

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 1 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

Oleh :
Gofar Abdilah
NIM : D 0418002

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022", karya :

Nama : Gofar Abdilah

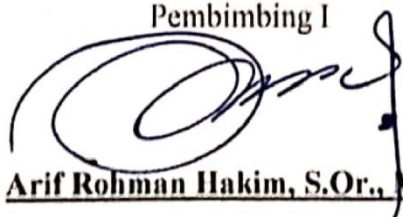
Nim : D 0418002

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Surakarta, 2 Agustus 2022

Pembimbing I


Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.
NIDN. 0608068601

Pembimbing II


Rima Febrianti, M.Pd.
NIDN. 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022”, karya :

Nama : Gofar Abdilah

Nim : D 0418002


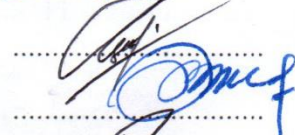
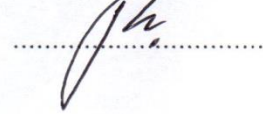

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk 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 : Kamis

Tanggal : 11 Agustus 2022

Dewan penguji skripsi:

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.	
Anggota I	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	
Anggota II	: Rima Febrianti, M.Pd.	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.

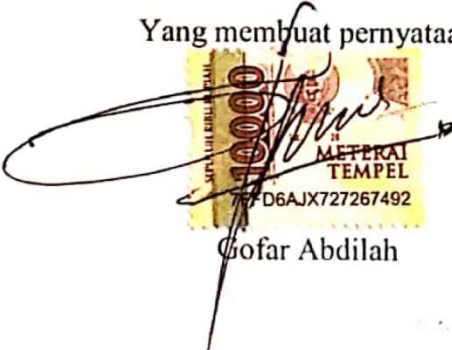
NIDK. 8800201019

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 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 plagiasi terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 11 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
7FD6AJX727267492

Gofar Abdilah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Usaha tanpa berdo’a itu sombong, Berdo’a tanpa usaha itu bohong.”

Persembahan

Skripsi ini dipesembahkan untuk :

Almaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, 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 bantuanya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. FKIP UTP Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Pembimbing I.
5. Rima Febrianti, M.Pd. 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, 11 Agustus 2022

Peneliti

Gofar Abdilah

ABSTRAK

Gofar Abdilah. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. II. Rima Febrianti, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 90 siswa yang terdiri dari 43 siswa putra dan 47 siswa putri. 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 diketahui bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022 keseluruhan memiliki kategori tingkat kebugaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 5,55%, kategori “sedang” sebanyak 35 siswa atau sebesar 38,89%, kategori “kurang” sebanyak 42 siswa atau sebesar 46,67%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 8 siswa atau sebesar 8,89%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori kurang dengan presentase 46,67%.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa XI, Umur 16-19 Tahun.

ABSTRACT

Gofar Abdilah. 2022. *Fitness Level Survey of Class XI Students of SMA Negeri 1 Nguter, Sukoharjo Regency in 2022. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. II. Rima Febrianti, M.Pd.*

The aims of this study were : To determine the level of physical fitness in class XI students of SMA Negeri 1 Nguter, Sukoharjo Regency.

This research is quantitative descriptive. The subjects in this study were students of class XI totaling 90 students consisting of 43 male students and 47 female 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 research above, it is known that the class XI students of SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo Regency in 2022 have physical fitness level categories which include: "very good" category of 0 students or 0%, "good" category of 5 students or 5.55 %, the "moderate" category was 35 students or 38.89%, the "poor" category was 42 students or 46.67%, and the "very poor" category was 8 students or 8.89%. So it can be concluded that the level of physical freshness of students in class XI SMA Negeri 1 Nguter, Sukoharjo Regency as a whole is different. Most of the Physical Fitness Levels owned by class XI students of SMA Negeri 1 Nguter are in the less category with a percentage of 46.67%.

