



**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK SAHID SURAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

Baihaqi Munir

NIM : D 0418072

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

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK SAHID SURAKARTA
TAHUN 2022**

Oleh:

Baihaqi Munir

D0418072

SKRIPSI

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
(Agustus) 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMK Sahid Surakarta Tahun 2022”, karya :

Nama : Baihaqi Munir

NIM : D0418072

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 02 Agustus 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMK Sahid Surakarta Tahun 2022”, karya:

Nama : Baihaqi Munir

NIM : D0418072

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 :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko, 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 02 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

Baihaqi Munir

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jika hidup hanya sekedar hidup, dimana serunya ?. Oleh karena itu terima setiap tantangan dan lewati semua rintangan. Karna prosesmu sekarang adalah bumbu untuk kehidupan mendatang”

(Penulis)

Persembahan

Ayahandaku Bibit Nugroho dan Ibundaku Suhartini Tercinta

Kakakku Siti Hafsa Tercinta

Nenekku Suratmi Tercinta

Kekasihku Ayu Anjarsari Terkasih

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan MC Squad

Sahabatku di Desa

Bos Tempatku Bekerja Danny Nhouto Ereika

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. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. selaku 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 02 Agustus 2022

Baihaqi Munir

ABSTRAK

Baihaqi Munir. 2022. Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMK Sahid Surakarta Tahun 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 penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Sahid Surakarta Tahun 2022.

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMK Sahid Surakarta Tahun 2022 sebanyak 85 siswa, dimana siswa putra sebanyak 38 dan siswa putri sebanyak 47. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Tes yang digunakan meliputi tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung tekuk siku untuk putri, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat diketahui (1) hasil tes TKJI putra dalam kategori “Baik Sekali” 0% atau 0 siswa, “Baik” 13% atau 5 siswa, “Sedang” 61% atau 23 siswa, “Kurang” 18% atau 7 siswa dan “Kurang Sekali” 8% atau 3 siswa. (2) hasil tes TKJI putri dalam kategori “Baik Sekali” 0% atau 0 siswa, “Baik” 15% atau 7 siswa, “Sedang” 53% atau 25 siswa, “Kurang” 28% atau 13 siswa dan “Kurang Sekali” 4% atau 2 siswa. Secara keseluruhan didapatkan hasil “Baik Sekali” 0% atau 0 siswa, “Baik” 14% atau 12 siswa, “Sedang” 56% atau 48 siswa, “Kurang” 24% atau 20 siswa dan “Kurang Sekali” 6% atau 5 siswa. Kesimpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Sahid Surakarta tahun 2022 berada dalam kategori “Sedang”. Siswa mendapat kategori sedang karena padatnya aktivitas siswa yang lebih banyak melakukan praktik, membuat siswa dapat mengontrol kebugaran jasmaninya. Meskipun tidak ada lapangan olahraga disekolah tidak mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Analisis, Kebugaran Jasmani, Siswa

ABSTRACT

Baihaqi Munir. 2022. *Analysis of Physical Fitness Students of SMK Sahid Surakarta in 2022.* 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 level of physical fitness of the students of SMK Sahid Surakarta in 2022.

This research method is descriptive quantitative. The subjects in this study were 85 students of SMK Sahid Surakarta in 2022, 38 male students and 47 female students. The sampling in this study used probability sampling with a simple random sampling method. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 16-19 years. The tests used included a 60-meter run test, a body lift test for men and an elbow-bend test for women, lying down, jumping upright and running 1200 meters for men and 1000 meters for women.

Based on the results of research and data analysis, it can be seen (1) the results of the male TKJI test in the category of "Very Good" 0% or 0 students, "Good" 13% or 5 students, "Medium" 61% or 23 students, "Poor" 18% or 7 students and "Very Poor" 8% or 3 students. (2) the results of the female TKJI test in the categories of "Very Good" 0% or 0 students, "Good" 15% or 7 students, "Medium" 53% or 25 students, "Poor" 28% or 13 students and "Very Poor" 4% or 2 students. Overall, the results were "Very Good" 0% or 0 students, "Good" 14% or 12 students, "Medium" 56% or 48 students, "Poor" 24% or 20 students and "Very Poor" 6% or 5 students. The conclusion is that the level of physical fitness of SMK Sahid Surakarta students in 2022 is in the "Medium". Students get the medium category because of the dense activity of students who do more practice, making students able to control their physical fitness. Although there is no sports field at school, it does not affect the students' physical fitness.

