



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWI KELAS XII
SMA NEGERI 1 SIMO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh :

HUDA AHMAD WILLIYANTO

D0420048

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2025

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWI KELAS XII
SMA NEGERI 1 SIMO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2024**

Oleh :

HUDA AHMAD WILLIYANTO

D0420048

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2024”, karya

Nama : Huda Ahmad Williyanto

NIM : D0420048

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 20 Januari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Rima Febrianti S.Pd., M.Pd
NIDN. 0614028701



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

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2024”, karya:

Nama : Huda Ahmad Williyanto

NIM : D0420048

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan 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 : Kamis

Tanggal : 6 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti S.Pd., M.Pd.

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

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

Penguji II : Dr. Slamet Santoso, M.Pd.




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

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 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Huda Ahmad Williyanto
D0420048

MOTTO dan PERSEMBAHAN

Motto

“ Sesungguhnya Bersama Kesulitan dan Kemudahan”

(Qs. Al-Insyirah : 5)

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

- Huda Ahmad

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua saya, orang hebat yang selalu jadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta selalu memberikan motivasi. Terima kasih untuk semua berkat do'a dan dukungan ibu dan bapak saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu tolong hiduplah lebih lama.
2. Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Teman – teman penjas angkatan 2020 yang telah ikut andil dalam pembuatan skripsi ini.

Bapak dan Ibu Dosen FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan hidayahnya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi Sebagian 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. Rektor Universitas Pembangunan Surakarta (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Rima Febrianti, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or. selaku pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, Pendidikan dan teknologi khususnya dalam bidang Pendidikan.

Surakarta, 20 Januari 2025
Peneliti

Huda Ahmad Williyanto

ABSTRAK

HUDA AHMAD WILLIYANTO, 2025. SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWI KELAS XII SMA NEGERI 1 SIMO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2024. Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti S.Pd., M.Pd dan Satrio Sakti Rumpoko S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Melalui Tes TKPN siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2024. Tes TKPN ini dikemukakan oleh Kemenpora pada tahun 2022 dengan instrumen tes seperti *V Sit Reach* 30 Detik, *Pacer Test*, *Test Sit Up* 60 Detik, *Squat Thrust* 30 detik dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKPN ada 5 instrumen tes yang diantaranya: *V Sit Reach* 30 Detik, *Pacer Test*, *Test Sit Up* 60 Detik, *Squat Thrust* 30 detik dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Populasi penelitian: siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo sejumlah 243 siswi. Sampel penelitian: siswi putra kelas XII SMA Negeri 1 Simo sejumlah 71 siswi. Teknik pengambilan sampel: *Random Sampling*. Jumlah siswa yang mengikuti tes: 71 siswi. Dalam pengolahan data menggunakan analisis statistika deskriptif dan persentase.

Tingkat kebugaran jasmani siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo terdapat 5 kategori yaitu dalam kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswi), “Baik” 1,4% (1 Siswi), “Cukup” 39,4% (28 siswi), “Kurang” 59,2% (42 siswi) dan “Kurang Sekali” 0% (0 siswi). Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo frekuensi terbanyak pada kategori “Kurang” dengan presentase 59,2% sebanyak 42 siswi dan kategori IMT pada kriteria gizi baik (normal) dengan presentase 83% sebanyak 59 siswi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswi, SMA Negeri 1 Simo.

ABSTRACT

HUDA AHMAD WILLIYANTO, 2025. *PHYSICAL FITNESS SURVEY OF GRADE XII STUDENTS OF SMA NEGERI 1 SIMO BOYOLALI REGENCY IN 2024. Thesis of Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta. Supervisors: Rima Febrianti S.Pd., M.Pd and Satrio Sakti Rumpoko S.Pd., M.Or.*

The purpose of this study is to find out the Level of Physical Fitness Through the TKPN Test for grade XII students of SMA Negeri 1 Simo Boyolali Regency in 2024. This TKPN test was put forward by the Ministry of Youth and Sports in 2022 with test instruments such as V Sit Reach 30 Seconds, Pacer Test, 60 Second Sit Up Test, 30 Second Squat Thrust and Body Mass Index (BMI).

The research method used is a quantitative descriptive method. The data collection technique using the TKPN test has 5 test instruments including: V Sit Reach 30 Seconds, Pacer Test, 60 Second Sit Up Test, Squat Thrust 30 seconds and Body Mass Index (BMI). Research population: grade XII students of SMA Negeri 1 Simo. Research sample: 71 male students in grade XII of SMA Negeri 1 Simo are 71 students. Sampling technique: Random Sampling. Number of students taking the test: 71 students. In data processing, descriptive statistical analysis and percentages are used.

The level of physical fitness of grade XII students of SMA Negeri 1 Simo is in 5 categories, namely in the category of "Very Good" of 0% (0 students), "Good" 1.4% (1 student), "Adequate" 39.4% (28 students), "Less" 59.2% (42 students) and "Less Once" 0% (0 students). Based on the results of the research on the Nusantara Student Fitness Level in grade XII students of SMA Negeri 1 Simo, the most frequency is in the "Lacking" category with a percentage of 59.2% as many as 42 students and the BMI category in the good nutrition criteria (normal) with a percentage of 83% as many as 59 students.

