



**TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA DI SMK NAGARA
KEDUNGALAR KAB. NGAWI PROVINSI JAWA TIMUR
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh:

Fauzan Ilham Pamungkas

D0418055

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

**TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA DI SMK NAGARA
KEDUNGGALAR KAB. NGAWI PROVINSI JAWA
TIMUR TAHUN 2025**

Oleh:

Fauzan Ilham Pamungkas

D0418055

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SMK Nagara Kedunggalar Kab. Ngawi Provinsi Jawa Timur Tahun 2025”, karya:

Nama : Fauzan Ilham Pamungkas

NIM : D0418055

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 16 Juli 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Sunjoyo, M. Pd.
NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SMK Nagara Kedunggalar Kab. Ngawi Provinsi Jawa Timur Tahun 2025”, karya:

Nama : Fauzan Ilham Pamungkas

NIM : D0418055

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 8 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

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

Sekretaris : Sunjoyo, M. Pd.

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

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

Tanda tangan


.....

.....

.....

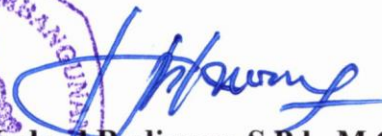
.....

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Plt. Dekan,


Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

NIDN. 0619068401



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 dengan 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 16 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Fauzan Ilham Pamungkas

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

” Kenikmatan dunia adalah sesuatu yang semu dan bersifat sementara, raihlah kenikmatan akhiratmu karena di sanalah kehidupan yang nyata dan kekal abadi.”

(Peneliti)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adiku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-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. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, M.Or selaku Plt Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, M. Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

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

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

Surakarta, 16 Juni 2025

Fauzan Ilham Pamungkas

ABSTRAK

Fauzan Ilham Pamungkas. 2025. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di SMK Nagara Kedunggalar Kab. Ngawi Provinsi Jawa Timur Tahun 2025. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., II. Sunjoyo, M. Pd.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang kesehatan dan kemampuan fisik siswa di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa tingkat kebugaran pada siswa di SMK Nagara Kedunggalar Kab. Ngawi Provinsi Jawa Timur Tahun 2025.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan metode pengumpulan data melalui pengujian dan pengukuran berpedoman pada tes kebugaran pelajar nusantara yang diterbitkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga tahun 2024. Pengumpulan data melalui tes indeks massa tubuh (IMT), *pacar test*, *test sit up*, *test squat thrust* dan *test v sit and reach*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 10 dan 11 yang berusia 15-17 tahun sebanyak 30 siswa. Teknik analisis data sesuai norma yang telah ditentukan dan dipersentasekan sesuai kategori yang kemudian dilakukan analisis proporsi.

Hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran siswa SMK Nagara Kedunggalar secara keseluruhan dalam kategori baik dengan skor 3,3. Secara rinci analisis data dapat disimpulkan tes indeks massa tubuh (MFT) rata-rata hasil normal, tes *sit up* rata-rata hasil sedang, tes *pacar* rata-rata hasil sedang, tes *squat thrust* rata-rata hasil sedang dan tes *v sit and reach* rata-rata hasil sedang.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa,TKPN, SMK.

ABSTRACT

Fauzan Ilham Pamungkas. 2025. *Fitness Test for Indonesian Students at SMK Nagara Kedunggalar, Ngawi Regency, East Java Province, 2025. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisors: I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., II. Sunjoyo, M.Pd.*

Physical fitness is a crucial indicator of the health and physical abilities of students at the Vocational High School (SMK) level. The purpose of this study is to determine and analyze the fitness levels of students at SMK Nagara Kedunggalar, Ngawi Regency, East Java Province, 2025.

The research approach used in this study is quantitative descriptive research. This descriptive study employed survey methods and data collection through testing and measurement, guided by the Indonesian Student Fitness Test published by the Ministry of Youth and Sports in 2024. Data were collected through body mass index (BMI), pacer test, sit-up test, squat thrust test, and v-sit and reach test. The sample used in this study consisted of 30 10th- and 11th-grade students, aged 15-17. Data analysis techniques adhered to established norms and were presented as percentages by category, followed by a proportion analysis.

The results of the data analysis and discussion concluded that the overall fitness level of students at SMK Nagara Kedunggalar was in the good category with a score of 3.3. A detailed data analysis concluded that the average body mass index (BMI) test yielded expected results, the average sit-up test yielded moderate results, the average pacer test yielded moderate results, the average squat thrust test yielded moderate results, and the average v-sit and reach test yielded moderate results.

Keywords: *Physical Fitness, Students, TKPN, SMK.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmanai	7
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
4. Tujuan Kebugaran Jasmani	18
5. Fungsi Kebugaran Jasmani	19
6. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	19

7. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	21
8. Belajar Gerak Anak.....	27
9. Karakteristik Remaja Usia 15-17 Tahun	28
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	32
B. Metode Penelitian	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
D. Teknik pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Hasil Analisis Data.....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Statistik Deskriptif Indeks Massa Tubuh (IMT)	41
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)	41
Tabel 3. Statistik Deskriptif <i>V Sit And Reach</i>	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>V Sit And Reach</i>	43
Tabel 5. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i>	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i>	44
Tabel 7. Statistik Deskriptif <i>Squat Thrust</i>	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Squat Thrust</i>	46
Tabel 9. Statistik Deskriptif <i>Pacer</i>	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Pacer</i>	47
Tabel 11. Rekapitulasi Hasil Analisis Data Proporsi	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan	22
Gambar 2. Pengukuran Berat Badan	23
Gambar 3. Pengukuran <i>V Sit And Reach</i>	24
Gambar 4. Pengukuran <i>Sit Up</i>	25
Gambar 5. Pengukuran <i>Squat Thrust</i>	26
Gambar 6. Pengukuran <i>Pacer</i>	27
Gambar 7. Kerangka Berpikir	31
Gambar 8. Histogram Indeks Massa Tubuh (IMT).....	42
Gambar 9. Histogram <i>V Sit And Reach</i>	43
Gambar 10. Histogram <i>Sit Up</i>	45
Gambar 11. Histogram <i>Squat Thrust</i>	46
Gambar 12. Histogram <i>Pacer</i>	48
Gambar 13. Histogram Rekapitulasi Hasil Proporsi	51