orang Teristimewa

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. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kepada Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Slamet Santoso, 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 dibidang pendidikan.

Surakarta, 4 Agustus 2022  
Peneliti

Marga Alam Anugerah D.

## ABSTRAK

**Marga Alam Anugerah Dewa**. 2022. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri 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.: I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, II. Slamet Santoso, M.Pd .

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas XI MIPA yang berjumlah 70 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Surakarta berada pada kategori “baik sekali” sebesar 4,29% (3 siswa), baik 27,14% (19 siswa), sedang 60% (42 siswa), kurang 8,57% (6 siswa), kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50 tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Mipa SMA N 1 Surakarta dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci : Analisis Kebugaran Jasmani, Siswa putri, Sekolah Menengah Atas.



## ABSTRACT

***Marga Alam Anugerah Dewa***. 2022. *Analysis of the Physical Fitness Level of Female Students of Class XI Mipa SMA Negeri 1 Surakarta in the Academic Year of 2022/2023*. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor.: I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, II. Slamet Santoso, M.Pd.

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in female students of class XI MIPA SMA Negeri 1 Surakarta. The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were female students of class XI MIPA, totaling 70 students. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness used the 2010 TKJI test instrument. The data analysis technique in this study used the standard physical fitness norm from TKJI to measure the level of students' physical fitness.*

*Based on the results of the study, it can be concluded that the level of physical fitness of female students of SMA Negeri 1 Surakarta is in the "very good" category of 4.29% (3 students), good 27.14% (19 students), moderate 60% (42 students) , less 8.57% (6 students), very less 0% (0 students). Based on the average value of 50 physical fitness levels of female students of class XI Mipa SMA N 1 Surakarta in the "medium" category.*

*Keywords: Physical Fitness Analysis, female students, high school.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Pengertian Analisis .....	8
2. Hakekat Kebugaran Jasmani .....	8
a. Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
b. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
c. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	17
d. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	18
e. Jenis Tes Kebugaran Jasmani .....	19

f. Pelaksanaan Tes kebugaran Jasmani .....	19
g. Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	24
3. Karakteristik Siswa Putri SMA Negeri 1 Surakarta .....	25
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Pemikiran .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
B. Metode Penelitian .....	29
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	30
D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data .....	37
B. Hasil Penelitian .....	37
C. Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	25
Tabel 2. Rincian Pelaksanaan Penelitian .....	29
Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Putri .....	36
Tabel 4. Statistik Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani .....	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	38
Tabel 6. Statistik Deskriptif Lari 60 meter .....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Lari 60 meter .....	40
Tabel 8. Statistik Deskriptif Gantung Siku Tekuk .....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk .....	41
Tabel 10. Statistik Deskriptif Baring Duduk .....	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Baring Duduk .....	42
Tabel 12. Statistik Deskriptif Loncat Tegak .....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak .....	44
Tabel 14. Statistik Deskriptif Lari 1000 meter .....	45
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Lari 1000 meter .....	45

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	28
Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani .....	38
Gambar 3. Histogram Lari 60 meter .....	40
Gambar 4. Histogram Gantung Siku Tekuk .....	42
Gambar 5. Histogram Baring Duduk .....	43
Gambar 6. Histogram Loncat Tegak .....	44
Gambar 7. Histogram Lari 1000 meter .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	53
Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Penelitian .....	54
Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	55
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes .....	65
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Setiap Item Tes .....	67
Lampiran 6. Uji Validitas .....	69
Lampiran 7. Uji Realibilitas .....	70
Lampiran 8. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	71

