

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwas skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam sekripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan peraturan perundang-undangan



Bojonegoro, 20 Juli 2022



Eko Hariyanto
NIM.3220180226

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Eko Hariyanto

NIM : 3220180226

Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas X Dengan Siswa Kelas XI

di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang Skripsi

Bojonegoro, 22 Juli 2022

Pembimbing I



(Hilmy Aliriad, M. Pd)

NIDN : 0707048904

Pembimbing II

UNUGIRI



(Hasan Saifudin, S.Pd, M. Pd)


NIDN : 0716039801

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Eko Hariyanto
Nim : 3220180226
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas X
Dengan Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten
Tuban.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal 30 September 2022
Dewan Penguji

Penguji I



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

NIND: 0729098702

Penguji III



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIND: 0707048904

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



FKIP UNUGIRI
Ariandha Sari, M.Pd.

NIDN: 0721059101

Penguji II



K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I

NIND: 2128097201

Penguji IV



Hasan Saifudin, S.Pd, M.Pd

NIND: 0716039801

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

MOTTO

**Setinggi apapun pangkat yang kamu miliki, kamu tetap pegawai. Sekecil
apapun usaha
Yang kamu miliki kamu adalah bosnya**



PERSEMBAHAN

Karya tulis ini ku persembahkan untuk :

- 1. Kedua orang tua saya Bapak Kiswadi dan Ibu Sati**
- 2. Adik saya tersayang Indra Rukmana**
- 3. Serta Sahabat dan Orang yang aku Sayangi**

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Shalawat dan salam penulis kirimkan kepada nabi Muhammad SAW, Beserta para sahabat dan keluarga beliau yang telah memberikan tauladan dalam menjalani kehidupan di dunia dan di akhirat.

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas X Dengan Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun dengan untuk memperoleh gelar stara satu (S-1) pada Proram Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dalam skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, nasehat, masukan, saran dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu, penulis mengucapkan terma kaih kepada:

1. Bapak M. Jauhari, Ma'arif, M.Pd.I sebagai Rektor Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Candra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Hasan Saifudin, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kelas A 2018
5. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh kekuatan dan kesabaran membimbing penulisan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Hasan Saifudin, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang penuh dengan kekuatan dan kesabaran membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.

7. Bapak,Ibu,Dosen Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro,yang telah memberikan ilmunya kepada penulis
8. Kedua orang tua dan adik tercinta atas do'a dan dukungannya,serta kasih sayang yang selalu tercurahkan selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2018 atas semua dukungan,semangat,serta kerjasamanya
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu,terimakasih atas bantuan,nasehat,dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna sehingga kepada pembaca, kiranya dapat memberikan saran yang sifatnya membangun agar kekurangan-kekurangan yang ada dapat dapat diperbaiki.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna pada diri pribadi penulis, almamater, bangsa dan agama khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang. Amin.

Wasslamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

UNUGIRI

Bojonegoro,September 2022

Eko Hariyanto

3220180226

ABSTRAK

Hariyanto, Eko. 2022, Survey of Physical Fitness Levels Between Class X Students and Class XI Students at SMA Negeri 1 Senori Kaupaten Tuban Thesis on Physical Education Study Program Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Main Advisor :Hilmy Aliriad, M.Pd, assistant supervisor Hasan Saifudin, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Physical Fitness Level Survey

The intended fitness is fitness that leads to health. Physical fitness is the ability of the human body to carry out daily tasks or work, without causing very heavy fatigue. Low levels of physical fitness can be caused by lack of movement in today's youth. The intended fitness is fitness that leads to health. Physical fitness is the ability of the human body to carry out daily tasks or work, without causing very heavy fatigue. Low levels of physical fitness can be caused by lack of movement in today's youth.

For this reason, physical education can be used as a means to improve and foster physical fitness levels, in addition to achieving a healthy life and the lack of available facilities and inadequate infrastructure can also be one of the causes. The purpose of this study was to determine the difference in the level of fitness between class X students and class XI students at SMA Negeri 1 Senori, Tuban Regency, and to find out how big the level of physical fitness was.

