



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN  
PELAJAR NUSANTARA PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 02  
JUMAPOLO KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN AJARAN 2023**

**SKRIPSI**

Oleh:

**HANIF SUDRAJAT**

**NIM. D0418097**

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

**2023**

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN  
PELAJAR NUSANTARA PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 02  
JUMAPOLO KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN AJARAN 2023**

Oleh:

Hanif Sudrajat

NIM. D0418097

Skripsi

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

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Putri SMP Negeri 02 Jumapolo Kabupaten Karanganyar Tahun Ajaran 2023”, karya :

Nama : Hanif Sudrajat

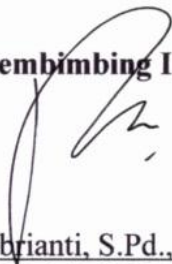
NIM : D0418097

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2023.

Surakarta, Desember 2023

**Pembimbing I**



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

**Pembimbing II**



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0615027906

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul: “Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Di SMP Negeri 02 Jumapolo Kabupaten Karanganyar Tahun Ajaran 2023”, karya:

Nama : Hanif Sudrajat

NIM : D0418097

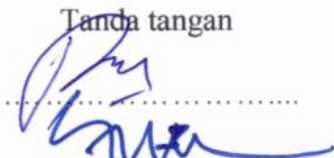



Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : 24 Januari 2024

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.	
Sekretaris	: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.	
Anggota I	: Dr. Agustanico Dwi Mulyadi, M.Pd.	
Anggota II	: Dr. Slamet Santoso, M.Pd.	

Disahkan oleh


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, Desember 2023

Yang membuat pernyataan



**Hanif Sudrajat**

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

“Jangan malu dengan kegagalanmu, belajarlh darinya dan mulai lagi.  
Karena tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan  
bermanfaat pada waktunya.”

**(Peneliti)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater Tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-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, diantaranya:

1. Prof. 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. Satrio Sakti Rumpoko, S.Or., M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. 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, Desember 2023

Hanif Sudrajat

## ABSTRAK

**Hanif Sudrajat.** 2023. Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Putri SMP Negeri 02 Jumapolo Kabupaten Karanganyar Tahun Ajaran 2023. Skripsi, Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.pd., M.Pd., dan Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 02 Jumapolo Kabupaten Karanganyar.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah 348 siswa dengan sampel 135 siswa, Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan sampling bertujuan (purposive sampling), teknik pengumpulan data dengan pengukuran IMT, V Sit And Reach, Curl up, Sit Up, dan Pacer Test.

Berdasarkan data yang diperoleh Hasil tes keseluruhan tingkat kebugaran siswa putri SMPN 02 Jumapolo, Karanganyar Tahun 2023 rata-rata kebugaran jasmani diperoleh nilai 2,45 dengan kategori cukup. Hasil tes kebugaran jasmani diperoleh 22 siswa yang dikategorikan baik dengan presentase 16,30%, 94 siswa yang dikategorikan cukup dengan presentase 69,63%, 19 siswa yang dikategorikan kurang dengan presentase 14,07%.

Kata kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, TKPN.



## ABSTRACT

*Hanif Sudrajat. 2023. Physical Fitness Survey Through the Indonesian Student Fitness Test for Female Students at SMP Negeri 02 Jumapolo, Karanganyar Regency, Academic Year 2023. Thesis, Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervisors: Rima Febrianti, S.pd., M.Pd., and Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

*The aim of this research is to determine the physical fitness results of female students at SMP Negeri 02 Jumapolo, Karanganyar Regency.*

*The method used is quantitative research using the test and measurements. The population in this study was 348 students with a sample of 135 students. The sampling technique in this study used purposive sampling, data collection techniques using BMI measurements, V Sit And Reach, Curl up, Sit Up, and Pacer Test.*

*Based on the data obtained from the overall fitness level test results of female students at SMPN 02 Jumapolo, Karanganyar in 2023, the average physical fitness score was 2.45 in the sufficient category. The results of the physical fitness test were obtained by 22 students who were categorized as good with a percentage of 16.30%, 94 students who were categorized as sufficient with a percentage of 69.63%, 19 students who were categorized as poor with a percentage of 14.07%*

*Keywords: Survey, Physical Fitness, TKPN.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	8
2. Karakteristik Siswa SMP .....	13
3. Tes Kebugaran Jasmani .....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Pemikiran .....	28

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tempat dan Waktu .....	29
B. Metode Penelitian .....	30
C. Populasi, dan Sampel .....	30
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Data .....	45
B. Hasil Analisis Data .....	47
a. IMT .....	47
b. <i>V Sit and Reach</i> .....	48
c. <i>Sit Up</i> .....	50
d. <i>Squat Thrust</i> .....	52
e. <i>Pacer Test</i> .....	54
C. Pembahasan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi .....	58
C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tabel Penelitian.....	29
Tabel 2. Kategori Penilaian IMT .....	36
Tabel 3. Kategori Penilaian V Sit and Reach .....	40
Tabel 4. Kategori Penilaian Sit Up.....	41
Tabel 5. Kategori Penilaian Squat Thrust.....	42
Tabel 6. Kategori Penilaian Pacer Tes .....	43
Tabel 7. Penentuan Proporsi.....	44
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Siswa putri SMPN 02 Jumapolo, Karanganyar Tahun 2023.....	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Siswa putri SMPN 02 Jumapolo, Karanganyar Tahun 2023 .....	46
Tabel 10. Statistik Deskriptif IMT.....	47
Tabel 11. Distribusi Frekuensi IMT .....	47
Tabel 12. Statistik Deskriptif V Sit and Reach.....	48
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kemampuan V Sit and Reach.....	49
Tabel 14. Statistik Deskriptif Sit Up.....	50
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Sit Up.....	51
Tabel 16. Statistik Squat Thrust .....	52
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Squat Thrust.....	53
Tabel 18. Statistik Deskriptif Pacer Tes.....	54
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kemampuan PACER Test.....	55
Tabel 20. Presentase Hasil Tes Kebugaran .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan.....	19
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan.....	21
Gambar 3. Sikap <i>V Sit Reach</i> .....	22
Gambar 4. Gerakan <i>Sit Up</i> 60 detik .....	23
Gambar 5. <i>Squat Thrust</i> 30 detik.....	24
Gambar 6. Lintasan <i>Pacer Test</i> .....	25
Gambar 7. Histogram Hasil Kebugaran .....	46
Gambar 8. Histogram IMT .....	48
Gambar 9. Histogram <i>V Sit and Reach</i> .....	50
Gambar 10. Histogram <i>Sit Up</i> .....	52
Gambar 11. Histogram <i>Squat Thrust</i> .....	54
Gambar 12. Histogram <i>Pacer Test</i> .....	55
Gambar 13. Histogram Hasil Tes Kebugaran .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Halaman Pengesahan .....	61
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	62
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian .....	63
Lampiran 4. Formulir Tes TKPN.....	64
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes .....	71
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Setiap Item Tes .....	74
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian .....	75