



**SURVEI KEBUGARAN JASMANI DAN MINAT SISWA DALAM
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP MTA GEMOLONG**

SKRIPSI

Oleh:

SYAHRUL AKBAR RIFAI

NIM: D0421016

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

2025

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI DAN MINAT SISWA DALAM
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP MTA GEMOLONG**

**Oleh :
Syahrul Akbar Rifai
D0421016**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Dan Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Siswa Putra Kelas VII SMP MTA Gemolong”, karya :

Nama : Syahrul Akbar Rifai

NIM : D0421016

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universtas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 30 Juni 2025

Pembimbing I


Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

Pembimbing II


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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Dan Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Siswa Putra Kelas VII SMP MTA Gemolong”, karya :

Nama : Syahrul Akbar Rifai

NIM : D0421016


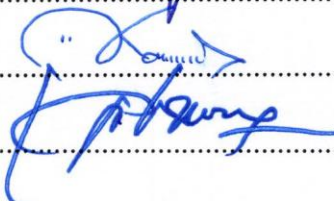
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 27 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd 
Sekretaris	: Rima Febrianti, S.Pd., MPd 
Penguji I	: Karlina Dwi Jayanti, S.Pd., M.Or
Penguji II	: Kodrad Budiyo, S.Pd.M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Pr. 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, 27 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Syahrul Akbar Rifai

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Bismillah.”

”Kita dan Ketidakmungkinan”

(The rain)

*“Ditengah Hidup Yang Terus Berjalan Selamat Merindukan Hal-hal Yang Tidak
Bisa Diulang”*

(Penulis)

“Akan Ada Hari Baik, Bertahanlah”

(Penulis)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu yang selalu mendukung dalam segala hal, selalu memberikan segalanya terhadap saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Keluarga Besar Yang Saya Sayangi.
3. Teman – Teman Penjas Angkatan 2021, terimakasih atas segala bentuk dukungannya.
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas 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 Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd_Selaku Pembimbing I
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd Selaku Pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

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

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

Surakarta, 27 Juni 2025

Peneliti

Syahrul Akbar Rifai

ABSTRAK

Syahrul Akbar Rifai. 2025. Survei Kebugaran Jasmani Dan Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Siswa Putra Kelas VII SMP MTA Gemolong. Skripsi. Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Dibimbing oleh Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. dan Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan minat siswa putra kelas VII SMP MTA Gemolong dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa karena berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei, melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan penyebaran angket minat menggunakan skala Likert. Subjek penelitian berjumlah 88 siswa yang diambil secara total sampling.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP MTA Gemolong menunjukkan bahwa 1 siswa (1,14%) dikategorikan baik, 27 siswa (30,68%) dikategorikan sedang, 53 siswa (60,23%) dikategorikan kurang dan 7 siswa (7,95%) dikategorikan kurang sekali. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putra kelas VII SMP MTA Gemolong dikategorikan "kurang". Adapun hasil minat siswa mengikuti pembelajaran penjas menunjukkan rangkuman hasil analisis persentase secara keseluruhan siswa putra kelas VII SMP MTA Gemolong diketahui bahwa 1 siswa (1,14%) dikategorikan lemah, 60 siswa (68,18%) dikategorikan kuat dan 27 siswa (30,68%) dikategorikan cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "kurang" sedangkan untuk minat mengikuti pembelajaran penjas dikategorikan "cukup".

Kata kunci: kebugaran jasmani, minat siswa, pembelajaran penjas.

ABSTRACT

Syahrul Akbar Rifai. 2025. *Survey of Physical Fitness and Student Interest in Following Physical Education Learning in Grade VII Male Students of SMP MTA Gemolong. Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervised by Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. and Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.*

This study aims to determine the physical fitness levels and interest of seventh-grade male students at MTA Gemolong Junior High School in participating in physical education lessons. Physical fitness is crucial for students because it influences the learning process.

This study employed a quantitative descriptive method with a survey technique, using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and a Likert-scale interest questionnaire. The study subjects were 88 students, drawn from a total sampling method.

