



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
SISWA SMPN 2 KEDUNG BANTENG KABUPATEN
BANYUMAS TAHUN 2024**

SKRIPSI

**Oleh:
TEGAR IBNU TSANI
D0420025**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2024**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
SISWA SMPN 2 KEDUNG BANTENG KABUPATEN
BANYUMAS TAHUN 2024**

**Oleh:
Tegar Ibnu Tsani
D0420025**

**Skripsi
Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara Siswa SMPN 2 Kedung Banteng Kabupaten Banyumas Tahun 2024”, karya:

Nama : Tegar Ibnu Tsani
NIM : D0420025
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap seminar proposal.

Disetujui:

Surakarta, 04 Desember 2024

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.
NIDN. 0609068701

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA SISWA SMPN 2 KEDUNG BANTENG KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2024”, karya :

Nama : Tegar Ibnu Tsani
Nim : D0420025
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah di pertahankan 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 : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Sekretaris : Untung Nugroho, S.Pd,Kor.,M.Or

Penguji I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Penguji II : Sunjoyo, 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 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 24 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan



Tegar Ibnu Tsani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.” -Q.S Ar Rum: 60

“Anda mungkin bisa menunda, tapi waktu tidak akan menunggu”. - Benjamin
Franklin

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung saya dalam segala hal, memberi saya kekuatan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Para Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.
3. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi Strata 1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Tak Lupa teman-teman dan para partisipan dalam penelitian ini yang sudah bersedia serta mensukseskan penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada :

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., sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Untung Nugroho , S.Pd.Kor., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.
7. Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 24 Desember 2024

Tegar Ibnu Tsani

ABSTRAK

Tegar Ibnu Tsani SURVEI TINGKAT KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA SISWA SMPN 2 KEDUNG BANTENG KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2024. Tujuan Penelitian untuk mengetahui bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara Siswa Putra SMPN 2 Andong, Kabupaten Banyumas Tahun 2024.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan metode penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII, VIII, IX yang berjumlah 575 siswa putra di SMPN 2 Kedung Banteng, Kabupaten Banyumas dan menggunakan teknik *probability sampling*, Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan rumus Slovin. Sehingga didapatkan hasil sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang siswa. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara), terdiri dari 5 tes yang menjadi patokan yaitu yaitu indeks massa tubuh (IMT), *V sit and reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan PACER *test*. Teknik analisis menggunakan teknik deskriptif/teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dibantu menggunakan program computer Microsoft Office EXCEL 16.

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pelajar Nusantara siswa SMPN 2 Kedung Banteng tahun 2024 untuk indeks massa tubuh terdapat 20 siswa laki-laki (52,63%) dan 19 siswa perempuan (45,24%) dengan kategori “Gizi Kurang”, terdapat 16 siswa laki-laki (42,11%) dan 18 siswa Perempuan (42,86%) dengan kategori “Gizi Baik”, terdapat 1 siswa laki-laki (2,63%) dan 5 siswa Perempuan (11,90%) dengan kategori “Gizi Lebih”, terdapat 1 siswa laki-laki (2,63%) dan 0 siswa perempuan (0%) dengan kategori “Obesitas”. Kemudian Hasil analisis penelitian lebih lanjut yang dilakukan secara menyeluruh berdasarkan panduan dalam tingkat kebugaran jasmani pelajar Nusantara, dilakukan penilaian yang berkaitan dengan acuan bobot setiap instrumen tes. Kemudian dari nilai bobot tersebut dijumlahkan dan masuk dalam kategori yang telah disediakan norma-normanya. Hasil dari analisis lanjutan tersebut yaitu 0 siswa laki-laki (0%) dan 0 siswa perempuan (0%) dengan kategori “Baik Sekali”, 0 siswa laki-laki (0%) dan 0 siswa perempuan (0%) dengan kategori “Baik”, 7 siswa laki-laki (19,44%) dan 7 siswa perempuan (15,91%) dengan kategori “Cukup”, 29 siswa laki-laki (80,56%) dan 37 siswa perempuan (84,09%) dengan kategori “Kurang”. 0 siswa laki-laki (0%) dan 0 siswa perempuan (0%) dengan kategori “Kurang Sekali”, Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di peroleh siswa SMPN 2 Kedung Banteng di kategorikan “cukup”.

Kata Kunci: Survei, Kebugaran, Pelajar, Nusantara, Banyumas.

ABSTRACT

Tegar Ibnu Tsani, *SURVEY OF FITNESS LEVELS OF NUSANTARA STUDENTS OF SMPN 2 KEDUNG BANTENG BANYUMAS DISTRICT IN 2024*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, December 2024.

The aim of the research is to find out what the level of physical fitness of Indonesian male students at SMPN 2 Andong, Banyumas Regency will be in 2024.

