



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 SIMO TAHUN 2022
(Studi Umur 13-15 Tahun)**

SKRIPSI

**Oleh :
FARIQ AL MUZAKI
D0418071**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 SIMO TAHUN 2022
(Studi Umur 13-15 Tahun)**

Oleh:
Fariq Al Muzaki
D0418071

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2022 (Studi Umur 13-15 Tahun)”. Karya :

Nama : Fariq Al Muzaki

NIM : D0418071

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2022.

Surakarta, 25 Juni 2022

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2022 (Studi Umur 13-15 Tahun)”, karya:

Nama : Fariq Al Muzaki

NIM : D0418071

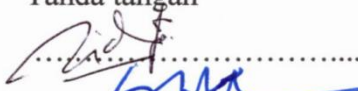



Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : Kamis

Tanggal : 30 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Widha Srianto, S.Pd.Kor., M. Or.	
Sekretaris	: Sunjoyo, M. Pd.	
Anggota I	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M. Or.	
Anggota II	: Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd.	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

Fak. Keguruan dan
Ilmu Pendidikan
* SURAKARTA *

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, 13 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Fariq Al Muzaki

Fariq Al Muzaki

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat.”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Kakak - kakakku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

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. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or, 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, 13 Juli 2022

ABSTRAK

Fariq Al Muzaki. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2022 (Studi Umur 13-15 Tahun). Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S. Pd., M. Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui keseluruhan hasil kebugaran jasmani dan (2) mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa putra kelas VIII SMP N 1 SIMO setelah dilakukan tes TKJI.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. Subyek dalam penelitian ini siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2022 sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes tes lari cepat 50 meter, gantung angkat siku, baring duduk, lompat tegak dan lari 1000 meter.

Berdasarkan data yang diperoleh (1) Hasil tes keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Tahun 2022 rata-rata kebugaran jasmani di peroleh nilai 13,9 dengan kategori sedang. (2) Hasil tes kebugaran jasmani siswa diperoleh 20 siswa yang dikategorikan sedang dengan persentase 67% dan 10 siswa yang dikateegorikan kurang dengan persentase 33%.

Kata kunci : Survey, Kebugaran Jasmani, Usia 13-15.

ABSTRACT

Fariq Al Muzaki. 2022. *Survey on the Physical Fitness Level of Male Students in Class VIII of SMP Negeri 1 Simo in 2022 (Age Study of 13-15 Years)*. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Karlina Dwijayanti, S. Pd., M. Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd.

The purposes of this study were (1) to determine the overall results of physical fitness and (2) to determine the level of physical fitness of each male student in class VIII SMP N 1 SIMO after the TKJI test.

The method used is quantitative research with survey methods. The subjects in this study were male students of class VIII SMP Negeri 1 Simo in 2022 as many as 30 students. The data collection technique used a sprint test of 50 meters, hanging elbows, lying down, walking upright and running 1000 meters.

Based on the data obtained, the results of (1) the results of the overall physical fitness level of male students in class VIII of SMP Negeri 1 Simo in 2022, the average physical fitness value was 13.9 in the medium category. (2) The results of the student's physical fitness test obtained 20 students who were categorized as moderate with a percentage of 67% and 10 students who were categorized as less with a percentage of 33%.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Age 13-15.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
.....i	
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	
.....ii	
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	
.....iii	
PERNYATAAN KEASLIAN	
.....iv	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
..... v	
KATA PENGANTAR.....	
..... vi	
ABSTRAK	
.....vii	
<i>ABSTRACT</i>	
.....viii	
DAFTAR ISI	
.....ix	
DAFTAR TABEL	
.....xi	
DAFTAR GAMBAR	
.....xii	
DAFTAR LAMPIRAN	
.....xiii	
BAB I PENDAHULUAN.....	
1	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4

