



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMA NEGERI 1  
LEDAH KULON PROGO TAHUN AJARAN 2024/2025**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**MEI PUTRI MAHARANI**

**D0420061**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2025**

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMA NEGERI 1  
LEDAH KULON PROGO TAHUN AJARAN 2024/2025**

**Oleh :  
MEI PUTRI MAHARANI  
D0420061**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025”, karya :

Nama : Mei Putri Maharani

NIM : D0420061

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Disetujui:

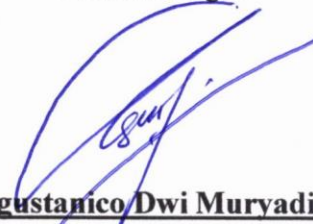
Surakarta, Januari 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd  
NIDN. 0604088702





## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025”, karya:

Nama : Mei Putri Maharani  
NIM : D0420061  
Prodi : Pendidikan Jasmani.


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

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 12 Februari 2025  
Dewan Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd	
Anggota I	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	
Anggota II	: Rima Febrianti, S.Pd., 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 pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai 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 sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Januari 2025  
Yang Membuat Pernyataan



Mei Putri Maharani

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

- ❖ “Sukses adalah perjalanan, bukan tujuan. Nikmati perjalanannya.  
(Bill Gates)
- ❖ “Pendidikan bukan tentang mengenai mengisi wadah yang kosong, tapi pendidikan merupakan proses untuk menyalakan api pikiran.”  
(B. Yeats)

### **Persembahan:**

Bapak dan Ibu tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP Surakarta

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-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. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, sebagai penguji I yang telah memeberikan arahan serta evaluasi terhadap skripsi ini.
7. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. sebagai penguji II yang telah memeberikan arahan serta evaluasi terhadap skripsi ini.
8. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Januari 2025  
Yang Membuat Pernyataan

Mei Putri Maharani

## ABSTRAK

**Mei Putri Maharani** 2025. Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk pelajar putra, maka perlu diadakanya penelitian tes kebugaran jasmani bagi pelajar putra dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) komposisi tubuh siswa putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun ajaran 2024/2025. (2) tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun ajaran 2024/2025.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025 dengan jumlah 231 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 70 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tahun 2022 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Indeks Massa Tubuh, *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, *Pacer Test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian IMT kategori menunjukkan bahwa “Gizi Kurang (*Thinness*) 3 siswa, dan kategori “Gizi Baik (Normal)” 47 siswa, kategori “Gizi Lebih (*Overweight*)” 10 siswa, dan kategori “Obesitas (*Obese*) 10 siswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025 dapat dijelaskan dari 70 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 2 siswa (3%) , baik ada 26 siswa (37%), kategori cukup ada 41 siswa (59%), kategori kurang ada 1 siswa (1%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025 masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 41 siswa dengan persentase 59%.

**Kata Kunci** : Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Kebugaran Jasmani, Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo

## **ABSTRACT**

**Mei Putri Maharani 2025**. *Physical Fitness Survey of Male Students at SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo 2024/2025 Academic Year. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervisor: I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

*Physical fitness is an important requirement for carrying out daily activities, including for male students, so it is necessary to conduct physical fitness test research for male students with the aim of this research being to find out (1) the body composition of male students at SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo for the 2024/2025 academic year. (2) the physical fitness level of male students at SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo for the 2024/2025 academic year.*

*This research is quantitative research using descriptive methods. The population of this study was female students at SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo for the 2024/2025 academic year with a total of 231 students. The sample in this research was 70 students. The data collection technique uses the 2022 Indonesian Student Fitness Test instrument which consists of 5 test items, namely: Body Mass Index, V Sit and Reach, 60 second Sit Up, 30 second Squat Thrust, Pacer Test. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.*

*The results of the BMI category research showed that "Thinness" was 3 students, and in the "Good (Normal) Nutrition" category 47 students, in the "Overweight" category 10 students, and in the "Obesity" category 10 students. The results of the research show that the level of physical fitness of male students at SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo for the 2024/2025 academic year can be explained from 70 respondents, including 2 students (3%) in the excellent category, 26 students (37%) in the good category, 41 students (59%) in the fair category, 1 student (1%) in the poor category. Based on the Frequency Distribution of Physical Fitness of Male Students at SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo for the 2024/2025 Academic Year, it is in the "Enough" category where there are 41 students with a percentage of 59%.*

**Key words** : *Indonesian Student Fitness Test, Physical Fitness, Male Students of SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo*

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	8
3. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	10
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	11
5. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
6. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	17
7. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.....	18

8. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	18
9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Pemikiran.....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Rancangan/Metode Penelitian.....	30
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data .....	36
B. Deskripsi Data Keseluruhan Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani .....	38
D. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi.....	47
C. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	30
Tabel 2. Indeks Massa Tubuh .....	34
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Gizi.....	35
Tabel 4. Tes <i>V Sit and Reach</i> .....	35
Tabel 5. Tes <i>Sit Up</i> .....	36
Tabel 6. Tes <i>Squat Thrust</i> .....	37
Tabel 7. Tes <i>Pacer Test</i> .....	38
Tabel 8. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang ditentukan.....	38
Tabel 9. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	39
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	42
Tabel 12. Hasil Kategori Indeks Massa Tubuh.....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes <i>V Sit and Reach</i> Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	44
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes <i>Sit Up</i> Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	45
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes <i>Squat Thrust</i> Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	47
Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan .....	25
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan .....	25
Gambar 3. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i> .....	27
Gambar 4. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i> .....	27
Gambar 5. Rangkaian Gerakan <i>Sit up</i> (a, b, c).....	28
Gambar 6. Gerakan <i>Squat Thrust</i> .....	29
Gambar 7. Ukuran <i>Pacer Test</i> .....	31
Gambar 8. Bagan Kerangka Pemikiran .....	35
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Keseluruhan.....	37
Gambar 10. Histogram Indeks Massa Tubuh .....	38
Gambar 11. Histogram Tes <i>V Sit and Reach</i> .....	40
Gambar 12. Histogram Tes <i>Sit Up</i> .....	41
Gambar 13. Histogram Tes <i>Squat Thrust</i> .....	43
Gambar 14. <i>Pacer Test</i> .....	44
Gambar 15. Tes Pengukuran Indeks Massa Tubuh .....	67
Gambar 16. Tes <i>Sit Up</i> .....	67
Gambar 17. Tes <i>Squat Thrust</i> .....	68
Gambar 18. Tes <i>V Sit and Reach</i> .....	68
Gambar 19. Tes <i>Pacer Test</i> .....	69