The type of research used in this research is quantitative descriptive, using survey research methods. The population in this research was male students in grades VII, VIII, IX, totaling 575 male students at SMPN 2 Kedung Banteng, Banyumas Regency and using probability sampling techniques. Determining the sample size can be done by statistical calculations, namely by using the Slovin formula. So the sample results obtained in this study were 80 students. The data collection technique uses the TKPN (Indonesian Student Fitness Test), consisting of 5 tests which are the benchmark, namely body mass index (BMI), V sit and reach, 60 second sit up, 30 second squat thrust, and PACER test. The analysis technique uses descriptive techniques/quantitative descriptive analysis techniques which are assisted using the Microsoft Office EXCEL 16 computer program.

From the results of data analysis, it can be concluded that the level of physical fitness of Nusantara students of SMPN 2 Kedung Banteng in 2024 for body mass index there are 20 male students (52.63%) and 19 female students (45.24%) with the category "Under Nutrition", there are 16 male students (42, 11%) and 18 female students (42.86%) with the category "Good Nutrition", there are 1 male student (2.63%) and 5 female students (11.90%) with the category "Over Nutrition", there are 1 male student (2.63%) and 0 female students (0%) with the category "Obesity". Then, as a result of further research analysis which was carried out thoroughly based on guidelines for the level of physical fitness of Indonesian students, an assessment was carried out regarding the weight reference for each test instrument. Then the weight values are added up and included in the category for which the norms have been provided. The results of this further analysis were 0 male students (0%) and 0 female students (0%) in the "Very Good" category, 0 male students (0%) and 0 female students (0%) in the "Very Good" category. Good", 7 male students (19.44%) and 7 female students (15.91%) in the "Fair" category, 29 male students (80.56%) and 37 female students (84.09%) with categories "Not enough". 0 male students (0%) and 0 female students (0%) in the "Very Less" category.

Keywords: *Survey, Physical Fitness Level, Indonesian Student Fitness Test*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Waktu dan Tempat penelitian.....	32
B. Metode Penelitian.....	32

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data.....	42
1. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	42
2. <i>V Sit and Reach Test</i>	46
3. <i>Sit Up 60 Detik</i>	52
4. <i>Squath Thrust 30 Detik</i>	57
5. Pacer Test	62
6. Analisi Data Keseluruhan.....	68
B. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan	22
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan	23
Gambar 3. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	24
Gambar 4. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i>	24
Gambar 5. Gerakan <i>Sit Up</i>	25
Gambar 6. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	26
Gambar 7. Ukuran <i>Pacer Test</i>	28
Gambar 8. Kerangka Berpikir	31
Gambar 9. Pengukuran Tinggi Badan	22
Gambar 10. Pengukuran Berat Badan	23
Gambar 11. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	24
Gambar 12. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i>	24
Gambar 13. Gerakan <i>Sit Up</i>	25
Gambar 14. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	26
Gambar 15. Ukuran <i>Pacer Test</i>	28
Gambar 16. Kerangka Berpikir	31
Gambar 17. Gerakan <i>Sit Up</i>	25
Gambar 18. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	26
Gambar 19. Ukuran <i>Pacer Test</i>	28
Gambar 20. Kerangka Berpikir	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Gizi.....	35
Tabel 2. Norma <i>V sit and Reach</i>	36
Tabel 3. Norma <i>Sit Up</i>	37
Tabel 4. Norma <i>Squat Thrust</i>	38
Tabel 5. Norma <i>Pacer Test</i>	39
Tabel 6. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 7. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani	40
Tabel 8. Kategori dan Ambang Batas Gizi.....	35
Tabel 9. Norma <i>V sit and Reach</i>	36
Tabel 10. Norma <i>Sit Up</i>	37
Tabel 11. Norma <i>Squat Thrust</i>	38
Tabel 12. Norma <i>Pacer Test</i>	39
Tabel 13. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 14. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani	40
Tabel 15. Kategori dan Ambang Batas Gizi.....	35
Tabel 16. Norma <i>V sit and Reach</i>	36
Tabel 17. Norma <i>Sit Up</i>	37
Tabel 18. Norma <i>Squat Thrust</i>	38
Tabel 19. Norma <i>Pacer Test</i>	39
Tabel 20. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 21. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani	40
Tabel 22. Kategori dan Ambang Batas Gizi.....	35
Tabel 23. Norma <i>V sit and Reach</i>	36
Tabel 24. Norma <i>Sit Up</i>	37
Tabel 25. Norma <i>Squat Thrust</i>	38
Tabel 26. Norma <i>Pacer Test</i>	39

Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 28. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 29. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 30. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 31. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 28. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40
Tabel 27. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang Ditentukan.....	40