



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PELAJAR
NUSANTARA SISWA SMA N 1 SAMBUNGMACAN
KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2024**

SKRIPSI

**Oleh:
KHOIRUN NI'AM ROZIKIN
D0420023**

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

2025

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PELAJAR
NUSANTARA SISWA SMA N 1 SAMBUNGMACAN
KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2024**

Oleh:

KHOIRUN NI'AM ROZIKIN

D0420023

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapat 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 Pelajar Nusantara Siswa SMA N 1 Sambungmacan Kabupaten Sragen Tahun 2024”, karya:

Nama : Khoirun Ni'am Rozikin

NIM : D0420023

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahakan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, 04 Februari 2025

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or.
NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.
NIDK. 8800201019

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Nusanantara Siswa SMA N 1 Sambungmacan Kabupaten Sragen Tahun 2024”, karya :

Nama : Khoirun Ni'am Rozikin

Nim : D0420023

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or.



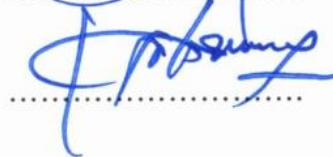
Sekretaris : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd



Penguji I : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd



Penguji II : Kodrad Budiyo, 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 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, 10 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Khoirun Ni'am Rozikin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Tidak ada yang akan berhasil kecuali kau melakukannya." - Maya Angelou

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua saya Bapak Sugito dan Ibu Tofi'ah yang selalu mendukung saya dalam segala hal, memberi saya kekuatan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Kedua Kakak saya Heny dan Sagita yang selalu support saya.
3. Para Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi Strata 1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Tak Lupa teman-teman dan para partisipan dalam penelitian ini yang sudah bersedia serta mensukseskan penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dra. Winarti M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or. sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 10 Februari 2025

KNR

ABSTRAK

Khoirun Ni'am Rozikin SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PELAJAR NUSANTARA SISWA SMA N 1 SAMBUNGMACAN KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2024.

Tujuan Penelitian untuk mengetahui bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara Siswa SMA N 1 Sambungmacan Kabupaten Sragen Tahun 2024.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan metode penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas X, XI, XII yang berjumlah 830 siswa SMA N 1 Sambungmacan Kabupaten Sragen Tahun 2024 dan menggunakan teknik *purposive sampling*, Penentuan jumlah sampel diambil menurut pendapat *Arikunto* yaitu mengambil 10% dari jumlah populasi. Sehingga didapatkan hasil sampel dalam penelitian ini adalah 90 orang siswa. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara), terdiri dari 5 tes yang menjadi patokan yaitu yaitu indeks massa tubuh (IMT), *V sit and reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *PACER test*. Teknik analisis menggunakan teknik deskriptif/teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dibantu menggunakan program computer Microsoft Office EXCEL 16.

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pelajar Nusantara siswa SMA N 1 SAMBUNGMACAN tahun 2024 untuk Hasil Indeks Massa Tubuh adalah “Gizi Baik” dengan Presentase **89%** dengan rincian 0 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan dengan kategori “Gizi Kurang”, 42 siswa laki-laki dan 38 siswa Perempuan dengan kategori “Gizi Baik”, 0 siswa laki-laki dan 6 siswa Perempuan dengan kategori “Gizi Lebih”, 0 siswa laki-laki dan 0 siswa perempuan dengan kategori “Obesitas”. Hasil analisis penelitian lebih lanjut yang dilakukan secara menyeluruh berdasarkan panduan dalam tingkat kebugaran jasmani pelajar Nusantara, dilakukan penilaian yang berkaitan dengan acuan bobot setiap instrumen tes. Kemudian dari nilai bobot tersebut dijumlahkan dan masuk dalam kategori yang telah tersedia normanya. Hasil kebugaran jasmani di SMA N Sambungmacan adalah “Kurang” dengan persentase **80%** dengan rincian 0 siswa laki-laki dan 0 siswa perempuan dengan kategori “Baik Sekali”, 0 siswa laki-laki dan 0 siswa Perempuan dengan kategori “Baik”, 6 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan dengan kategori “Cukup”, 36 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan dengan kategori “Kurang”, 0 siswa laki-laki dan 0 siswa perempuan dengan kategori “Kurang Sekali”.

