



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 CEPER TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Oleh :
SYAFRI MA'ARIF AR ROSYID
NIM D0418023**

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 CEPER TAHUN 2022**

Oleh :
Syafri Ma'arif Ar Rosyid
NIM D0418023

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

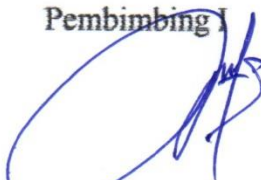
Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Ceper Tahun 2022”, karya:

Nama : Syafri Ma'arif Ar Rosyid
NIM : D0418023
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Juli 2022

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.
NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Ceper Tahun 2022”, karya :

Nama : Syafri Ma’arif Ar Rosyid

Nim : D 0418023

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk 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 : 11 Agustus 2022

Dewan penguji skripsi:

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti, M.Pd.

Sekretaris : Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd.

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

Anggota II : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Ceper Tahun 2022” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang Pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Surakarta, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan




Syafri Ma'arif Ar Rosyid

NIM. D0418023

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya
bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QS Al Insyirah 5-6)

Hanya pendidikan yang bisa menyelamatkan masa depan, tanpa pendidikan
Indonesia tak mungkin bertahan.

(Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua Bapak Drs. Sayuti dan Ibu Dra. Rubiyem, yang selalu memberikan doa dan dukungan bagi peneliti hingga skripsi ini akhirnya terselesaikan
2. Kakak saya Nurul Ihsani Rahmawati, S.Pd dan Hanif Marhamah S.Pd yang telah memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini
3. Seseorang yang memberikan semangat kepada saya
4. Teman-teman Prodi Penjas Kelas A '2018
5. Almamater UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan Karunia-Nya serta Shalawat kepada nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun guna melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Skripsi ini membahas Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Ceper Tahun 2022. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan suatu pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Terlepas dari segala keterbatasan manusia sebagai makhluk yang lemah, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE. MS, Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas TunasPembangunan Surakarta.
2. Bapak Dr. Joko Sulistiono, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan izin penelitian dan segala kemudahan yang diberikan kepada penulis
3. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd, dosen penasehat akademik yang telah memberikan arahan dan nasehat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Untung Nugroho, S,Pd.Kor., M.Or. dan Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis mengenyam Pendidikan di FKIP UTP.
7. Semua teman-teman seperjuangan Penjas A Angkatan tahun 2018. Terima kasih atas dukungannya selama penyusunan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu guru SMA Negeri 1 Ceper yang telah membantu dalam pengambilan data. Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya.
9. Adik-adik Siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Ceper yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi yang telah saya selesaikan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia Pendidikan.

Surakarta, 4 Agustus 2022

Syafri Ma'arif Ar Rosyid

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| LEMBAR JUDUL | i |
| PENGAJUAN JUDUL | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI | iv |
| PERNYATAAN | v |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| ABSTRAK | xv |
| ABSTRACK | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 10 |
| C. Pembatasan Masalah | 10 |
| D. Perumusan Masalah | 10 |
| E. Tujuan Penelitian | 10 |
| F. Manfaat Penelitian | 11 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR | 12 |
| A. Deskripsi Teori | 12 |
| 1. Definisi Kebugaran Jasmani | 12 |
| 2. Fungsi Kebugaran Jasmani | 15 |
| 3. Komponen Kebugaran Jasmani | 15 |
| 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 20 |
| 5. Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani | 24 |
| 6. Uji Kebugaran Jasmani | 25 |