Keywords : Physical Fitness Level, XI Students, Age 16-19 Years.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan masalah	3
D. Perumusan masalah	3
E. Tujuan penelitian	3
F. Manfaat penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR	5
A. Kerangka Teoris	5
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	5
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani	7
3. Komponen Kebugaran Jasmani	8
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keugaran Jasmani	10
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	12

6. Manfaat Kebugaran Jasmani Untuk Siswa	12
7. Fungsi Kebugaran Jasmani	13
8. Karakteristik Anak Usia 16-19 Tahun	14
9. Tes Kebugaran Jasmani	16
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Pemikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Metode Penelitian	26
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	26
1. Populasi penelitian	26
2. Sampel penelitian	27
D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data	37
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Hasil Penelitian	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jarak Tempuh Tes Lari Cepat	18
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Lari Cepat.....	18
Tabel 3. Kagetofi Tes Pull-Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	19
Tabel 4. Kategori Sit-Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	20
Tabel 5. Kategori Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	21
Tabel 6. Jarak Tempuh Lari Sedang Berdasarkan Kelompok Usia	21
Tabel 7. Norma Penilaian Lari Jarak Sedang.....	22
Tabel 8. Norma Tes Kebugaran Jasmani	22
Tabel 9. Norma Penilaian Tes Lari 60 Meter.....	29
Tabel 10. Norma Penilaian Tes Gantung Siku.....	31
Tabel 11. Norma penilaian Tes Baring Duduk	32
Tabel 12. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak.....	33
Tabel 13. Norma Penilaian Tes Lari 1200 Meter.....	34
Tabel 14. Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....	35
Tabel 15. Statistik Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo Tahun 2022	37
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	38
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	40
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku (Pa) Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	42
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku (Pi) Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	43
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	44
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	46

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022	47
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Faktor Kebugaran Jasmani	25
Gambar 2. Posisi Star Lari Cepat 60 Meter	29
Gambar 3. Tes Gantung Siku	30
Gambar 4. Tes Baring Duduk 60 Detik	32
Gambar 5. Tes Loncat Tegak	33
Gambar 6. Tes Lari 1200 Meter	35
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nguter kabupaten Sukoharjo	39
Gambar 8. Diagram Batang Tes Lari 60 Meter	41
Gambar 9. Diagram Batang Tes Gantung Siku (Pa)	42
Gambar 10. Diagram Batang Tes Gantung Siku (Pi)	43
Gambar 11. Diagram Batang Tes Baring Duduk	45
Gambar 12. Diagram Batang Tes Loncat Tegak	46
Gambar 13. Diagram Batang Tes Lari 1200 Meter	48
Gambar 14. Halaman pengesahan Proposal	56
Gambar 15. Surat Permohonan Izin Penelitian	57
Gambar 16. Surat Keterangan Penelitian Dari SMA N 1 Nguter	58
Gambar 17. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (1)	59
Gambar 18. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (2)	60
Gambar 19. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (3)	61
Gambar 20. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (4)	62
Gambar 21. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (5)	63
Gambar 22. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (6)	64
Gambar 23. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (7)	65
Gambar 24. Daftar Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter Tahun 2022 (8)	66
Gambar 25. Formulir Penelitian	67

Gambar 26. Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani	73
Gambar 27. Hasil Tes Kebugaran Jasmani (1)	74
Gambar 28. Hasil Tes Kebugaran Jasmani (2)	75
Gambar 29. Hasil Tes Kebugaran Jasmani (3)	76
Gambar 30. Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter (1)	77
Gambar 31. Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter (2)	78
Gambar 32. Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter (3)	79
Gambar 33. Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter (4)	80
Gambar 34. Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 1 Nguter (5)	81
Gambar 35. Statistik Nilai kebugaran Jasmani Siswa	82
Gambar 36. Statistik Nilai Lari 60 Meter	83
Gambar 37. Statistik Nilai Gantung Siku (Pa)	84
Gambar 38. Statistik Nilai Gantung Siku (Pi)	85
Gambar 39. Statistik Nilai Baring Duduk	86
Gambar 40. Statistik Nilai Loncat Tegak	87
Gambar 41. Statistik Nilai Lari 1200 Meter	88
Gambar 42. Brifing	89
Gambar 43. Pemanasan	89
Gambar 44. Lari 60 Meter (1)	90
Gambar 45. Lari 60 Meter (2)	90
Gambar 46. Gantung Siku (Pa)	91
Gambar 47. Gantung Siku (Pi)	91
Gambar 48. Baring Duduk (1)	92
Gambar 49. Baring Duduk (2)	92

Gambar 50. Loncat Tegak (1)	93
Gambar 51. Loncat Tegak (2)	93
Gambar 52. Lari 1200 Meter (1)	94
Gambar 53. Lari 1200 Meter (2)	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumen Penelitian	56
Lampiran 2. Lembar Observasi	59
Lampiran 3. Penilaian dan Instrumen Tes Beserta Hasil	67
Lampiran 4. Pengolahan Data	82
Lampiran 5. Doumentasi Penelitian	89