C.	Pembatasan Masalah	4
D.	Perumusan Masalah	4
E.	Tujuan Penelitian	5
F.	Manfaat Penelitian	5
BAB II	LANDASAN TEORI	6
A.	Kajian Pustaka	6
1.	Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2.	Manfaat Kebugaran Jasmani	7
3.	Unsur – unsur Kebugaran Jasmani	9
4.	Latihan Kebugaran Jasmani	10
5.	Faktor – faktor Kebugaran Jasmani	12
6.	Bentuk – bentuk Tes Kebugaran Jasmani	13
7.	Komponen Kebugaran Jasmani	16
8.	Fungsi Kebugaran Jasmani	18
9.	Aktivitas Siswa	19
10.	Jenis Aktivitas Siswa disekolah	19
B.	Penelitian Yang Relevan	20
C.	Kerangka Pemikiran	21
D.	Perumusan Hipotesis	21
BAB III	METODE PENELITIAN	23
A.	Tempat dan Waktu	23
B.	Metode Penelitian	23
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	23
D.	Teknik Pengumpulan Data	24
E.	Teknik Analisis Data	25
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A.	Deskripsi Data	27
B.	Hasil Analisis Data.....	27

C. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	38
A. Simpulan.....	38
B. Implikasi.....	38
C. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Norma Penilaian Kondisi Fisik	26
Tabel 2. Statistik Deskriptif Lari 50 meter.....	27
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Lari 50 meter	28
Tabel 4. Statistik Deskriptif Gantung Tekuk Siku	29
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gantung Tekuk Siku.....	29

Tabel 6. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	30
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Baring Duduk	31
Tabel 8. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	32
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	32
Tabel 10. Statistik Deskriptif Lari 1000 m.....	33
Tabel 11.Distribusi Frekuensi Lari 1000 m	34
Tabel 12.Masing-Masing Tes.....	35
Tabel 13. Kebugaran Jasmani Siswa.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 50 meter	13
Gambar 2. <i>Sit Up</i>	14
Gambar 3. <i>Pull Up</i>	15
Gambar 4. Start Lari 1000 meter	15
Gambar 5. <i>Vertical Jump</i>	16
Gambar 6. Histogram Lari 50 meter	28
Gambar 7. Histogram Gantung Angkat Siku	30
Gambar 8. Histogram Baring Duduk	31
Gambar 9. Histogram Loncat Tegak	33
Gambar 10. Histogram Lari 1000 meter	34
Gambar 11. Histogram Tiap Tes	35
Gambar 12. Histogram Masing-masing Tes	36

DAFTAR LAMPIRAN

			Halaman
Lampiran	1.	Instrumen	
	Tes.....		4
	2		
Lampiran	2.	Formulir	
	TKJI.....		4
	4		
Lampiran	3.	Hasil Tes Lari 50	
	meter		4
	5		
Lampiran	4.	Hasil Persentase dan Kategori Tes Lari 50	
	meter		4
	6		
Lampiran	5.	Hasil Tes Gantung Angkat	
	Siku		4
	7		
Lampiran	6.	Hasil Persentase dan Kategori Tes Gantung Angkat	
	Siku		4
	8		
Lampiran	7.	Hasil Tes Baring Duduk	
		4
	9		
Lampiran	8.	Hasil Persentase dan Kategori Tes Baring	
	Duduk.....		5
	0		
Lampiran	9.	Hasil Tes Loncat	
	Tegak		5
	1		

Lampiran	10.	Hasil Persentase dan Kategori Tes Loncat	
		Tegak	5
		2	
Lampiran	11.	Hasil Tes Lari 1000	
		meter	5
		3	
Lampiran	12.	Hasil Persentase dan Kategori Tes Lari 1000	
		meter	5
		4	
Lampiran	13.	Hasil Distribusi Frekuensi Lari 50	
		meter	5
		5	
Lampiran	14.	Hasil Distribusi Frekuensi Gantung Angkat	
		Siku	5
		7	
Lampiran	15.	Hasil Distribusi Frekuensi Baring	
		Duduk.....	5
		8	
Lampiran	16.	Hasil Distribusi Frekuensi Loncat	
		Tegak	5
		9	
Lampiran	17.	Hasil Distribusi Frekuensi Lari 1000	
		meter	6
		0	
Lampiran	18.	Norma Rekapitulasi	
		Hasil	6
		1	
Lampiran	19.	Rekapitulasi	
		Hasil	6
		2	

Lampiran	20.	Penjumlahan	Masing-masing	
		Tes.....		6
		4		
Lampiran		21.	Dokumentasi	
		Penelitian		6
		5		
Lampiran	22.	Surat Ijin		
		Penelitian		7
		0		
Lampiran	23.	Surat Balasan		
		Penelitian		7
		1		