Keywords: Analysis, Physical Fitness, Students

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
3. Siswa SMK.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

- B. Metode Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..**Error! Bookmark not defined.**
- D. Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**
- E. Teknik Analisis Data**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**

- A. Deskripsi Data**Error! Bookmark not defined.**
- B. Hasil Analisis Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Pembahasan**Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP.....**Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan.....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Implikasi.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Saran – saran**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani Putra.....	31
Tabel 2. Norma Kesegaran Jasmani Putri.....	31
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	31
Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan Siswa Putra.....	33
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan Siswa Putri.....	33
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Persentase Secara Keseluruhan.....	33
Tabel 7. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter Siswa Putra.....	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter Siswa Putra.....	34
Tabel 9. Statistik Deskriptif Lari 60 Meter Siswa Putri.....	35
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 60 Meter Siswa Putri.....	36
Tabel 11. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra.....	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra.....	37
Tabel 13. Statistik Deskriptif Gantung Tekuk Siku Siswa Putri.....	38
Tabel 14. Distribusi frekuensi Gantung Tekuk Siku Siswa Putri.....	38
Tabel 15. Statistik Deskriptif Baring Duduk Putra.....	39
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Baring Duduk Siswa Putra.....	40
Tabel 17. Statistik Deskriptif Baring Duduk Siswa Putri.....	41
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Hasil Baring Duduk Siswa Putri.....	41
Tabel 19. Statistik Deskriptif Loncat Tegak Siswa Putra.....	42
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Hasil Loncat Tegak Siswa Putra.....	42
Tabel 21. Statistik Deskriptif Loncat Tegak Siswa Putri.....	43
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Hasil Loncat Tegak Siswa Putri.....	43
Tabel 23. Statistik Deskriptif Lari 1200 Meter Siswa Putra.....	44
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Hasil Lari 1200 Meter Siswa Putra.....	44
Tabel 25. Statistik Deskriptif Lari 1000 Meter Putri.....	45
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Hasil Lari 1000 Meter Putri.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 2. Diagram Gambar Hasil Lari 60 Meter Siswa Putra.....	35
Gambar 3. Diagram Gambar Hasil Lari 60 Meter Siswa Putri.....	36
Gambar 4. Diagram Gambar Hasil Gantung Angkat Tubuh Putra.....	38
Gambar 5. Diagram Gambar Hasil Gantung Tekuk Siku Siswa Putri...	39
Gambar 6. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk Siswa Putra.....	40
Gambar 7. Diagram Gambar Hasil Baring Duduk Siswa Putri.....	42
Gambar 8. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak Siswa Putra.....	43
Gambar 9. Diagram Gambar Hasil Loncat Tegak Siswa Putri.....	43
Gambar 10. Diagram Gambar Hasil Lari 1200 Meter Siswa Putra.....	44
Gambar 11. Diagram Gambar Hasil Lari 1000 Meter Siswa Putri.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	56
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	57
Lampiran 4. Pedoman Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	63
Lampiran 5. Hasil Tes Lari 60 Meter Putra.....	64
Lampiran 6. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra	66
Lampiran 7. Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putra.....	68
Lampiran 8. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra.....	70
Lampiran 9. Hasil Tes Lari 1200 Meter Putra.....	71
Lampiran 10. Hasil Tes Lari 60 Meter Siswa Putri.....	73
Lampiran 11. Hasil Tes Gantung Tekuk Siku Siswa Putri.....	75
Lampiran 12. Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putri.....	77
Lampiran 13. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putri.....	79
Lampiran 14. Hasil Tes Lari 1000 Meter Siswa Putri.....	80
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	82

