



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 10 MATESIH  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

**SKRIPSI**

Oleh :

FAJAR AJI NUGROHO

NIM : D0418024

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

**2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 10 MATESIH  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh :

**FAJAR AJI NUGROHO**

NIM : D0418024

**SKRIPSI**

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

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Muhammadiyah 10 Matesih Tahun Ajaran 2021/2022”, karya :

Nama : FAJAR AJI NUGROHO

NIM : D0418024

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 30 Juni 2022

Pembimbing I



Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or  
NIDN. 0618128602

Pembimbing II



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Muhammadiyah 10 Matesih Tahun Ajaran 2021/2022”, karya

Nama : Fajar Aji Nugroho

Nim : D0418024

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 : Selasa

Tanggal : 12 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua :	Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd	.....
Sekretaris :	Slamet Santoso, M.Pd	.....
Anggota I :	Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or	.....
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 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/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaretean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 28 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Fajar Aji Nugroho

D0418024

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu.

Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan.

(Mario Teguh)

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Almaterku Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Sugito dan Ibu Sri Wahyuni yang selalu memberikan saya dukungan moril dan selalu memberikan semangat serta doa-doa.
3. Kakak saya, Eka Wahyu Handayani yang selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.SI selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Bapak Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Ketua Program Studi dilingkungan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
4. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Komisi Sarjana dilingkungan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
5. Bapak Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing I
6. Bapak Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II
7. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebut 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 keritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 28 Juni 2022

Fajar Aji Nugroho

## ABSTRAK

Fajar Aji Nugroho. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Muhammadiyah 10 Matesih Tahun Ajaran 2021/2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or., Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, kondisi fisik serta hasil tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Muhammadiyah 10 Matesih tahun ajaran 2021/2022.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah metode survei. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran melalui tes kebugaran jasmani. Tes ini terdiri dari : (1) Tes lari 50 meter (2) Tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri (3) Baring Duduk (4) Loncat Tegak (5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 10 Matesih berada di kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 3,45 (1 siswa), kategori “baik” dengan presentase sebesar 13,79 (4 siswa), kategori “sedang” dengan presentase sebesar 58,62 (17 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 24,14 (7 siswa), kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 0,00 (0 siswa), sedangkan untuk nilai standar deviasi 2,73996, mean 14,6897, median 15, modus 14. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 14,69 atau dalam presentase 58,76% Siswa SMP Muhammadiyah 10 Matesih masuk dalam kategori “**sedang**”.

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa.



## **ABSTRACT**

**Fajar Aji Nugroho**. 2022. *Survey on the Physical Fitness Level of Students at SMP Muhammadiyah 10 Matesih in the 2021/2022 Academic Year*. Skripsi, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Surakarta University of Tunas Pembangunan. Promotor: Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or., Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness, physical condition and the results of tests and measurements of the level of physical fitness of students at SMP Muhammadiyah 10 Matesih in the 2021/2022.*

*The research method used in this quantitative descriptive research is the survey method. Data collection techniques using tests and measurements through physical fitness tests. This test consists of: (1) 50 meter run test (2) Hanging test for men and hanging elbow bending test for women (3) Sit up (4) Vertical Jump (5) running 1000 meters for men and 800 meters for women.*

*The results of data analysis showed that the level of physical fitness of SMP Muhammadiyah 10 Matesih in the 2021/2022 Academic Year students was in the "very good" category with a percentage of 3.45 (1 student), "good" category with a percentage of 13.79 (4 students), "medium" category. with a percentage of 58.62 (17 students), the "less" category with a percentage of 24.14 (7 students), the "very less" category with a percentage of 0.00 (0 students), while the standard deviation value is 2.73996 , mean 14.6897, median 15, mode 14. Based on the average value, namely 14.69 or in the percentage of 58.76%, students of SMP Muhammadiyah 10 Matesih fall into the "medium" category.*

**Key words:** *Physical Fitness Level, Students*

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PENGAJUAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
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
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis .....	7
B. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	7

1. Pentingnya Kebugaran Jasmani .....	8
2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	9
3. Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	15
5. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	16
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) .....	17
C. Penelitian Yang Relevan .....	18
D. Kerangka Berfikir .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
1. Tempat Penelitian .....	24
2. Waktu Penelitian .....	24
B. Metode Penelitian .....	24
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel .....	25
3. Teknik Sampling .....	25
D. Teknik Pengumpulan Data .....	26
E. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Analisis Data Penelitian .....	42
B. Pengujian Hipotesis .....	54
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	58

