



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP DALAM
PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA PUTRI
SMA NEGERI 3 SUKOHARJO**

SKRIPSI

Disusun oleh :

MOHAMMAD SATRIO NUR HIDAYATULLOH

D0422102

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

2025

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP DALAM
PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA PUTRI
SMA NEGERI 3 SUKOHARJO**

Disusun oleh :

**MOHAMMAD SATRIO NUR HIDAYATULLOH
D0422102**

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Sikap Siswa Putri dalam Pembelajaran Penjas SMA Negeri 3 Sukoharjo” karya:

Nama : Muhaminad Satrio Nur Hidayattulloh

NIM : D0422102

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Sukoharjo, 20 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko ,S.Pd.M.O.r

NIDN. 0630098703



Dr. Agustanico Dwi Muryadi. M.Pd

NIDN. 0604088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul ” Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Sikap Siswa Putri dalam Pembelajaran Penjas SMA Negeri 3 Sukoharjo” karya:

Nama : Muhammad Satrio Nur Hidayattulloh

NIM : D0422102

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 31 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko ,S.Pd,M.O.r



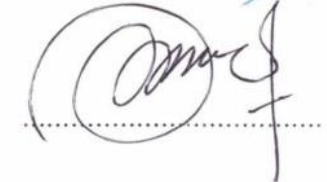
Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd



Penguji I : Karlina Dwijayanti,S.Pd.M,Or.



Penguji II : Arif Rohman Hakim.S.Or.M.Pd




Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pt. Dekan,




Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul ” Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Sikap Siswa Putri dalam Pembelajaran Penjas SMA Negeri 3 Sukoharjo” karya:

Nama : Mohammad Satrio Nur Hidayattulloh

NIM : D0422102

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 31 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

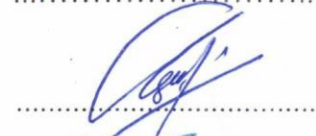
Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko ,S.Pd,M.O.r



Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd



Penguji I : Karlina Dwijayanti,S.Pd.M,Or.



Penguji II : Arif Rohman Hakim.S.Or.M.Pd



Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pht. Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

NIDN. 0619068401



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 risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 20 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Satrio Nur Hidayattulloh

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"Tidak ada jalan pintas menuju kesuksesan yang sejati."
Wooden - **John**

"Keberhasilan adalah perjalanan panjang dari satu kegagalan ke
kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat."
Churchill - **Winston**

"Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat,
bukan hanya diingat."
Syafi'i - **Imam**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk
Tuhan Yang Maha Esa
Orang Tua Tercinta
Keluarga besar
Almamaterku Progam Studi Pendidikan Jasmani
Universtias Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul ” Survei Peran Siswa dan Sarana Prasarana dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMA Negeri 1 Tawanghari Sukoharjo”.

Salah satu tujuan dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai tugas dan syarat untuk menyelesaikan tugas akhir pada Universitas Tunas Pembangunan Surakarta guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan. dalam kesempatan ini peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta membantu dalam penulisan skripsi ini sampai selesai, baik berupa moril maupun materil kepada :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M. Or., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan izin penyusunan skripsi ini
2. Satrio Sakti Rumpoko ,S.Pd,M.O.r., selaku pembimbing utama dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dengan sabar sehingga terselsaikannya skripsi ini.
3. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing dua yang telah meluangkan waktu serta pikiran guna memberikan arahan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan ilmu dan membekali peneliti dengan pengetahuan.
6. Bapak Kepala beserta staf SMA Negeri 3 Sukoharjo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data.
7. Siswa-siswi SMA Negeri 3 Sukoharjo yang terpilih jadi responden dan telah bersedia memberikan data guna penyelesaian skripsi ini..

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangannya dan jauh dari kategori sempurna, karena kekurangan dan keterbatasan pengetahuan serta pengalaman peneliti. Apabila ada kesalahan dalam penulisan mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Besar harapan peneliti mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi peneliti, konsultan, rekan-rekan dan pembaca pada umumnya serta bagi Pengembangan Olahraga.

