



**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI, ANTUSIAS PEMBELAJARAN
PENJAS DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI SMAN 1
ANDONG TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Disusun Oleh:
SOENY SETIAWAN
D0420029**

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

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI, ANTUSIAS PEMBELAJARAN
PENJAS DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI SMAN 1
ANDONG TAHUN 2025**

**Oleh :
SOENY SETIAWAN D0420029**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani, Antusias Pembelajaran Penjas dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Andong Tahun 2025”, karya:

Nama : Soeny Setiawan

NIM : D0420029

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 05 Februari 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani, Antusias Pembelajaran Penjas dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Andong Tahun 2025”, karya:

Nama : Soeny Setiawan

NIM : D0420029

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Penguji I : Untung Nugroho, S.Pd, K.Or., M.Or.

Penguji II : Dr. Slamet Santoso, M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam 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 keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 5 Februari 2025
Yang membuat pernyataan



Soeny Setiawan
D0420029

MOTO dan PERSEMBAHAN

Moto

"Jadilah lebih baik bukan kembali seperti dulu"

- Soeny Setiawan

"Terlambat bukan berarti gagal, Cepat bukan berarti hebat, Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, Setiap orang mempunyai proses yang berbeda beda. PERCAYA PROSES itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan HAL BAIK di balik kata proses yang kau anggap Rumit."

- Edwar satria

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua saya yang selalu sabar mendidik dan memotivasi tentang apa arti sebuah pendidikan yang didukung oleh mereka. Tingkat tertinggi dalam sebuah pendidikan bukanlah sebagaimana kita memahami materi, melainkan sebagaimana manfaat pendidikan yang kita pahami untuk orang lain.
2. Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. dan Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
3. Teman – teman penjas angkatan 2020 yang telah ikut andil dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayahNya 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 bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dra. Winarti, M.Si. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya proposal skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan tekhnologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Februari 2025
Peneliti

Soeny Setiawan

ABSTRAK

Soeny Setiawan. Analisis Kebugaran Jasmani, Antusias Pembelajaran Penjas dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Andong Tahun 2025. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing 1 : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Pembimbing 2 ; Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Februari 2025

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis antusias pembelajaran penjas, kebugaran jasmani, dan kepercayaan diri siswa kelas XI SMAN 1 Andong. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yang mana objek dan keadaan diamati dan dicatat dalam penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian 75 siswa. Teknik Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 pada hari senin sampai jumat. Kuesioner merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan informasi, sedangkan alat pengumpulan data dapat berupa lembar observasi atau catatan. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data deskriptif. Statistik deskriptif meliputi penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, menghitung mean, Standar deviasi, menghitung persentase.

Berdasarkan hasil penelitian antusias pembelajaran penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong frekuensi terbanyak pada kategori “baik” dengan presentase 74%, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong frekuensi terbanyak pada kategori “cukup” dengan presentase 67%, dan hasil penelitian tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” dengan presentase 41%.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Pembelajaran penjas Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Soeny Setiawan. *Analysis of Physical Fitness, Enthusiasm for Physical Education Learning and Self-Confidence of Class XI Students of SMAN 1 Andong in 2025.* Thesis, Physical Education Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor 1: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Supervisor 2; Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. February 2025

The aim of this research is to determine the physical education learning activities, physical fitness and self-confidence of class XI students at SMAN 1 Andong.

The research method used in this research is quantitative descriptive research, or survey research, in which objects and circumstances are observed and recorded in the research. The sample used in the research was 75 students. The sampling technique used in this research was simple random sampling. The research was carried out in January 2025 on Monday to Friday. A questionnaire is a research method used to obtain and collect information, while data collection tools can be in the form of observation sheets or notes. The data analysis method in this research uses descriptive data analysis methods. Descriptive statistics include presenting data in the form of tables, graphs, calculating the mean, standard deviation, calculating percentages

Based on the results of the study, the enthusiasm for physical education learning in class XI students of SMA Negeri 1 Andong has the highest frequency in the "good" category with a percentage of 74%, the fitness level of class XI students of SMA Negeri 1 Andong has the highest frequency in the "sufficient" category with a percentage of 67%, and the results of the study of the level of self-confidence of class XI students of SMA Negeri 1 Andong have the highest frequency in the "moderate" category with a percentage of 41%.

Keywords: *Educational Learning, Physical Fitness, Self-Confidence*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGAJUAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTO dan PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	8
2. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
3. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
5. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	14
6. Jenis Tes Kebugaran Jasmani	15
7. Pengertian pembelajaran penjas.....	16

8. Komponen-komponen Pembelajaran Penjas	17
9. Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Penjas	19
10. Manfaat Pembelajaran Penjas.....	27
11. Pengertian Kepercayaan Diri.....	27
12. Komponen-komponen Kepercayaan Diri	30
13. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	32
14. Manfaat Kepercayaan Diri.....	33
15. Karakteristik Siswa.....	33
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Berpikir.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian	38
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	84
C. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	92

