



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPIT  
AL HIKAM BANYUDONO TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**Oleh :**

**RAMDANI ANNAS MURSIDI**

**D0417061**

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

**2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPIT AL  
HIKAM BANYUDONO TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**Oleh :**

**RAMDANI ANNAS MURSIDI**

**D0417061**

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul” Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPIT Al Hikam Banyudono kabupaten Boyolali tahun 2022”

Nama : Ramdani Annas Mursidi

NIM : D0417061

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

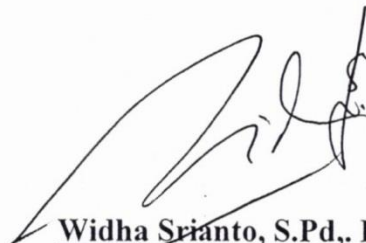
Surakarta, Juni 2022

Pembimbing I



**Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



**Widha Srianto, S.Pd., K.Or., M.Or**  
NIDN. 0618128602

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei tingkat kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPIT Al Hikam Banyudono Tahun 2022” karya:

Nama : Ramdani Annas Mursidi

NIM : D0417061

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 28 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., .Or	
Anggota I	: Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd	
Anggota II	: Widha Srianto, S.Pd., K.Or., M.Or	


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, 30 Juni 2022



Peneliti

  
Ramdani Annas Mursidi

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Al-Insyirah : 6-8)

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah “

B.J.Habibibe

“Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang yang pintar. Orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”

Susi Pudjiastuti

### **Persembahan :**

Bapak dan Ibu Tercinta

Kakak dan Adik Tercinta

Dosen penjas FKIP UTP

Teman seperjuangan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrohmaanirrohiim*

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakattah

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai bantuan, motivasi, masukan dan pengarahan dari pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Widha Srianto, S.Pd., Kor., M.Or selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayangnya dan yang senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, 30 juni 2022

Peneliti

Ramdani Annas Mursidi

## ABSTRAK

**Ramdani Annas Mursidi**, 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPIT Al Hikam Banyudono. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Widha Srianto, S.Pd., Kor., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPIT Al Hikam Banyudono. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 62 siswa. Sampel penelitian ini adalah kelas 7 dan 8 yang berusia 13-15 tahun sebanyak 40 siswa. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif

Hasil penelitian ini menunjukkan kategori baik sebanyak 14 siswa dengan persentase 0,35%, diikuti kategori sedang sebanyak 24 siswa dengan persentase 0,6%, kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 0,05%. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMPIT Al Hikam Banyudono masuk kedalam kategori sedang dengan presentase 0,6% atau 24 siswa.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa umur 13-15 tahun



## **ABSTRACT**

**Ramdani Annas Mursidi.** 2022. *Survey of Physical Fitness Levels for Al Hikam Banyudono Junior High School Students. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Rima Febrianti, Sp.Pd., M.Pd., Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or.*

*This study aims to determine the level of physical fitness in students of SMPIT Al Hikam Banyudono. This research is included in quantitative research. The population in this study was 62 students. The sample of this research is class 7 and 8 aged 13-15 years as many as 40 students. The sample selection technique in this study was using total sampling because the population was less than 100. The data collection technique used was the physical fitness test (TKJI). The data analysis technique used is descriptive quantitative.*

*The results of this study show that the good category is 14 students with a percentage of 0,35%, followed by the medium category category as many as 24 students with a percentage of 0,6%, the less category is 2 students with a percentage of 0,05%. These results can be concluded that the level of physical fitness of SMPIT Al Hikam Banyudono students is in the moderate category with a percentage of 60% or 24 students.*

*Keywords : Physical Fitness, Students aged 13-15 years*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	12
5. Karakteristik Siswa SMPIT AL HIKAM Banyudono.....	13
6. Tes Kebugaran Jasmani .....	16
B. Penelitian Yang Relevan .....	17

C. Kerangka Berfikir .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
B. Metode Penelitian .....	21
C. Populasi Dan Sampel.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data .....	22
E. Teknik Analisis Data .....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	29
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi .....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	45
D. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN .....	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putra Usia 13-15 Tahun.....	27
Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani siswa putri Usia 13-15 Tahun.....	27
Tabel 3. Standar Norma Kebugaran Jasmani .....	28
Tabel.4 Tes Lari 50 Meter Putra kelas VII .....	29
Tabel 5. Tes Lari 50 Meter Putri Kelas VII .....	30
Tabel 6. Tes Lari 50 Meter Putra Kelas VIII .....	30
Tabel 7. Tes Lari 50 Meter Putri Kelas VIII .....	31
Tabel 8. Tes Angkat Tubuh Putra Kelas VII .....	32
Tabel. 9 Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas VII.....	32
Tabel. 10 Tes Angkat Tubuh Putra Kelas VIII .....	33
Tabel. 11 Tes Gantung Siku Tekuk Putri Kelas VIII.....	33
Tabel. 12 Tes Baring Duduk Putra Kelas VII .....	34
Tabel. 13 Tes Baring Duduk Putri Kelas VII.....	35
Tabel. 14 Tes Baring Duduk Putra kelas VIII.....	35
Tabel. 15 Tes Baring Duduk Putri Kelas VIII .....	36
Tabel. 16 Tes Loncat Tegak Putra Kelas VII.....	37
Tabel. 17 Tes Loncat Tegak Putri Kelas VII .....	37
Tabel. 18 Tes Loncat Tegak Putra Kelas VIII .....	38
Tabel. 19 Tes Loncat Tegak Putri Kelas VIII.....	38
Tabel. 20 Tes Lari 1000 Meter Putra Kelas VII.....	39
Tabel. 21 Tes Lari 800 Meter Putri Kelas VII .....	40
Tabel. 22 Tes Lari 1000 Meter Putra Kelas VIII .....	40
Tabel. 23 Tes Lari 800 Meter Putri Kelas VIII.....	41
Tabel. 24 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII.....	42
Tabel. 25 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VIII .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Start Lari 60 Meter.....	22
Gambar 2. Gerakan Gantung Angkat Tubuh .....	23
Gambar 3. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	24
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk .....	25
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak .....	26
Gambar 6. Posisi Start Lari 600 Meter.....	26
Gambar 7. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 50 Meter.....	31
Gambar 8. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk .....	34
Gambar 9. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk 60 Detik .....	36
Gambar 10. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak.....	39
Gambar 11. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 1000 Meter Dan 800 Meter .....	41
Gambar 12. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII.....	42
Gambar 13. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 2. Surat Ijin Telah Penelitian .....	53
Lampiran 3. Daftar Siswa Kelas VII.....	54
Lampiran 4. Daftar Siswa Kelas VIII .....	55
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Kelas VII .....	56
Lampiran 6. Instrumen Penelitian Kelas VIII .....	57
Lampiran 7. Nilai tes kebugaran jasmani kelas VII.....	58
Lampiran 8. Nilai tes kebugaran jasmani kelas VIII.....	59
Lampiran 9. Nilai norma tes kebugaran jasmani kelas VII.....	60
Lampiran 10. Nilai norma tes kebugaran jasmani kelas VIII .....	61
Lampiran 11. Klasemen nilai norma tes kebugaran jasmani kelas VII.....	62
Lampiran 12. . Klasemen nilai norma tes kebugaran jasmani kelas VIII .....	63
Lampiran 13. Diagram gambar hasil tes kebugaran tes jasmani.....	64
Lampiran 14. Diagram gambar norma tes kebugaran jasmani .....	67
Lampiran 15. Dokumentasi pelaksanaan penelitian.....	69