C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Table 1. Nilai TKJI Untuk Remaja Putra.....	39
Table 2. Nilai TKJI Untuk Remaja Putri .....	39
Table 3. Klasifikasi Nilai TKJI .....	40
Table 4. Distribusi Frekuensi TKJI.....	42
Table 5. Distribusi Frekuensi TKJI Lari 50 meter .....	44
Table 6. Distribusi Frekuensi TKJI Gantung Angkat Tubuh.....	46
Table 7. Distribusi Frekuensi TKJI Gantung Siku Tekuk.....	47
Table 8. Distribusi Frekuensi TKJI Baring Duduk .....	48
Table 9. Distribusi Frekuensi TKJI Loncat Tegak.....	50
Table 10. Distribusi Frekuensi TKJI Lari 1000 dan 800 meter .....	52
Table 11. Rincian hasil TKJI siswa putra .....	66
Table 12. Rincian hasil TKJI siswa putri .....	68
Table 13. Hasil TKJI Keseluruhan siswa.....	70
Table 14. Hasil Lari 50 meter .....	72
Table 15. Hasil Gantung Angkat Tubuh .....	74
Table 16. Hasil gantung siku tekuk.....	75
Table 17. Hasil baring duduk.....	76
Table 18. Hasil loncat tegak.....	78
Table 19. Hasil lari 1000 meter dan 800 meter.....	80

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 . Posisi Lari 50 meter.....	29
Gambar 2 . Posisi Gantung Angkat Tubuh .....	31
Gambar 3 . Posisi Gantung Siku Tekuk.....	32
Gambar 4 . Posisi Gantung Siku Tekuk.....	33
Gambar 5 . Posisi Baring Duduk.....	34
Gambar 6 . Posisi Loncat Tegak .....	36
Gambar 7 . Posisi Start Lari 1000 meter dan 800 meter .....	37
Gambar 8 . Posisi Pelari Memasuki Garis Finish .....	38
Gambar 9 . Diagram Distribusi Frekuensi TKJI.....	43
Gambar 10. Diagram Distribusi Frekuensi TKJI Lari 50 meter .....	45
Gambar 11. Diagram Distribusi Frekuensi TKJI Gantung Angkat Tubuh .....	46
Gambar 12. Diagram Distribusi Frekuensi TKJI Gantung Siku Tekuk.....	48
Gambar 13. Diagram Distribusi Frekuensi TKJI Baring Duduk .....	49
Gambar 14. Diagram Distribusi Frekuensi TKJI Loncat Tegak.....	51
Gambar 15. Diagram Distribusi Frekuensi TKJI Lari 1000 dan 800 meter.....	53
Gambar 16. Pengukuran Lebar Lapangan 70 Meter .....	82
Gambar 17. Pengukuran Panjang Lapangan 100 Meter.....	82
Gambar 18. Pelaksanaan Pemanasan Sebelum Tes Di Mulai .....	83
Gambar 19. Penjelasan Tentang Pelaksanaan Tes .....	83
Gambar 20. Tes 1 Lari 50 meter Putra.....	84
Gambar 21. Tes 1 Lari 50 meter Putri.....	84
Gambar 22. Tes 2 Gantung Angkat Tubuh .....	85
Gambar 23. Tes 2 Gantung Angkat Tubuh.....	85
Gambar 24. Tes 2 Gantung Siku Tekuk.....	86
Gambar 25. Tes 2 Gantung Siku Tekuk.....	86
Gambar 26. Tes 3 Baring Duduk .....	87

Gambar 27. Tes 3 Baring Duduk .....	87
Gambar 28. Tes 4 Loncat Tegak .....	88
Gambar 29. Tes 4 Loncat Tegak .....	88
Gambar 30. Tes 5 Lari 1000 meter .....	89
Gambar 31. Tes 5 Lari 800 meter .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat ijin penelitian.....	64
Lampiran 2 Surat Balasan penelitian .....	65
Lampiran 3 Rincian Hasil TKJI Putra.....	66
Lampiran 4 Rincian Hasil TKJI Putri .....	68
Lampiran 5 Rincian Hasil TKJI Keseluruhan.....	70
Lampiran 6 Hasil Lari 50 meter .....	72
Lampiran 7 Hasil Gantung Angkat Tubuh.....	74
Lampiran 8 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	75
Lampiran 9 Hasil Baring Duduk.....	76
Lampiran 10 Hasil Loncat Tegak.....	78
Lampiran 11 Hasil Lari 1000 meter dan 800 meter .....	80
Lampiran 12 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	82