In this study, the instrument that will be used to collect data is a physical fitness test using the Multistage Fitness Teste (MFT). age group 16-19 years, sit-up test, assessment of sit-up tests are grouped 16-19 years, pull-up test for boys 16-19 years, vertical jump test for boys 16-19 years old, test run 1000 m/run 1200 m for men and women. From the results of the study it is known that there is no difference in the level of physical fitness between class X students and class XI students, t count is smaller than t table ($0.782 < 1.990$) the level of physical fitness of each class is included in the poor category of class X students.

ABSTRAK

Hariyanto, Eko. 2022, *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas X Dengan Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban* Skripsi Progran Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri .Pembimbing Utama : Hilmy Aliriad S.Pd ,Pembimbing Pendamping Hasan Saifudin, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: *Survei Tingkat Kebugran Jasmani*

Kebugaran yang dimaksud adalah kebugaran yang menuju pada kesehatan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berat. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh kurangnya gerak pada remaja masa kini. Kebugaran yang dimaksud adalah kebugaran yang mengarah pada kesehatan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berat. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh kurangnya gerak pada remaja zaman sekarang

Selain untuk mencapai hidup yang sehat dan minimnya sarana dan prasarana yang tersedia juga dapat menjadi salah satu penyebabnya. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban, dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan Multistage Fitness Tests (MFT). kelompok umur 16-19 tahun, tes sit-up, penilaian tes sit-up dikelompokkan 16-19 tahun, tes (pull-up) untuk anak laki-laki 16-19 tahun, tes (lompat vertikal) untuk anak laki-laki 16-19 tahun, tes (lari 1000 m/lari 1200 m) untuk pria dan wanita. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas X dan siswa kelas XI, t hitung lebih kecil dari t tabel ($0,782 < 1,990$) tingkat kesegaran jasmani masing-masing kelas adalah termasuk dalam kategori kurang baik siswa kelas XI

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	ixv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Permasalahan.....	4
1.2.1 Apakah Ada Perbedaan Aktivitas Kebugaran Siswa.....	4
1.2.2 Seberapa Besar Aktivitas Kebugaran Siswa.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Untuk Mengetahui Ada Tidak Perbedaan Aktivitas Siswa....	4
1.3.2 Untuk Mengetahui Seberapa Besar Aktivitas Siswa.....	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Siswa.....	4
1.4.2 Bagi Guru.....	4
1.4.3 Bagi Peneliti.....	4
1.4.4 Bagi Sekolah.....	4
1.5 Manfaat Tujuan.....	5

1.5.1 Kebugaran Jasmani.....	5
1.5.2 Siswa Kelas X.....	5
1.5.3 Siswa Kelas XI.....	5
1.6 Asumsi.....	6
1.7 Keterbatasan Masalah.....	6
1.8 Definisi Operasional Keterbatasan Masalah,asumsi.....	6
1.8.1 Sebuah Aktivitas Kebugaran Siswa.....	6
1.8.2 Aktivitas Siswa Kelas X.....	6
1.8.3 Aktivitas Siswa Kelas XI.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Hakikat Tingkat Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2 Aktivitas Tingkat Kebugaran Fisik.....	8
2.1.3 Memahami Tingkat Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.4.1 Daya Tahan Kardopresi.....	9
2.1.4.2 Daya Tahan Otot.....	9
2.1.4.3 Kelentukan.....	9
2.1.4.4 Komposisi Tubuh.....	10
2.1.4.5 Kecepatan.....	10
2.1.4.6 Daya Tahan.....	10
2.1.4.7 Keseimbangan.....	10
2.1.4.8 Kelincahan.....	10
2.1.4.9 Kordinasi.....	10
2.1.4.10 Kecepatan Reaksi.....	10
2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani...11	
2.2.1 Genetik.....	11
2.2.2 Umur.....	11
2.2.3 Jenis Kelamin.....	11
2.2.4 Aktivitas Fisik.....	11
2.2.5 Kebiasaan Olahraga.....	11