Based on the research results and discussion, the physical fitness levels of seventh-grade male students at MTA Gemolong Junior High School indicate that 1 student (1.14%) was categorized as good, 27 students (30.68%) were categorized as moderate, 53 students (60.23%) were categorized as poor, and 7 students (7.95%) were categorized as very poor. Based on this information, it can be concluded that the majority of seventh-grade male students at MTA Gemolong Junior High School are categorized as "poor." The results of student interest in physical education lessons show a summary of the overall percentage analysis of seventh-grade male students at MTA Gemolong Middle School, indicating that 1 student (1.14%) was categorized as weak, 60 students (68.18%) as strong, and 27 students (30.68%) as adequate. Therefore, it can be concluded that students' physical fitness is in the "poor" category, while their interest in physical education lessons is categorized as "adequate."

Keywords: physical fitness, student interest, physical education lessons.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGANTAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTO 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 I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2. Hakikat Minat.....	16
3. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Minat Berolahraga.....	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Tempat & Waktu Penelitian	28

B. Metode Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Data.....	33
1. Kebugaran Jasmani.....	33
2. Minat.....	34
B. Hasil Analisis Data	36
C. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
Gambar 2. Contoh Tes Kebugaran Jasmani	16
Gambar 3. Kerangka Berpikir	27
Gambar 4. Histogram Lari 50 meter	37
Gambar 5. Histogram Gantung Angkat Tubuh.....	38
Gambar 6. Histogram Baring Duduk	40
Gambar 7. Histogram Loncat Tegak.	41
Gambar 8. Histogram Lari 1000 meter	43
Gambar 9. Histogram Data Keseluruhan Indikator Perasaan Senang	44
Gambar 10. Histogram Data Keseluruhan Indikator Ketertarikan Siswa	46
Gambar 11. Histogram Data Keseluruhan Indikator Perhatian	48
Gambar 12. Histogram Data Keseluruhan Indikator Keterlibatan Siswa	50
Gambar 13. Histogram Data Keseluruhan Indikator dalam minat siswa terhadap pembelajaran Jasmani di SMP MTA Gemolong... Error! Bookmark not defined.	
Gambar 14. Tes Lari 50 m.....	83
Gambar 15. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	83
Gambar 16. Tes Baring Duduk.	83
Gambar 17. Loncat Tegak	83
Gambar 18. Tes Lari 1000 m.....	83
Gambar 19. Pengisian Angket Minat	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jawaban Alternatif Angket	30
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Penelitian	30
Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani	31
Tabel 4. Kriteria Penilaian.....	32
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan	33
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Persentase Secara Keseluruhan	33
Tabel 7. Validitas Data	35
Tabel 8. Reliabilitas Data	36
Tabel 9. Statistik Deskriptif Lari 50 meter	36
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 meter	36
Tabel 11. Statistik Deskriptif Gantung Angkat Tubuh.....	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh.....	38
Tabel 13. Statistik Deskriptif Baring Duduk	39
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	39
Tabel 15. Statistik Frekuensi Loncat Tegak	40
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	40
Tabel 17. Statistik Deskriptif Lari 1000 meter	41
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Lari 1000 meter	42
Tabel 19. Tanggapan Responden Tentang Minat Siswa Ditinjau dari indikator Perasaan Senang	44
Tabel 20. Tanggapan Responden Tentang Minat Siswa Ditinjau dari indikator Ketertarikan Siswa	45
Tabel 21. Tanggapan Responden Tentang Minat Siswa Ditinjau dari indikator Perhatian.....	47
Tabel 22. Tanggapan Responden Tentang Minat Siswa Ditinjau dari indikator Keterlibatan Siswa	49
Tabel 23. Rekapitulasi Jawaban Responden tentang Minat Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP MTA Gemolong di Tinjau dari Keseluruhan Indikator	Error! Bookmark not defined.

Tabel 24. Rekapitulasi Rata-rata Skor Jawaban Responden Tentang Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP MTA Gemolong di Tinjau Dari Keseluruhan Indikator. **Error! Bookmark not defined.**