Surakarta, 20 juli 2025

Mohammad Satrio Nur
Hidayattulloh

ABSTRAK

Mohammad Satrio Nur Hidayattulloh. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Sikap Siswa Putri dalam Pembelajaran Penjas SMA Negeri 3 Sukoharjo. Skripsi.: Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Satrio Sakti Rumpoko ,S.Pd,M.O.r. II. Dr Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan sikap siswa putri usia 16 tahun di SMA N 3 Sukoharjo. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) untuk anak putri usia 16 Tahun dengan norma yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda Olahraga Tahun 2022 dan penelitian sikap siswa putri dalam mengikuti mata pelajaran penjas SMA N 3 Sukoharjo. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 98 siswa dengan teknik sampling yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah sebesar 52% atau 51 siswa. Diperoleh nilai rata-rata yaitu 2,7 tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Sukoharjo dalam kategori “cukup”. Sedangkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang Sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 3 Sukoharjo sebesar 28% atau 27 siswa diperoleh hasil bahwa Sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 3 Sukoharjo adalah “cukup”.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani , Sikap Pendidikan Jasmani, Siswa SMA

ABSTRACT

Mohammad Satrio Nur Hidayattulloh. *Survey of Physical Fitness Level and Attitude of Female Students in Physical Education Learning at SMA Negeri 3 Sukoharjo. Thesis.: Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.O.r. II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd*

The purpose of this study was to analyze the physical fitness level and attitudes of 16-year-old female students at SMA N 3 Sukoharjo. The research approach used in this study was descriptive quantitative, namely research that aims to obtain a picture of a situation that exists at the present time and is ongoing and focuses on current problems.

Data collection was conducted by collecting data in this study, namely the TKPN (Nusantara Student Fitness Test) for girls aged 16 years with norms issued by the Ministry of Youth and Sports in 2022 and research on the attitudes of female students in following physical education subjects at SMA N 3 Sukoharjo. The sample used in this study was 98 students with a sampling technique, namely purposive sampling.

Based on the analysis of physical fitness levels, 52%, or 51 students, obtained an average score of 2.7, with the physical fitness level of SMAN 3 Sukoharjo students in the "sufficient" category. Meanwhile, the description of the results of the study on student attitudes toward participating in physical education lessons at SMAN 3 Sukoharjo, with 28%, or 27 students, found that students' attitudes toward participating in physical education lessons at SMAN 3 Sukoharjo were "sufficient."

Keywords: Physical Fitness, Physical Education Attitudes, High School Students

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Kebugaran Jasmani	7
2. Sikap	21
3. Pengertian Remaja	27
4. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	28
5. Karakteristik Kebugaran Jasmani Dengan Siswa SMA	30
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35

B. Metode Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Instrumen Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian tes kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara	42
B. Hasil Analisis Data	43
C. Hasil Penelitian Sikap Siswa	49
D. Pembahasan	51
E. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi hasil Peneliian	54
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir kebugaran Jasmani	34
Gambar 2. Histogram IMT Usia 16 Tahun Putri.....	43
Gambar 3. Histogram V-SIT & Reach	44
Gambar 4. Histogram Sit-Up 60 detik.	45
Gambar 5. Histogram Squad Trust.	46
Gambar 6. Histogram Pacer Test.....	47
Gambar 7. Diagram Batang Sikap Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 3 Sukoharjo.	51
Gambar 8. Pengukuran Tinggi Badan	61
Gambar 9. Pengukuran Berat Badan.....	62
Gambar 11. Sikap Awal <i>V Sit Reach</i>	67
Gambar 11. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i>	67
Gambar 12. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit up</i> (a, b, c)	70
Gambar 13. <i>Squat Trush</i>	73
Gambar 14. <i>Pacer Test</i>	76
Gambar 15. Ukur Berat Badan	102
Gambar 16. Tinggi Badan	102
Gambar 17. V-Sit&Reach	103
Gambar 18. Sit-Up.....	103
Gambar 19. Pacer Test	104
Gambar 20. Setelah Tes	104

DAFTAR TABEL

	<u>Halaman</u>
Tabel 1. Perencanaan Penelitian	35
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian Sikap Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	39
Tabel 3. Rumus tes kebugaran Nusantara	40
Tabel 4. Norma tes kebugaran jasmani pelajara nusantara	40
Tabel 5. Skala Likert, skor penilaian pada alternatif jawaban.....	40
Tabel 6. Rumus tes kebugaran Nusantara	42
Tabel 7. Kategori nilai tes kebugaran jasmani pelajara nusantara	42
Tabel 8. kategori capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	43
Tabel 9. IMT usia 16 Tahun.....	43
Tabel 10. Distribusi frekuensi sit up usia 16 tahun keatas	45
Tabel 11. Distribusi frekuensi Squat Trust usia 16 tahun keatas	46
Tabel 12. Pacer Test usia 16 tahun	47
Tabel 13. Capaian IMT Usia 16 Tahun.....	48
Tabel 14. Capaian Tes kebugaran Jasmani Usia 16 tahun	48
Tabel 15. distribusi Frekuensi capaian Kebugaran Jasmani Usia 16 Tahun	48
Tabel 16. Hasil Analisis capaian TKPN Usia 16 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17. Deskripsi Statistik Sikap Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMAN 3 Sukoharjo kabupaten Sukoharjo.	49
Tabel 18. Kategorisasi Sikap Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 3 Sukoharjo:.....	50