



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWI PUTRI
DI SMA NEGERI 1 SRAGEN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

Berliana Sholekhah Devy Sarila W.

NIM : D0418067

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWI PUTRI DI
SMA NEGERI 1 SRAGEN TAHUN 2022**

Oleh :

Berliana Sholekhah Devy Sarila W.

NIM : D0418067

Skripsi

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Putri di SMA Negeri 1 Sragen Tahun 2022”, karya :

Nama : Berliana Sholekhah Devy Sarila W

NIM : D0418067

Prodi : Pendidikan jasmani

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

Surakarta, 19 Juli 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Rima Febrianti, M.Pd
NIDN. 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Putri di SMA Negeri 1 Sragen Tahun 2022” Karya :

Nama : Berliana Sholekhah Devy Sarila W

NIM : D0418067

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 memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 04 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, M.Pd

Sekretaris : Slamet Santoso, M.Pd

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

Anggota 2 : Rima Febrianti, M.Pd




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 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta.

Yang membuat pernyataan.



Berliana Sholekhah Devy Sarila W

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Hidup itu indah Jika kau menikmantinya, jadi jangan bersedih pada saat kita kekurangan tapi bersyukurlah karena disaat kita di beri cobaan pasti ada jalan keluarnya”

(Penulis)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kepada Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan 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 karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan dibidang pendidikan.

Surakarta,

Berliana Sholekhah Devy Sarila W

ABSTRAK

Berliana Sholekhah Devy Sarila. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Putri SMA Negeri 1 Sragen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi putri sekolah menengah atas negeri 1 Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah siswi putri sekolah menengah atas negeri 1 Sragen, dengan jumlah 80 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah menengah atas negeri 1 Sragen yaitu (1) Lari 60 meter rata-rata (2,813), Pull up rata-rata (3,1), Sit up rata-rata (2,85), Loncat Tegak rata-rata (2,86), dan Lari 1000 meter rata-rata (2,92). Dengan deskriptif secara umum Baik Sekali (2,5%), Baik (18,8%), Sedang (40,0%), Kurang (37,5%) dan Kurang sekali (1,3%). Berdasarkan tes kebugaran jasmani pada siswi putri SMA N 1 Sragen pada kategori “baik sekali” sebesar (1,2%) berjumlah 2 orang, pada kategori baik (18,8%) berjumlah 15 orang, kategori sedang (40,0%) berjumlah 32 orang, kategori kurang (37,5%) berjumlah 30 orang, kategori kurang sekali (1,3%) berjumlah 1 orang. Berdasarkan nilai rata rata yaitu (14,55) tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA N 1 Sragen tergolong dalam kategori sedang.

Kata kunci: kebugaran jasmani, siswi putri, sekolah menengah atas

ABSTRACT

Berliana Sholekhah Devy Sarila, 2022. *Survey of Physical Fitness Levels for Female Students at SMA Negeri 1 Sragen, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of female high school students of Sragen 1 State Senior High School. This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were female high school students of Sragen 1 State High School, with a total of 80 students. The data collection technique used the 2010 Indonesian Physical Fitness Test instrument which consisted of 5 test items, namely: 60 meter running test, 60 seconds hanging and sitting, 60 seconds lying down, straight jumping, 1000 meter running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the level of physical fitness of female high school students of Sragen 1 State High School, namely, (1) Running 60 meters on average (2.813), Pull ups on average (3.1), Sit ups on average (2.85), Jumping Upright on average an average of (2.86), and running 1000 meters an average of (2.92). With descriptive in general Very Good (2.5%), Good (18.8%), Medium (40.0%), Poor (37.5%) and Very Poor (1.3%). Based on the physical fitness test on female student of SMA N 1 Sragen in the "very good" category (1,2%) there were 2 people, in the good category (18,8%) there were 15 people, the medium category (40.0%) were 15 people. 32 people with less category (37,5%) amounted to 30 people, very poor category (1,3%) amounted to 1 person. Based on the average score (14.55) the level physical fitness of female students of SMA N 1 Sragen is in the medium category.

Keywords: physical fitness, female students, high school

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN 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 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. Hakekat Kebugaran Jasmani	8
2. Hakekat Olahraga	10
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
5. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	15
6. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	16
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	25

8. Karakteristik usia 16-19 tahun	27
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Pemikiran	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian	30
C. Desain Penelitian	30
.....	
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	31
E. Teknik Pengambilan Sampling	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun putri.....	35
Tabel 3.2. Norma Penelitian Kebugaran Jasmani	36
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen	37
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen	37
Tabel 4.3. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter	38
Tabel 4.4. Destribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter.....	39
Tabel 4.5. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh	40
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh.....	41
Tabel 4.7. Statistik Deskriptif Baring Duduk	42
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	42
Tabel 4.9. Statistik Deskriptif Loncat Tegak	43
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	44
Tabel 4.11. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter.....	45
Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 60 Meter	17
Gambar 2. Gantung Angkat Tubuh	18
Gambar 3. Baring Duduk.....	21
Gambar 4. Loncat Tegak	22
Gambar 5. Lari 1000 Meter	24
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sragen	38
Gambar 7. Histogram Lari 60 Meter	40
Gambar 8. Histogram Gantung Angkat Tubuh.....	41
Gambar 9. Histogram Baring Duduk.....	43
Gambar 10. Histogram Loncat Tegak	44
Gambar 11. Histogram Lari 1000 Meter	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	53
Lampiran 3 Data Tes Kebugaran Jasmani	54
Lampiran 4 Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	55
Lampiran 5 Tabel Deskriptif Statistik Berdasarkan T-Score Lari 60m.....	56
Lampiran 6 Gantung Angkat Tubuh	59
Lampiran 7 Baring Duduk	62
Lampiran 8 Loncat Tegak.....	65
Lampiran 9 Lari 1000 Meter.....	68
Lampiran 10 Cara Mencari Persentase Tes Kesegaran Jasmani.....	71
Lampiran 11 Data Nilai Keseluruhan TKJI Putri	73
Lampiran 12 Gambar Kegiatan.....	77

