



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
SMK N 1 SAWIT KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh:

PUTRI AYU DAENG ROBA

D0420017

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
SMK N 1 SAWIT KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2024**

**Oleh :
PUTRI AYU DAENG ROBA
D0420017**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan 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 Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024”, karya :

Nama : Putri Ayu Daeng Roba

NIM : D0420017

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Disetujui:

Surakarta, Januari 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024”, karya:

Nama : Putri Ayu Daeng Roba

NIM : D0420017

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.



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



Penguji I : Dr. Salamet Santoso, M.Pd



Penguji II : Rima Febrianti, 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 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 sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Putri Ayu Daeng Roba

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Seburuk apapun halaman sebelumnya, langkahmu tetap masa depan, tugasmu hanya satu jadilah lebih baik, bukan kembali seperti dahulu.”

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua, keluarga, sahabat, teman dan semua pihak yang telah bertanya : “kapan siding ?”, “kapan wisuda?”, “kapan nyusul ?”, dan lain sejenisnya.

Kalian adalah alasan saya segera menyelesaikan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-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. Prof. Dr. 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.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan

Putri Ayu Daeng Roba

ABSTRAK

Putri Ayu Daeng Roba 2025. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk pelajar putra, maka perlu melakukan penelitian tes kebugaran jasmani bagi pelajar putra dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024. (2) Indeks massa tubuh siswa putra kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif menggunakan metode survey. Subyek penelitian ini adalah siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024 dengan jumlah 70 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tahun 2022 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Indeks Massa Tubuh, *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, *Pacer Test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil Penelitian menunjukkan IMT sebagian besar menunjukkan kategori “Gizi Kurang (*Thinness*) 5 siswa, dan kategori “Gizi Baik (Normal)” 29 siswa, kategori “Gizi Lebih (*Overweight*)” 20 siswa, dan kategori “Obesitas (*Obese*) 16 siswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025 dapat dijelaskan dari 70 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 0 siswa (0%) , baik ada 32 siswa (46%), kategori cukup ada 38 siswa (54%), kategori kurang ada 0 siswa (0%), dan 0 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali (0%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sawit Kabupaten Boyolali Tahun 2024 masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 38 siswa dengan persentase 54%.

Kata Kunci : Survey, Kebugaran Jasmani, TKPN

ABSTRACT

Putri Ayu Daeng Roba 2025. *A Survey on the Physical Fitness Level of Male Students in Grade X at SMK N 1 Sawit, Boyolali Regency, in 2024. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisors: I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.*

Physical fitness is an essential requirement for performing daily activities, including for male students. Therefore, it is necessary to conduct a physical fitness test study for male students with the aim of this research being to determine (1) The Physical Fitness Level of Nusantara Male Students in Grade X at SMK N 1 Sawit, Boyolali Regency, in 2024. (2) The Body Mass Index of Male Students in Grade X at SMK N 1 Sawit, Boyolali Regency, in 2024.

This research is a quantitative study using a survey method. The subjects of this research are male students in Grade X at SMK N 1 Sawit, Boyolali Regency, in 2024, with a total of 70 students. The data collection technique utilized the 2022 Nusantara Student Fitness Test instrument, which consists of 5 test items: Body Mass Index, V Sit and Reach, 60-second Sit-Up, 30-second Squat Thrust, and Pacer Test. The data analysis technique employed in this study is descriptive statistical analysis with percentages.

The research results indicate that the BMI (Body Mass Index) categorization shows that most students fall under the "Underweight (Thinness)" category with 5 students, the "Normal (Healthy)" category with 29 students, the "Overweight" category with 20 students, and the "Obese" category with 16 students. The findings also reveal that the physical fitness level of male students at SMA Negeri 1 Lendah, Kulon Progo, for the 2024/2025 academic year can be described as follows: out of 70 respondents, 0 students (0%) are classified as "Very Good," 32 students (46%) as "Good," 38 students (54%) as "Fair," 0 students (0%) as "Poor," and 0 students (0%) as "Very Poor." Based on the frequency distribution of physical fitness levels of Grade X male students at SMK N 1 Sawit, Boyolali Regency, in 2024, the classification falls under the "Fair" category, with 38 students making up 54% of the total.

Key words : *"Survey, Physical Fitness, TKPN*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Pendidikan Jasmnai.....	8
2. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
4. Tujuan dan Manfaat Kebugaran Jasmani	13
5. Komponen Kebugaran Jasmani.....	15
6. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	16
7. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.....	17
8. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	18

9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Pemikiran.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Rancangan/Metode Penelitian.....	30
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Deskripsi Data Keseluruhan Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani	38
D. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian	30
Tabel 2. Kategori dan Ambang Batas Gizi	33
Tabel 3. Rumus Perhitungan Tes Kebugaran Nusantara Berdasarkan Porsi yang ditentukan.....	34
Tabel 4. Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	35
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X di SMK Negeri 1 Sawit Kabupaten Boyolali.....	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X di SMK Negeri 1 Sawit Kabupaten Boyolali.....	37
Tabel 7. Hasil Kategori Indeks Massa Tubuh.....	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes <i>V Sit and Reach</i> Siswa Putra Kelas X di SMK Negeri 1 Sawit Kabupaten Boyolali.....	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes <i>Sit Up</i> Siswa Putra Kelas X di SMK Neger 1 Sawit Kabupaten Boyolali.....	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes <i>Squat Thrust</i> Siswa Putra Kelas X di SMK Negeri 1 Sawit Kabupaten Boyolali.....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Pacer Test</i> Siswa Putra Kelas X di SMK Negeri 1 Sawit Kabupaten Boyolali.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan	21
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan	21
Gambar 3. Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i>	22
Gambar 4. Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i>	23
Gambar 5. Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i> (a,b,c)	24
Gambar 6. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	25
Gambar 7. Ukuran <i>Pacer Test</i>	27
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Keseluruhan.....	37
Gambar 10. Histogram Indeks Massa Tubuh	38
Gambar 11. Histogram Tes <i>V Sit and Reach</i>	39
Gambar 12. Histogram Tes <i>Sit Up</i>	40
Gambar 13. Histogram Tes <i>Squat Thrust</i>	41
Gambar 14. <i>Pacer Test</i>	42
Gambar 15. Tes Pengukuran Indeks Massa Tubuh	66
Gambar 16. Tes <i>Sit Up</i>	66
Gambar 17. Tes <i>Squat Thrust</i>	67
Gambar 18. Tes <i>V Sit and Reach</i>	67
Gambar 19. Tes <i>Pacer Test</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Universitas.....	51
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	52
Lampiran 3. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-laki Umur 15-17 Tahun.....	53
Lampiran 4. Norma Tes <i>V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan Pacer Test</i>	54
Lampiran 5. Data Siswa Putra SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.....	58
Lampiran 6. Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	59
Lampiran 7. Data Hasil Indeks Massa Tubuh.....	60
Lampiran 8. Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i>	61
Lampiran 9. Hasil Tes <i>Sit Up</i>	62
Lampiran 10. Hasil Tes <i>Squat Thrust</i>	63
Lampiran 11. Hasil Tes <i>Pacer Test</i>	64
Lampiran 12. Rekapitulasi Hasil Penelitian	65
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	66