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	37
Gambar 2. <i>V Sit and Reach</i> siswa putra kelas XI umur 16 tahun	56
Gambar 3. <i>V Sit and Reach</i> siswi putri kelas XI umur 16 tahun.....	57
Gambar 4. <i>V Sit and Reach</i> Siswa putra kelas XI umur 17 tahun.....	58
Gambar 5. <i>V Sit and Reach</i> siswa putri kelas XI umur 17 tahun	59
Gambar 6. <i>V Sit and Reach</i> keseluruhan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong.	60
Gambar 7. <i>Sit Up</i> 60 detik siswa putra kelas XI umur 16 tahun.....	62
Gambar 8. <i>Sit Up</i> 60 detik siswa putri kelas XI umur 16 tahun.....	63
Gambar 9. <i>Sit Up</i> 60 detik Siswa putra kelas XI umur 17 tahun	64
Gambar 10. <i>Sit Up</i> 60 detik siswi putri kelas XI umur 17 tahun	65
Gambar 11. <i>Squath Thurst</i> 30 detik siswa Putra Umur 16 Tahun	67
Gambar 12. <i>Squath Thurst</i> 30 detik siswa Putra Umur 16 Tahun	68
Gambar 13. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Putra Umur 17 Tahun.....	69
Gambar 14. <i>Squath Thurst</i> 30 Detik Putri Umur 17 Tahun.....	70
Gambar 15. <i>Pacer Test</i> siswa putra umur 16 tahun.....	72
Gambar 16. <i>Pacer Test</i> siswi putri umur 16 tahun	73
Gambar 17. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswa putra umur 17 tahun.....	74
Gambar 18. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswi putri umur 17 tahun	75
Gambar 19. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong Kecamatan Andong Kabupaten Boyolali	77
Gambar 20. Diagram Rata-rata skor Siswa dalam Ant Pembelajaran penjas di SMA Negeri 1 Andong.	80
Gambar 21. Diagram Rata-rata skor Tingkat kepercayaan diri Siswa dalam mengikuti Pembelajaran penjas di SMA Negeri 1 Andong.....	82
Gambar 22. Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i>	96
Gambar 23. Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i>	96
Gambar 24. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit up</i> (a, b, c).....	98
Gambar 25. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	101
Gambar 26. <i>Pacer Test</i>	103

Gambar 27. <i>V Sit and Reach</i>	134
Gambar 28. <i>V Sit and Reach</i>	134
Gambar 29. <i>Sit Up</i> 60 detik.....	135
Gambar 30. <i>Sit Up</i> 60 detik.....	135
Gambar 31. <i>Squath Thrust</i> 30 detik	136
Gambar 32. <i>Squath Thrust</i> 30 detik	136
Gambar 33. <i>Pacer Test</i>	137
Gambar 34. <i>Pacer Test</i>	137
Gambar 35. Pengisian kuisisioner menggunakan google form	138
Gambar 36. Pengisian kuisisioner menggunakan google form	138

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Kebugaran Pelajar Nusantara.....	41
Tabel 2. Norma Penelitian Kebugaran Pelajar Nusantara	41
Tabel 3. Kisi-kisi Kuisisioner Antusias Pembelajaran Penjas.....	43
Tabel 4. Tabel Uji Validitas Pembelajaran Penjas	46
Tabel 5. Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 6. Kisi-kisi Kuisisioner Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas.....	48
Tabel 7. Tabel Uji Validitas Kepercayaan diri.....	51
Tabel 8. Uji Reliabilitas.....	52
Tabel 9. Jenis Skala Likert	53
Tabel 10. Statistik Deskriptif <i>V Sit and Reach</i>	55
Tabel 11. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> Putra Umur 16 Tahun.....	56
Tabel 12. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> Putri Umur 16 Tahun	57
Tabel 13. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> putra 17 tahun	58
Tabel 14. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> Putri Umur 17 Tahun	59
Tabel 15. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>V Sit and Reach</i>	60
Tabel 16. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	61
Tabel 17. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik Putra Umur 16 Tahun	61
Tabel 18. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik Putri Umur 16 Tahun.....	62
Tabel 19. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik putra 17 tahun.....	63
Tabel 20. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 detik Putri Umur 17 Tahun.....	64
Tabel 21. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Sit Up</i> 60 detik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong.....	65
Tabel 22. Statistik Deskriptif <i>Squath Thrust</i> 30 Detik	66
Tabel 23. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thrust</i> 30 detik siswa Putra Umur 16 Tahun	66
Tabel 24. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thrust</i> 30 detik siswi Putri Umur 16 Tahun.....	67
Tabel 25. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thrust</i> 30 Detik Putra Umur 17 Tahun....	68
Tabel 26. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thrust</i> 30 Detik Putri Umur 17 Tahun.....	69
Tabel 27. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Squath Thrust</i> 30 Detik	70

Tabel 28. Statistik Deskriptif <i>PacerTest</i>	71
Tabel 29. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswa putra umur 16 tahun.....	71
Tabel 30. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswi putri umur 16 tahun.....	72
Tabel 31. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswa putra umur 17 tahun.....	73
Tabel 32. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> siswi putri umur 17 tahun.....	74
Tabel 33. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Pacer Test</i>	75
Tabel 34. Rekapitulasi Statistik TKPN Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong Kecamatan Andong Kabupaten Boyolali.	76
Tabel 35. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Andong Kecamatan Andong Kabupaten Boyolali.	76
Tabel 36. Angket Kegiatan dalam Pembelajaran Penjas kelas XI di SMA Negeri 1 Andong	78
Tabel 37. Rata-rata skor kegiatan pembelajaran Penjas Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Andong.....	79
Tabel 38. Angket Tingkat Kepercayaan Diri Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Andong	80
Tabel 39. Rata-rata skor Tingkat kepercayaan diri Siswa dalam mengikuti Pembelajaran penjas di SMA Negeri 1 Andong.	81