2.2.6 Status Gizi.....	11
2.2.7 Kadar Homogen.....	12
2.2.8 Status Kesehatan.....	12
2.2.9 Kebiasaan Merokok.....	12
2.2.10 Kecukupan Istirahat.....	12
2.3 SiswaKelas X Yang Melakukan Aktivias Olahraga.....	12
2.4 SiswaKelas XI Yang Melakukan Aktivitas Olahraga.....	13
2.5 Hipotensis.....	15
2.6 Penelitian Terkait.....	16
2.7 Kerangka Berfikir.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian.....	16
3.1.1 Jenis Penelitian.....	16
3.1.2 Desain Penelitian.....	16
3.2 Variabel Penelitian.....	16
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	17
3.4 Populasi Dan Sampel.....	17
3.4.1 Populasi.....	17
3.4.2 Sampel.....	17
3.5 Intrumen Penelitian.....	17
3.6 Persiapan Peserta Sebelum Tes.....	19
3.7 Persiapan Pelaksanaan Tes.....	19
3.7.1 Lintasan Lari.....	19
3.7.2 Perlengkapan MFT.....	19
3.8 Bagan dan Intrumen Penelitian.....	20
3.9 Prosedur Penelitian.....	24
3.10 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.11 Teknik Analisis Data.....	25
3.12 Uji Beda (Uji t).....	26
4.1 Rangkaian Tes TKJL.....	27
4.1.1 Kegunaan Tes.....	27

4.1.2 Petugas.....	28
4.1.3 Lari 50/60 Meter Putra dan Putri.....	28
4.1.4 Tes gantung Angkat Tubuh Putra dan Putri.....	28
4.1.5 Tes Baring Duduk (Sit-Up) Putra dan Putri.....	29
4.1.6 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	30
4.1.6 Tes Lari 1000/1200 Meter Putra dan Putri.....	31
4.1.7 Norma TKJI Putra dan Putri.....	32
4.1.8 Standar Deviasi.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	36
5.2 Uji Normalitas.....	42
5.3 Uji Homogenitas.....	43
5.4 Uji Beda (Uji t).....	43
5.5 Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1	Penilaian VO2 MAX.....21
Tabel 1.2	Penilaian VO2 MAX.....22
Tabel 1.3	Penilaian VO2 MAX.....22
Tabel 1.4	Penilaian VO2 MAX.....23
Tabel 1.5	Penilaian VO2 MAX.....23
Tabel 1.6	Penilaian VO2 MAX.....24
Tabel 1.7	Penilaian VO2 MAX.....24
Tabel 1.1	Deskripsi Hasil Tes MFT.....36
Tabel 1.2	Kegiatan Siswa.....37
Tabel 1.3	Kegiatan Siswa Vertical Jump.....40
Tabel 1.4	Kegiatan Siswa Tes Lari 60/50 Meter.....39
Tabel 1.5	Kegiatan Siswa Pul-UP.....39
Tabel 1.6	Tes Lari 1000 Putra ,Putri 1200 Meter.....41
Tabel 1.7	Hasil Tes Kesegaran TKJI Siswa Kelas X dan Siswa Kelas XI.....40
Tabel 1.8	Kegiatan Siswa Variabel.....38
Tabel 2.1	Hasil Uji Normalitas Melalui Kolmogorov.....42
Tabel 2.2	Hasil Uji Homogen..... 43
Tabel 2.3	Hasil Uji t..... 43