| | |
|--|-----------|
| 7. Tes Kesegaran Jaman Indonesia (TKJI) | 27 |
| 8. Karakteristik Siswa Putra SMA | 35 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 37 |
| C. Kerangka Berpikir | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 40 |
| B. Metode Penelitian..... | 40 |
| C. Populasi dan Sample | 41 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 42 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 43 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 46 |
| A. Deskripsi Data..... | 46 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 53 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN..... | 62 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1.1 Tabel Nilai TKJI Usia 16 – 19 Tahun Putra..... | 34 |
| Tabel 1.2 Tabel Norma TKJI Usia 16 – 19 Tahun Putra..... | 34 |
| Tabel 1.3 Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia | 43 |
| Tabel 1.4 Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia | 44 |
| Tabel 1.5 Distribusi Lari 60 meter Siswa Kelas X | 46 |
| Tabel 1.6 Distribusi Lari 60 meter Siswa Kelas XI | 47 |
| Tabel 1.7 Distribusi Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas X | 48 |
| Tabel 1.8 Distribusi Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas XI | 48 |
| Tabel 1.9 Distribusi Baring Duduk 60 detik Siswa Kelas X..... | 49 |
| Tabel 1.10 Distribusi Baring Duduk 60 detik Siswa Kelas XI | 50 |
| Tabel 1.11 Distribusi Loncat Tegak Siswa Kelas X | 51 |
| Tabel 1.12 Distribusi Loncat Tegak Siswa Kelas XI | 51 |
| Tabel 1.13 Distribusi Lari 1200 meter Siswa Kelas X..... | 52 |
| Tabel 1.14 Distribusi Lari 1200 meter Siswa Kelas XI..... | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 1.1 Tes Lari Sprint 60 m | 29 |
| Gambar 1.2 Tes Pull up | 30 |
| Gambar 1.3 Tes Sit Up | 31 |
| Gambar 1.4 Tes Vertikal Jump | 32 |
| Gambar 1.5 Lari 1200 m..... | 33 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Hasil Cek Plagiasi | 62 |
| Lampiran 2. Daftar Nama Siswa (Sample)..... | 63 |
| Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran Jasmani | 65 |
| Lampiran 4. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun | 66 |
| Lampiran 5. Data Hasil Perolehan Penelitian TKJI..... | 67 |
| Lampiran 6. Pengolahan Data Hasil Uji TKJI..... | 69 |
| Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian..... | 71 |
| Lampiran 8. Surat Balasan..... | 72 |
| Lampiran 9. Dokumentasi | 73 |

ABSTRAK

Syafri Ma'arif Ar Rosyid. 2022. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Ceper Tahun 2022*. Skripsi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Belum diketahui data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Ceper. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Ceper tahun 2022.

Peneliti ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan survei. Objek penelitian pada studi ini adalah siswa putra SMA Negeri 1 Ceper Tahun 2022 sejumlah 40 siswa. Dengan instrumen penelitian menggunakan TKJI yang terdiri dari 5 tes yaitu Lari 60 m, Angkat Tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat Tegak, dan Lari 1200 m. Analisa data digunakan dengan hasil persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Ceper sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (77,5%), kemudian pada kategori baik sebanyak 5 siswa (12,5%), pada kategori kurang sebanyak 4 siswa (10%), dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Ceper adalah sedang dengan nilai rata-rata 14,4.

Kata kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa SMA.

ABSTRACT

Syafri Ma'arif Ar Rosyid. 2022. *Survey of Physical Fitness Level of SMA Negeri 1 Ceper Students in 2022*. Skripsi. Physical Education and Health Department, Teacher Training and Education Science Faculty, Tunas Pembangunan University of Surakarta.

There have not been known data about the physical fitness level of students at SMA Negeri 1 Ceper. The purpose of this study is to determine the Physical Fitness Level of SMA N 1 Ceper Students in 2022.

This researcher uses descriptive quantitative research using surveys. The object of research in this study is the male students of SMA N 1 Ceper in 2022 a total of 40 students. with research instruments using TKJI which consists of 5 tests, they are 60 m Sprint, Vertical Jump, Pull-up 60 seconds, Sit-up, and 1200 m Run (male). Data analysis used with the results in the form of percentage.

The results of the study showed that the level of physical fitness of SMA N 1 Ceper students were mostly in the moderate category there are 31 students (77.5%), then in the good category there are 5 students (12.5%), in the less category there are 4 students (10%), and no one is in the less category at all. Can be concluded that the level of physical fitness the students of SMA N 1 Ceper is moderate with an average value of 14.4.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Senior High School.