Keywords: Physical Fitness, Students, SMA Negeri 1 Simo.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	15
3. Perkembangan Motorik.....	18
4. Hubungan kebugaran jasmani dengan kondisi fisik.....	20
5. Hubungan kebugaran jasmani dengan perkembangan motorik.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Pemikiran.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25

A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Metode Penelitian	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	26
D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	46
2. <i>V Sit and Reach Test</i>	47
3. <i>Sit Up</i> 60 detik.....	51
4. <i>Squath Thrust</i> 30 detik.....	54
5. <i>Pacer Test</i>	57
6. Rekapitulasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	60
B. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi	63
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	24
Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan.....	28
Gambar 3. Pengukuran Berat Badan.....	29
Gambar 4. Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i>	35
Gambar 5. Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i>	35
Gambar 6. Rangkaian 1 Gerakan Sit Up (a,b,c).....	37
Gambar 7. Gerakan <i>Squath Thrust</i>	39
Gambar 8. Lintasan PACER Test	41
Gambar 9. Indeks Massa Tubuh siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Simo.....	47
Gambar 10. <i>V Sit and Reach</i> siswi kelas XII umur 16 tahun.....	48
Gambar 11. <i>V Sit and Reach</i> siswi kelas XII umur 17 tahun.....	49
Gambar 12. <i>V Sit and Reach</i> keseluruhan siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo .	50
Gambar 13. <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswi kelas XII umur 16 tahun.....	51
Gambar 14. <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswi kelas XII umur 17 tahun.....	52
Gambar 15. <i>Sit Up</i> 60 Detik keseluruhan siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo ..	53
Gambar 16. <i>Squath Thrust</i> 30 detik Siswi Umur 16 Tahun.....	54
Gambar 17. <i>Squath Thrust</i> 30 Detik Umur 17 Tahun.....	55
Gambar 18. <i>Squath Thrust</i> 30 Detik Keseluruhan Siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo	56
Gambar 19. <i>Pacer Test</i> Siswi Umur 16 Tahun	58
Gambar 20. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> Siswi Umur 17 Tahun	59
Gambar 21. Keseluruhan <i>Pacer Test</i> Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Simo.....	60
Gambar 22. Rekapitulasi Norma TKPN Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Simo...	61
Gambar 23. Indeks Massa Tubuh.....	102
Gambar 24. Indeks Massa Tubuh.....	102
Gambar 25. <i>V Sit and Reach</i>	103
Gambar 26. <i>V Sit and Reach</i>	103
Gambar 27. <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	104
Gambar 28. <i>Squath Thrust</i> 30 Detik	105

Gambar 29. <i>Squath Thrust</i> 30 Detik	105
Gambar 30. Pacer Test	106
Gambar 31. Pacer Test	106
Gambar 32. Foto Bersama.....	107
Gambar 33. Foto Bersama.....	107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Pelaksanaan Penelitian	25
Tabel 2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.....	29
Tabel 3. Standar Indeks Massa tubuh menurut Umur (IMT atau U) Anak Laki- Laki Umur 5-18 Tahun.	30
Tabel 4. Norma Tes <i>V Sit and Reach</i>	36
Tabel 5. Norma Tes Tes Sit Up 1 menit (North Thurston Public Schools Norm Test) SIT-UP KEMENPORA	38
Tabel 6. Norma Tes <i>Squath Thrust</i>	40
Tabel 7. Lembar Penilaian PACER Test	42
Tabel 8. Norma Tes PACER Usia 9-17+	43
Tabel 9. Rumus Perhitungan Kebugaran	44
Tabel 10. Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani	45
Tabel 11. Deskriptif Frekuensi Indeks Massa Tubuh 16-17 Tahun.....	46
Tabel 12. Statistik Deskriptif <i>V Sit and Reach</i>	48
Tabel 13. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> Putri Umur 16 Tahun.....	48
Tabel 14. Deskriptif Frekuensi <i>V Sit and Reach</i> siswi umur 17 tahun	49
Tabel 15. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>V Sit and Reach</i>	50
Tabel 16. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> 60 Detik	51
Tabel 17. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 Detik siswi kelas XII umur 16 tahun ..	51
Tabel 18. Deskriptif Frekuensi <i>Sit Up</i> 60 Detik siswi umur 17 tahun	52
Tabel 19. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Sit Up</i> 60 detik siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo	53
Tabel 20. Statistik Deskriptif <i>Squath Thrust</i> 30 Detik.....	54
Tabel 21. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thrust</i> 30 Detik Siswi Umur 16 Tahun...	54
Tabel 22. Deskriptif Frekuensi <i>Squath Thrust</i> 30 Detik Siswi Umur 17 Tahun...	55
Tabel 23. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Squath Thrust</i> 30 Detik.....	56
Tabel 24. Statistik Deskriptif <i>Pacer Test</i>	57

Tabel 25. Deskriptif Frekuensi Pacer Test Siswi Umur 16 Tahun	57
Tabel 26. Deskriptif Frekuensi <i>Pacer Test</i> Siswi Umur 17 Tahun	58
Tabel 27. Deskriptif Frekuensi Keseluruhan <i>Pacer Test</i>	59
Tabel 28. Rekapitulasi Statistik TKPN Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali	61
Tabel 29. Rekapitulasi Norma TKPN Siswi kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali.	61