Kata Kunci: Survei, Tingkat Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

ABSTRACT

Khoirun Ni'am Rozikin SURVEY OF JASMANIC FITNESS LEVELS OF NUSANTARA STUDENTS OF SMA N 1 SAMBUNGMACAN KABUPATEN SRAGEN YEAR 2024. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, December 2024.

The purpose of the study was to determine how the Physical Fitness Level of Nusantara Students of SMA N 1 Sambungmacan Sragen Regency in 2024.

The type of research used in this study is descriptive quantitative, using survey research methods. The population in this study were male and female students in grades X, XI, XII totaling 830 students of SMA N 1 Sambungmacan Sragen Regency in 2024 and using purposive sampling techniques, determination of the sample size was taken according to Arikunto's opinion, namely taking 10% of the total population. So that the sample results in this study were 90 students. In the data collection technique using TKPN (Student Fitness Test Nusantara), consisting of 5 tests that become the benchmark, namely body mass index (BMI), V sit and reach, sit up 60 seconds, squat thrust 30 seconds, and PACER test. The analysis technique uses descriptive techniques / quantitative descriptive analysis techniques which are assisted using the Microsoft Office EXCEL 16 computer program.

From the results of data analysis, it can be concluded that the physical fitness level of Indonesian students at SMA N 1 SAMBUNGMACAN in 2024 for Body Mass Index results is "Good Nutrition" with a percentage of 89% with details of 0 male students and 4 female students in the "Undernourished" category, 42 male students and 38 female students in the "Good Nutrition" category, 0 male students and 6 female students in the "Overnourished" category, 0 male students and 0 female students in the "Obesity" category. The results of further research analysis carried out thoroughly based on guidelines for the level of physical fitness of Indonesian students, an assessment was carried out regarding the weight reference for each test instrument. Then the weight values are added up and entered into the category for which the norms are provided. The physical fitness results at SMA N Sambungmacan are "Poor" with a percentage of 80% with details of 0 male students and 0 female students in the "Excellent" category, 0 male students and 0 female students in the "Good" category, 6 male students and 12 female students in the "Fair" category, 36 male students and 36 female students in the "Lack" category, 0 male students and 0 female students in the "Poor" category.

Keywords: Survey, Physical Fitness Level, Indonesian Student Fitness Test

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2. Perkembangan Motorik	10
3. Kondisi Fisik	12
4. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	15
5. Pelaksanaa Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara	15
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26

