



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
DAN XI SMA N 1 WERU SUKOHARJO TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

**DIAN ATMAJA DITA NUGRAHA
NIM : D 0418111**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
DAN XI SMA N 1 WERU SUKOHARJO TAHUN 2022**

Oleh:

Dian Atmaja Dita Nugraha
NIM D 0418111

SKRIPSI

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X dan Kelas XI SMA N 1 Weru Sukoharjo Tahun 2022”, karya

Nama : Dian Atmaja Dita Nugraha

NIM : D 0418111

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 01 Agustus 2022

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or

NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X dan Kelas XI SMA N 1 Weru Sukoharjo Tahun 2022”, karya

Nama : Dian Atmaja Dita Nugraha

NIM : D 0418111

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 08 Agustus 2022

Dewan penguji Skripsi :

Nama Terang

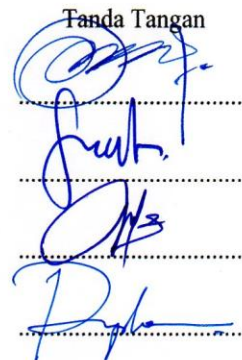
Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

Sekretaris : Slamet Santoso, M.Pd

Anggota I : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or

Anggota II : Sunjoyo, 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 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, Agustus 2022



Yang membuat pernyataan

Dian Atmaja Dita Nugraha

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa” -Ridwan Kamil

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku Bapak Daliman dan Ibu Kadiyati Eni yang selalu mendoakanku.
- ❖ Pembimbing Skripsi I Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or
- ❖ Pembimbing Skripsi II Bapak Sunjoyo, S.Pd., M.Pd
- ❖ Rekan-rekan angkatan 2018 Pendidikan Jasmani UTP Surakarta.
- ❖ Bapak Ibu Guru dan Siswa SMA Negeri 1 Weru terima kasih atas kerjasamanya.
- ❖ Almamaterku Progam Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan .

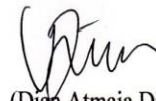
Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulisty, 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. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembnangan Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu sebagai dasar dalam penyusunan skripsi ini.
7. Keluargaku tercinta yang telah setia menyediakan segala sesuatu untuk penyusunan skripsi ini
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan 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, 27 Mei 2022



(Dian Atmaja Dita Nugraha)

ABSTRAK

Dian Atmaja Dita Nugraha, 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X dan Kelas XI SMA N 1 Weru Sukoharjo Tahun 2022. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or dan Pembimbing II: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X dan kelas XI SMA N 1 Weru Sukoharjo Tahun 2022. Metode penelitan ini yang digunakan adalah jenis penelitian analisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan survei. Sumber data diperoleh dari siswa putra kelas X dan XI.

Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei, karena data yang dikumpulkan dari responden atau sampel atas populasi untuk mewakili seluruh populasi. Subyek dalam penelitian ini siswa putra kelas X dan XI SMA N 1 Weru Sukoharjo. Teknik pengumpulan data dengan lari 60 meter untuk anak usia 16-19 tahun, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, dan tes lari 1200 meter untuk putra.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA N 1 Weru dalam kategori sedang. Hasil yang diperoleh adalah: (1) Lari cepat 60meter dalam kategori sedang dengan nilai 14,2. (2) Gantung siku tekuk 30 detik dalam kategori baik dengan nilai 18,2. (3) Baring duduk 30 detik dalam kategori sedang dengan nilai 16,5. (4) Loncat tegak dalam kategori sedang dengan nilai 16,4. (5) Lari 1200 meter dalam kategori baik dengan nilai "19,5".

Kata Kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA

ABSTRACT

Dian Atmaja Dita Nugraha, 2022. *Physical Fitness Level Survey of Male Students of Class X and Class XI of SMA N 1 Weru Sukoharjo in 2022. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta. Supervisor I: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or and Supervisor II: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd*

The purpose of this study is to find out how the condition of the physical fitness level of male students in class X and class XI of SMA N 1 Weru Sukoharjo in 2022. This research method used is a type of analytical research using quantitative descriptive methods. Data collection techniques use surveys. The data sources were obtained from the male students of classes X and XI.

The research method in this thesis is a quantitative descriptive method with the type of survey research, because the data collected from respondents or samples of the population to represent the entire population. The subjects in this study were male students of class X and XI of SMA N 1 Weru Sukoharjo. Data collection techniques are 60 meters running for children aged 16-19 years, hanging and lifting for 60 second, lying down for 60 seconds, and a 1200 meter running test.

The conclusion of this study is that the physical fitness level of male students of SMA N 1 Weru is in the moderate category. The results obtained were: (1) 60-meter sprint in the medium category with a value of 14.2. (2) Hang a 30-second bend elbow in the good category with a value of 18.2. (3) The bar sits 30 seconds in the medium category with a value of 16.5. (4) Jump upright in the medium category with a value of 16.4. (5) The 1200-meter run is in the good category with a value of "19.5".

Keywords: Survey, Physical Fitness, Students, High School

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Karangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Oprasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1: Surat Keterangan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Keterangan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pebnelitian ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Tabe Hasil Tes Sampel Siswa Putra Klas X dan XI SMA N 1 Weru	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Data Statistik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Tabel dan Diagram lari 60 meter	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 .Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Tabel Nilai Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Tabel Norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra dan Putri..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Lari cepat 60 m **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Gantung siku tekuk **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Baring Duduk..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5 Loncat Tegak..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6 Lari 1200 M **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 Diagram lari cepat 60 m**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.2 Diagram Gantung Siku Tekuk**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.3 Diagram Baring Duduk**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.4 Diagram Loncat Tegak**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.5 Diagram Lari 1200**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Keterangan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Keterangan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pebnelitian ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Tabe Hasil Tes Sampel Siswa Putra Klas X dan XI SMA N 1 Weru	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Data Statistik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Tabel dan Diagram lari 60 meter	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 .Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