UNUGIRI

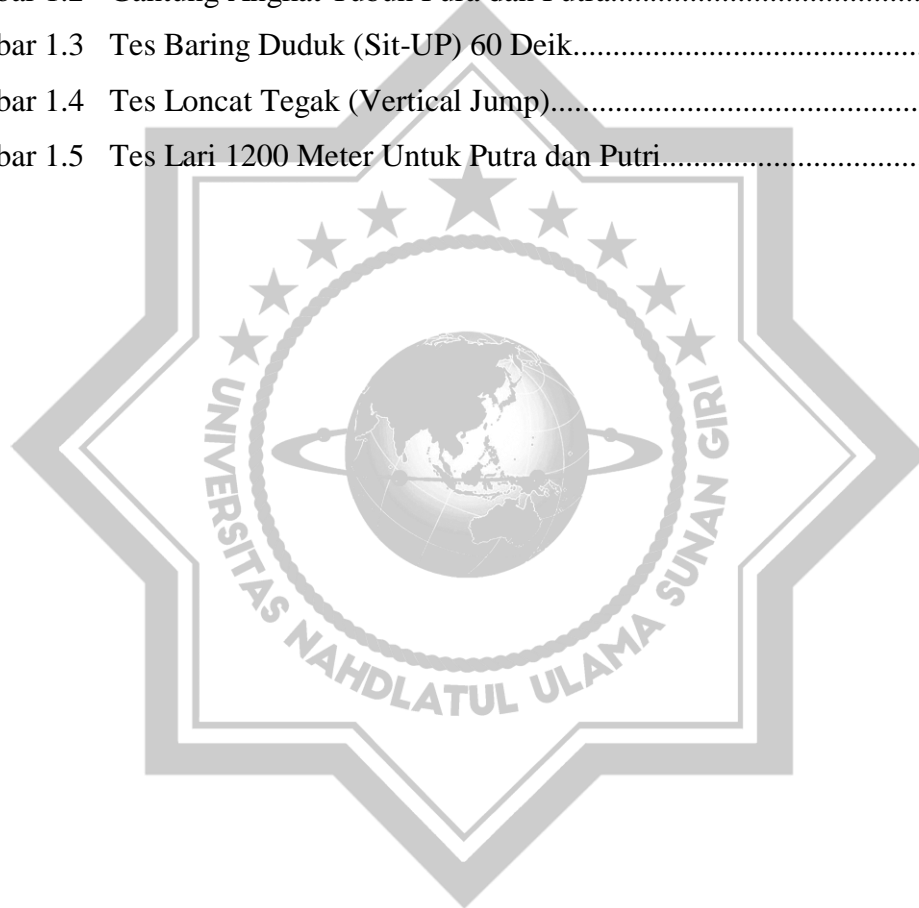
DAFTAR BAGAN

	Halaman
Tabel 1.1 Bagan dan Intrumen Penelitian.....	21



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Diagram TKJI Kelas X dan Kelas XI.....	31
Gambar 2 Diagram TKJI Kelas X dan Kelas XI.....	31
Gambar 1.1 Lari 50 /60 Meter Putra dan Putri.....	42
Gambar 1.2 Gantung Angkat Tubuh Pura dan Putra.....	42
Gambar 1.3 Tes Baring Duduk (Sit-UP) 60 Deik.....	43
Gambar 1.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	44
Gambar 1.5 Tes Lari 1200 Meter Untuk Putra dan Putri.....	45



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari Kampus.....	50
Lampiran 2 Surat Izin Balasan Dari SMAN 1 Senori.....	51
Lampiran 3 Formulir TKJI.....	53
Lampiran 4 Formulir Tes TKJI Siswa Kelas X SMAN 1 Senori.....	54
Lampiran 5 Formulir Tes TKJI Siswa Kelas XI SMAN 1 Senori.....	55
Lampiran 6 Formulir MFT.....	56
Lampiran 7 Formulir Tes MFT Siswa Kelas X SMAN 1 Senori.....	57
Lampiran 8 Formulir Tes MFT Siswa Kelas XI SMAN 1 Senori.....	58
Lampiran 9 Pengitungan Data TKJI Dengan IMB Statistick (SPSS).....	58
Lampiran 10 Penghitungan Data MFT Dengan IMB Statistick (SPSS).....	59
Lampiran 11 Uji Beda.....	60
Lampiran 12 Hasil Nilai Tes TKJI Siswa Kelas XI Putri Dan Putra.....	61
Lampiran 13 Hasil Nilai Tes TKJI Siswa Kelas X Putri dan Putra.....	62
Lampiran 14 Hasil Nilai Tes MFT Siswa Kelas XI Putra Dan Putri.....	63
Lampiran 15 Hasil Nilai Tes MFT Siswa Kelas X Putra dan Putri.....	64
Lampiran 16 Foto Pemberian Arahan Guru PJOK SMAN 1 Senori.....	65
Lampiran 17 Foto Pelaksanaan Tes Dari Mahasiswa.....	66

UNUGIRI