D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODELOGI PENELITIAN	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Metode Penelitian	28
C. Populasi, Sample dan Teknik Sampling	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi	70
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan	16
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan	17
Gambar 3. Sikap awal <i>V Sit and Reach</i>	18
Gambar 4. Sikap akhir <i>V Sit and Reach</i>	19
Gambar 5. Rangkaian 1 gerakan sit up (a, b, c)	20
Gambar 6. Gerakan <i>squat thrust</i>	22
Gambar 7. Pacer test	23
Gambar 8. Persentase Indeks Masa Tubuh Laki-Laki	38
Gambar 9. Diagram Presentase IMT Perempuan.....	41
Gambar 10. Diagram Presentase <i>V Sit and Reach</i> Laki-Laki	43
Gambar 11. Diagram Presentase <i>V Sit aand reach</i> Perempuan.....	46
Gambar 12. Diagram Presentase <i>Sit up 60 Detik</i> Laki-Laki	48
Gambar 13. Diagram Presentase <i>Sit up 60 Detik</i> Perempuan	50
Gambar 14. Diagram Presentase <i>Squat Thrust 30 Detik</i> Laki-laki.....	53
Gambar 15. Diagram Presentase <i>Squat Thrust 30 Detik</i> Perempuan.....	56
Gambar 16. Diagram Presentase PACER Test Laki-laki	58
Gambar 17. Diagram Presentase PACER Test Perempuan	61
Gambar 18. Diagram Presentase Kebugaran Jasmani Laki-laki	64
Gambar 19. Diagram Presentase Kebugaran Jasmani Perempuan.....	67
Gambar 20. Pembukaan	82
Gambar 21. Indeks Massa Tubuh (IMT Tinggi Badan)	82
Gambar 22. Indeks Massa Tubuh (IMT Tinggi Badan)	83
Gambar 23. <i>V Set and Reach</i>	83
Gambar 24. <i>Sit Up 30 Detik</i>	84
Gambar 25. <i>Squat Thrust 30 Detik</i>	84
Gambar 26. <i>Pacer Test</i>	85
Gambar 27. Foto Bersama.....	85
Gambar 28. Foto Bersama.....	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes <i>Sit-Up</i>	31
Tabel 2. Norma Test <i>Squat Thrust</i>	32
Tabel 3. Norma Tes PACER Test	33
Tabel 4. Norma <i>V Sit and Reach</i>	34
Tabel 5. Data Hasil Indeks Massa Tubuh Laki-Laki Usia 16 Tahun.....	36
Tabel 6. Data Hasil Indeks Massa Tubuh Laki-Laki Usia 17 Tahun.....	37
Tabel 7 Norma Indeks Masa Tubuh laki-Laki.....	38
Tabel 9. Data Hasil Indeks Massa Tubuh Perempuan Usia 17 Tahun.....	39
Tabel 10. Data Hasil Indeks Massa Tubuh Perempuan Usia 18 Tahun.....	40
Tabel 11. Norma Indeks Massa Tubuh Perempuan.....	40
Tabel 12. Data Hasil <i>V Sit and Reach</i> Laki-laki Usia 16 Tahun	41
Tabel 13. Data Hasil <i>V Sit and Reach</i> Laki-laki Usia 17 Tahun	42
Tabel 14. Norma Kategori <i>V Sit and Reach</i> Laki-laki	43
Tabel 15. Data Hasil <i>V Sit and Reach</i> Perempuan Usia 16 Tahun.....	43
Tabel 16. Data Hasil <i>V Sit and Reach</i> Perempuan Usia 17 Tahun.....	44
Tabel 17. Data Hasil <i>V Sit and Reach</i> Perempuan Usia 18 Tahun.....	44
Tabel 18. Norma Kategori <i>V Sit And Reach</i>	45
Tabel 19. Data Hasil <i>Sit Up</i> 60 detik Laki-Laki Usia 16 Tahun	46
Tabel 20. Data Hasil <i>Sit Up</i> 60 detik Laki-Laki Usia 17 Tahun	47
Tabel 21. Norma Kategori <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	48
Tabel 22. Data Hasil <i>Sit Up</i> 60 detik Perempuan Usia 16 tahun	48
Tabel 23. Data Hasil <i>Sit Up</i> 60 detik Perempuan Usia 17 Tahun	49
Tabel 24. Data Hasil <i>Sit Up</i> 60 detik Perempuan Usia 18 Tahun	49
Tabel 25. Norma Kategori <i>Sit Up</i> 60 Detik Perempuan.....	50
Tabel 26. Data Hasil <i>Squat Thrust</i> Laki-Laki Usia 16 Tahun	51
Tabel 27. Data Hasil <i>Squat Thrust</i> Laki-Laki Usia 17 Tahun	52
Tabel 28. Norma Kategori <i>Squat Thrust</i> Laki-laki	53
Tabel 29. Data Hasil <i>Squat Thrust</i> Perempuan Usia 16 Tahun	53
Tabel 30. Data Hasil <i>Squat Thrust</i> Perempuan Usia 17 Tahun	54

	Halaman
Tabel 31. Data Hasil Squat Thrust Perempuan Usia 18 Tahun	54
Tabel 32. Norma Kategori Squat Thrust Perempuan	55
Tabel 33. Data Hasil PACER Test Laki-Laki Usia 16 Tahun.....	56
Tabel 34. Data Hasil PACER Test Laki-Laki Usia 17 Tahun.....	57
Tabel 35. Norma Kategori PACER Test Laki-laki	58
Tabel 36. Data Hasil PACER <i>Test</i> Perempuan Usia 16 Tahun.....	59
Tabel 37. Data Hasil PACER <i>Test</i> Perempuan Usia 17 Tahun	59
Tabel 38. Data Hasil PACER <i>Test</i> Perempuan Usia 18 Tahun.....	60
Tabel 39. Norma Kategori PACER <i>Test</i> Perempuan	60
Tabel 40. Hasil Data Keseluruhan Laki-Laki.....	62
Tabel 41. Norma Kategori Capaian Tes kebugaran Jasmani Laki-laki	64
Tabel 42. Hasil Data Keseluruhan Perempuan.....	65
Tabel 43. Norma Kategori Capaian Tes kebugaran Jasmani Perempuan.....	67