



**SURVEY KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN
PELAJAR NUSANTARA PADA SMA N 1 PLUPUH
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

Vernado Witrian Saputra

D0219032

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**SURVEY KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN
PELAJAR NUSANTARA PADA SMA N 1 PLUPUH
TAHUN 2023**

Oleh:
Vernado Witrian Saputra
D0219032

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan kepelatihan olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugan Pelajar Nusantara Pada Siswa SMA N 1 Plupuh Tahun 2023”, Karya :

Nama : Vernado Witrian Saputra

NIM : D0219032

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

Surakarta, 22 Juni 2023

Pembimbing I



Risa Agus Teguh, W.S.Pd,M.Or.
NIDN. 0606078702

Pembimbing II



Yudi Karisma Sari, S.Si.,M.Or.
NIDN. 0624018702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survey Kebugran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantar Pada Siswa SMA N 1 PLUPUH Tahun 2023”, karya:

Nama : Vernado Witrian Saputra

NIM : D0219032

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 12 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Drs. Widagdo, M.Pd

Anggota I : Risa Agus Teguh, W, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Yudi Karisma Sari, S.Si., 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 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 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 20 Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan



Vernado Witrian Saputra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Ojo Lali Sangkan Paraning Dumadi”

Artinya :

(Dari mana manusia berasal dan akan kemana ia kembali)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibunda Tercinta dan Ayahanda
2. UKMI UTP Tercinta
3. Dosen PKO FKIP UTP
4. Rekan Seperjuangan
5. Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kodrad Budiyono.S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Risa Agus Teguh, W, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
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, 20 Juni 2023
Vernado Witrian Saputra

ABSTRAK

Vernado Witrian Saputra. 2023. Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa SMA N 1 PLUPUH Tahun 2023. Skripsi. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Risa Agus Teguh, W, S.Pd., M.Or., II. Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak usia 15-16 tahun di SMA N 1 PLUPUH.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) untuk anak usia 15-17 Tahun dengan norma yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda Olahraga Tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 59 siswa dengan teknik sampling yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil analisis masing-masing tes IMT, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust dan Pacer Test diperoleh nilai rata-rata yaitu 5,5 tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 dalam kategori “Baik”. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 pada tes Tes IMT sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 33% (55,9 siswa), Tes *V Sit & Reach* sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 54,4% (32 siswa), Tes *Sit Up* sebagian besar memiliki kategori “Sedang” sebesar 40,7% (24 siswa), Tes *Squat Thrust* sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 42,4% (25 siswa), Tes *Pacer Test* sebagian besar memiliki kategori “Kurang Sekali” sebesar 40,7% (24 siswa).

Kata kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Pelajar.

ABSTRACT

Vernado Witrian Saputra. 2023. *Survey of Physical Fitness Through National Student Fitness Tests for Students of SMA N 1 PLUPUH in 2023.* Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Development University. Advisor : I. Risa Agus Teguh, W, S.Pd., M.Or., II. Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.

The purpose of this study was to analyze the physical fitness level of children aged 15-16 years at SMA N 1 PLUPUH.

The research approach used in this study is descriptive quantitative, namely research that aims to get an overview of a situation that exists at the present time and is ongoing and is centered on actual problems. Data collection was carried out by collecting data in this study, namely TKPN (Nusantara Student Fitness Test) for children aged 15-17 years with norms issued by the Ministry of Youth and Sports in 2022. The sample used in the study was 59 students with a sampling technique, namely purposive sampling.

Based on the results of the analysis of each of the BMI, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust and Pacer Test tests, an average value of 5.5 was obtained, namely the physical fitness level of SMA N 1 Plupuh students in 2023 in the "Good" category. The physical fitness level of SMA N 1 Plupuh students in 2023 on the BMI Test test mostly has the "Good" category of 33% (55.9 students), the V Sit & Reach Test mostly has the "Good" category of 54.4% (32 students), the Sit Up Test mostly has the "Moderate" category of 40.7% (24 students), the Squat Thrust Test mostly has the "moderate" category of 42.4% (25 students), the Pacer Test mostly has the "Less once" by 40.7% (24 students).

Keywords: Survey, Physical Fitness, Students.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Tes Kebugaran Jasmani Nusantara.....	7
2. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	9
4. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
B. Penelitian yang Relevan.....	13
C. Kerangka Berpikir.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	16

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
B. Metode Penelitian	16
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	17
D. Populasi dan Sampel	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	18
F. Teknik Analisis Penelitian	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
A. Deskripsi Data.....	20
B. Hasil Analisi Data	21
C. Pembahasan	28
BAB V PENUTUP.....	30
A. Kesimpulan	30
B. Implikasi	30
C. Saran-saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka berfikir	14
Gambar 2. Histogram IMT	22
Gambar 3. Histogram V Sit And Reach.....	23
Gambar 4. Histogram Sit Up.....	24
Gambar 5. Histogram Squat Thrust	26
Gambar 6. Histogram Pacer Test	27
Gambar 7 Pengukuran Tinggi Badan	35
Gambar 8 Pengukuran Berat Badan	36
Gambar 9 Melakukan tes	44
Gambar 10 Pelaksanaan Sit Up.....	45
Gambar 11 Pelaksanaan Tes Squat Thrust.....	47
Gambar 12 Bentuk Tes Pacer.....	49
Gambar 13. Peneliti Melaksanakan Penjelasan Tes.....	81
Gambar 14. Peneliti Memimpin Pemanasan	82
Gambar 15. Peneliti Memimpin Pemanasan	82
Gambar 16. Siswa Melakukan Tes sit and reach,	83
Gambar 17. Siswa melakukan Squat Thrust	83
Gambar 18. Mengukur Tinggih Badan Siswa.....	84
Gambar 19. Siswa Melakukan Tes Sit Up	84
Gambar 20. Siswa Melakukan Tes MFT	85
Gambar 21. Siswa Melakuan Tes Pacer.....	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan	20
Tabel 2. Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani	20
Tabel 3. Statistik deskriptif IMT	21
Tabel 4. Statistik Deskriptif V Sit And Reach	22
Tabel 5. Distribusi Frekuensi V Sit And Reach	22
Tabel 6. Statistik Deskriptif Sit Up	23
Tabel 7. Distribusi frekuensi Sit Up	24
Tabel 8. Statistik Deskriptif Squat Thrust	25
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Squat Thrust	25
Tabel 10. Statistik deskriptif Pacer Test	26
Tabel 11. Distribusi frekuensi Pacer Test	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 petunjuk pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara	34
Lampiran 2. Nama-Nama Siswa	54
Lampiran 3 Hasil Tes IMT.....	57
Lampiran 4 Hasil Tes V Sit & Reach.....	60
Lampiran 5 Hasil Tes Sit Up.....	63
Lampiran 6 Hasil Tes Squat Thrust	66
Lampiran 7 Hasil Tes Pacer Test	69
Lampiran 8 Rekapitulasi Hasil.....	72
Lampiran 9 Penghitungan Proporsi.....	77
Lampiran 10 Perolehan Persentase	78
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	81