



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA
SMP N 01 NGARGOYOSO TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

**Oleh :
Oktobrian Ardy Saputro
D0418066**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA
SMP N 01 NGARGOYOSO TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh:

Oktobrian Ardy Saputro

D0418066

SKRIPSI

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

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SMP N 01 Ngargoyoso Tahun Ajaran 2021/2022”, karya:

Nama : Oktobrian Ardy Saputro

NIM : D0418066

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 25 Juli 2022

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP N 01 Ngargoyoso Tahun Ajaran 2021/2022”, karya:

Nama : Oktobrian Ardy Saputro

NIM : D0418066

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 : Rabu

Tanggal : 10 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

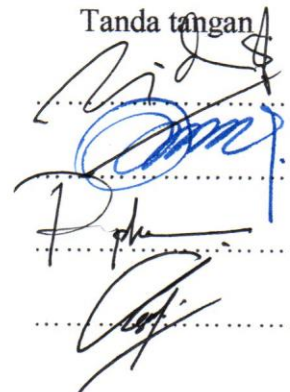
Ketua : Widha Srianto S.Pd. K.Or. M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

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

Anggota II : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Tanda tangan



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, 18 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Oktobrian Ardy Saputro

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik.”

(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., M.Si. 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. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, 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, 18 Juli 2022

Oktobrian Ardy Saputro

ABSTRAK

Oktoberian Ardy Saputro. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SMP N 01 Ngargoyoso Tahun Ajaran 2021/2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 01 Ngargoyoso Tahun Ajaran 2021/2022.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. Subyek dalam penelitian ini siswa putra SMP N 01 Ngargoyoso Tahun Ajaran 2021/2022 sebanyak 80 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling*. Teknik pengumpulan data tes kecepatan dengan lari 50 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 aerobik dengan lari jauh 1000 meter.

Berdasarkan data yang diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 01 Ngargoyoso nilai rata-ratanya yaitu 15,46, tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 01 Ngargoyoso dalam kategori “sedang”. Tes lari 50 meter sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 51,3% (41 siswa), tes gantung angkat tubuh sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 56,3% (45 siswa), tes baring duduk sebagian besar memiliki kategori “baik” sebesar 58,8% (47 siswa), tes loncat tegak sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 36,3% (29 siswa) dan tes lari 1000 meter sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 52,5% (42 siswa).

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Putra, Usia 13-15 Tahun.

ABSTRACT

Oktobrian Ardy Saputro. 2022. *Survey of Physical Fitness Levels in Male Students of SMP N 01 Ngargoyoso for the Academic Year of 2021/2022.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male students at SMP N 01 Ngargoyoso in the 2021/2022 academic year.

The method used is quantitative research with the survey method. The subjects in this study were male students of SMP N 01 Ngargoyoso in the 2021/2022 academic year as many as 80 students. Sampling method using probability sampling method. Data collection techniques are speed tests by running 50 meters, arm muscle strength tests by hanging elbows bent, abdominal muscle strength tests by lying down, testing leg muscle strength by jumping upright, and aerobic endurance tests by running 1000 meters long.

Based on the data obtained, the physical fitness level of the male students of SMP N 01 Ngargoyoso, the average value is 15.46, the level of physical fitness of the male students of SMP N 01 Ngargoyoso in the "medium" category. Most of the 50-meter running tests have a "moderate" category of 51.3% (41 students), the hanging-lift test mostly has a "moderate" category of 56.3% (45 students), the lying-sitting test mostly has a category of "good" by 58.8% (47 students), the vertical jump test mostly had a "moderate" category of 36.3% (29 students) and the 1000 meter run test mostly had a "moderate" category of 52.5% (42 student).

Keywords: Physical Fitness, Male Student, Age 13-15.

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	15
5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani.....	15
6. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	18
7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	19
8. Manfaat Kebugaran Jasmani	20

9. Komponen Kebugaran Jasmani.....	21
10. Alat Ukur Kebugaran Jasmani	24
11. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) ..	28
12. Aktivitas Siswa	30
13. Jenis Aktivitas Siswa di Sekolah.....	30
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode Penelitian	35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
B. Hasil Analisis Data	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	48
A. Simpulan.....	48
B. Implikasi	48
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani	37
Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani	37
Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan	39
Tabel 4. Rangkuman Hasil Persentase Data Secara Keseluruhan	39
Tabel 5. Statistik Deskriptif Lari 50 Meter	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter	40
Tabel 7. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh	41
Tabel 9. Statistik Deskriptif Baring Duduk.....	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	43
Tabel 11. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	43
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	44
Tabel 13. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter	45
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
Gambar 2. Rumus Persentase.....	39
Gambar 3. Histogram Lari 50 Meter.....	41
Gambar 4. Histogram Gantung Tekuk Siku.....	42
Gambar 5. Histogram Baring Duduk	43
Gambar 6. Histogram Loncat Tegak.....	44
Gambar 7. Histogram Lari 1000 Meter.....	46
Gambar 8. Peneliti Menjelaskan Materi.....	82
Gambar 9. Peneliti Memimpin Pemanasan.....	82
Gambar 10. Peneliti Memimpin Pemanasan.....	83
Gambar 11. Peneliti Melakukan Evaluasi.....	83
Gambar 12. Siswa Melakukan Tes Baring Duduk	84
Gambar 13. Siswa Melakukan Tes Loncat Tegak	84
Gambar 14. Siswa Melakukan Tes Angkat Tubuh	85
Gambar 15. Siswa Melakukan Tes Lari Jauh	85
Gambar 16. Siswa Melakukan Tes Lari Jauh	86
Gambar 17. Siswa Melakukan Tes Lari Cepat	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	55
Lampiran 2. Pedoman Norma Penilaian	61
Lampiran 3. Hasil Kecepatan dengan Tes Lari 50 meter.....	62
Lampiran 4. Hasil Kekuatan Otot Lengan dengan Tes Gantung Sikut Tekuk.....	65
Lampiran 5. Hasil Kekuatan Otot Perut dengan Tes Baring Duduk.....	68
Lampiran 6. Hasil Kekuatan Otot Tungkai dengan Tes loncat Tegak	71
Lampiran 7. Hasil Daya Tahan dengan Tes Lari Jauh 1000 Meter	74
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes	77
Lampiran 9 . Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian	88

