



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS X SMA
NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Oleh :

DANY BOWO PRAMONO

NIM D 0418050

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

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS X SMA
NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh:

Dany Bowo Pramono

NIM D 0418050

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022”, karya:

Nama : Dany Bowo Pramono

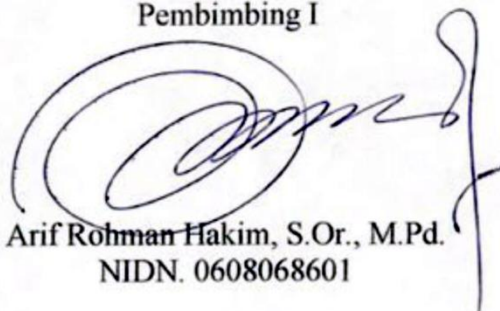
NIM : D0418050

Prodi : Pendidikan Jasmani

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


Surakarta, 13 Juli 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022”, karya:

Nama : Dany Bowo Pramono

NIM : D0418050

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 : Selasa

Tanggal : 02 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Slamet Santoso, M.Pd

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

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Anggota 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 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, 11 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Dany Bowo Pramono

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Ketergesaan dalam setiap usaha membawa kegagalan.”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku 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. 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. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjono, 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, 11 Juli 2022


Dany Bowo Pramono

ABSTRAK

Dany Bowo Pramono. 2022. Survei kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2021/2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., II. Sunjoyo.,S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMA N 3 Surakarta.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Subyek dalam penelitian ini siswi putri kelas X SMA N 3 Surakarta sebanyak 215 siswi. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data tes kecepatan dengan lari 60 meter, tes kekuatan otot lengan dengan gantung siku tekuk, tes kekuatan otot perut dengan baring duduk, tes kekuatan otot tungkai dengan loncat tegak, dan tes daya tahan aerobic dengan lari jauh 1000 meter.

Berdasarkan tes tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta pada tes lari 60 meter sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 54% (116 siswa), tes gantung angkat tubuh sebagian besar memiliki kategori “kurang” sebesar 43,3% (133 siswa), tes baring duduk sebagian besar memiliki kategori “kurang” sebesar 44,2% (95 siswa), tes loncat tegak sebagian besar memiliki kategori “kurang” sebesar 42,8% (92 siswa) dan tes lari 1000 meter sebagian besar memiliki kategori “baik” sebesar 39,1% (84 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13,99 tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA N 3 Surakarta dalam kategori “sedang”

Kata kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa.

ABSTRACT

Dany Bowo Pramono. 2022. *Physical fitness survey for female students of class X SMA Negeri 3 Surakarta in the 2021/2022 academic year. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., II. Sunjoyo.,S.Pd., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the physical fitness of female students in class X SMA N 3 Surakarta.

The method used is quantitative research with the survey method. The subjects in this study were 215 female students of class X SMA N 3 Surakarta. The sampling method used purposive sampling method. The data collection techniques were speed test by running 60 meters, arm muscle strength test by hanging elbows bent, abdominal muscle strength test by lying down, testing leg muscle strength by jumping upright, and aerobic endurance test by running 1000 meters.

Based on the test of the physical fitness level of the female students of SMA Negeri 3 Surakarta in the 60-meter running test, most of them had a "moderate" category of 54% (116 students), the hanging-lift test mostly had a "less" category of 43.3% (133 students), the lying-sitting test mostly had a "less" category of 44.2% (95 students), the upright jump test mostly had a "less" category of 42.8% (92 students) and the 1000 meter run test mostly has a "good" category of 39.1% (84 students). Based on the average value of 13.99 the level of physical fitness of female students of SMA N 3 Surakarta in the "moderate" category

Keywords: Survey, Physical Fitness, Students.

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
ABSTRACT	
.....	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	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakekat Olahraga	7
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	19
5. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	19
6. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	20
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas X.....	26
8. Karakteristik Usia 16-19 tahun.....	28

B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir	29
D. Hipotesis	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian	32
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Hasil Analisis Data	35
C. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	43
A. Simpulan	43
B. Implikasi	

.....	43
C. Saran
.....	43
DAFTAR PUSTAKA
.....	44
LAMPIRAN
.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian	31
Tabel 2. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	34
Tabel 3. Klasifikasi Kebugaan jasmani putri	34
Tabel 4. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter	35
Tabel 6. Statistik Deskriptif Gantung Tekuk Siku	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gantung Tekuk Siku.....	37
Tabel 8. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	38
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	38
Tabel 10. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	39
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	39
Tabel 12. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter	40
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Lari 60 Meter.....	36
Gambar 2. Histogram Gantung Tekuk Siku.....	37
Gambar 3. Histogram Baring Duduk	39
Gambar 4. Histogram Loncat Tegak.....	40
Gambar 5. Histogram Lari 1000 Meter.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

			Halaman
Lampiran 1.	Petunjuk Pelaksanaan		
	Tes.....		4
	7		
Lampiran	2. Pedoman Norma		
	Penilaian.....		5
	4		
Lampiran	3. Hasil Kecepatan dengan Tes Lari 60		
	meter		5
	5		
Lampiran 4.	Hasil Kekuatan Otot Lengan dengan Tes Gantung		
	Sikut		
	Tekuk		6
	1		
Lampiran 5.	Hasil Kekuatan Otot Perut dengan Tes Baring		
	Duduk.....		6
	7		
Lampiran 6.	Hasil Kekuatan Otot Tungkai dengan Tes loncat		
	Tegak		7
	5		
Lampiran 7.	Hasil Daya Tahan dengan Tes Lari Jauh 1000		
	Meter.....		8
	5		
Lampiran	8. Rekapitulasi Hasil		
	Tes.....		9
	2		
Lampiran	9. Dokumentasi		
	Penelitian		1
	03		

Lampiran 10. Surat Izin	
Penelitian	1
07	
Lampiran 11. Surat Balasan	
Penelitian	1
08	

