

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA DAN
PUTRI KELAS X MA HIDAYATUS SHOLIHIN BERDASARKAN TES
KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

MOHAMAD RIFA'I

NPM 18.1.01.09.0049

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh:

MOHAMAD RIFA'I
NPM: 18.1.01.09.0049

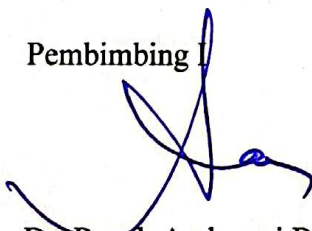
Judul:

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA DAN
PUTRI KELAS X MA HIDAYATUS SHOLIHIN BERDASARKAN TES
KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) TAHUN 2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bakti M.Pd
NIDN. 0725018205

Pembimbing II



M. Anis Zawawi M.Or
NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:

MOHAMAD RIFA'I

NPM: 18.1.01.09.0049

Judul:

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA DAN
PUTRI KELAS X MA HIDAYATUS SHOLIHIN BERDASARKAN TES
KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) TAHUN 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd. _____
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. _____
3. Penguji II : M. Anis Zawawi, S.Pd, M.Or. _____

Mengetahui,

Dekan/ FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN: 0703098802

Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mohamad Rifai
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 15 November 1998
NPM : 18.1.01.09.0049
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2025



Yang Menyatakan

Mohamad Rifai
MOHAMAD RIFA'I
NPM: 18.1.01.09.0049

Motto

"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya "

-Tejemahan QS. Al-Baqarah: 286 -

"Sukses bukanlah akhir; kegagalan tidak fatal: Yang terpenting adalah keberanian untuk melanjutkan."

- Winston S. Churchill -

"Jangan takut mencoba suatu hal yang baru jika itu mempunyai manfaat yang besar dalam kehidupan"

- Penulis -

Halaman Persembahan

Karya ini dipersembahkan pada orang-orang yang bermakna dalam hari penulis,
diantaranya:

1. Kepada orang tua saya yang telah membimbing dan merawatku hingga tumbuh dewasa. Terimakasih telah memberikan kasih sayang doa dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Semoga Ibu selalu di berikan kesehatan dan kebahagiaan.
2. Kepala MA. Hidayatus Sholihin Ibu. Hj. Siti Khotijah, M.Pd.I yang senantiasa membantu dan memberi dorongan untuk segala keperluan yang saya butuhkan serasa ucapan Terima kasih tidak lah cukup. Semoga beliau senantiasa di berikan kesehatan, kemudahan dan kebahagiaan untuk keluarga beliau.
3. Kakak dan Adikku tersayang, yang telah memberi motivasi dan dorongan semangat canda tawa saat di rumah.
4. Untuk Isma Nur Lailiyah yang selalu setia dan sabar dalam menghadapi sikapku. Terimakasih atas perhatian dan pengertian selama ini.
5. Untuk teman saya yang senantiasa membantu saya dalam proses menyelesaikan tugas tugas saya. Terimakasih atas semua bantuan dan dukungannya selama ini.
6. Almamaterku Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Abstract

Mohamad Rifai: Analysis of the physical fitness levels of male and female students in grade X of Hidayatus Sholihin Islamic Senior High School based on the 2025 Nusantara Student Fitness Test (TKPN).

Keywords: analysis of students' physical fitness based on the Nusantara Student Fitness Test.

This research is motivated by the importance of physical fitness in supporting the learning process and student physical activity, as well as the differences in physical abilities between male and female students that have not been systematically evaluated. Meanwhile, at Hidayatus Sholihin Islamic Senior High School, the learning process in the first semester of the 2024/2025 academic year was less than optimal, resulting in the observation of students' physical fitness levels not being fully achieved.

This study addresses several issues, including: (1) What are the physical fitness levels of male and female students in grade X of Hidayatus Sholihin Islamic Senior High School based on the 2025 TKPN results? (2) What factors influence the differences in physical fitness levels between male and female students in grade X of Hidayatus Sholihin Islamic Senior High School?

This study used a descriptive quantitative approach with data collection techniques through observation, documentation, and the implementation of the National Fitness Test (TKPN). These included: Body Mass Index (BMI), V-Sit and Reach, 60-Second Sit-Up, 30-Second Squat Thrust, and Pacer Test. The subjects were all 58 tenth-grade students (17 boys and 41 girls).

The results of this study indicate that overall fitness levels were categorized as excellent for 5.2% (3 students), good for 1% (1 student), fair for 2.4% (2 students), low for 5.2% (3 students), and very low for 86.2% (50 students). Based on these results, it can be concluded that more than 50% of students have very low fitness levels.

Based on the results and discussion in this study, it can be concluded that the factors that influence these results include This is caused by several factors, such as lack of time for physical activity outside of class hours, unhealthy eating patterns, lack of support or motivation from others, and less than supportive environmental conditions. In this study, it can be said that the importance of conducting fitness tests regularly as an evaluation and basis for developing physical exercise programs tailored to the needs of each student.

Abstrak

Mohamad Rifai Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2025.

Kata kunci: analisis kebugaran jasmani siswa berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

Penelitian ini di latar belakangi tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung proses pembelajaran dan aktivitas fisik siswa, serta adanya perbedaan kemampuan fisik antara siswa putra dan putri yang belum dievaluasi secara sistematis. Sedangkan di MA. Hidayatus Sholihin dalam proses pembelajaran di semester I tahun ajaran 2024/2025 kurang maksimal, sehingga dalam pengamatan tingkat kebugaran jasmani siswa belum tercapai secara menyeluruh.

Pada penelitian ini terdapat beberapa permasalahan diantara lain adalah (1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin berdasarkan hasil TKPN tahun 2025? (2) Apa saja faktor yang mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan pelaksanaan TKPN yang meliputi: Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, dan Pacer Test. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 58 orang (17 putra dan 41 putri).

Hasil penelitian ini secara keseluruhan tingkat kebugaran dengan kategori baik sekali diperoleh 5,2% (3 orang siswa), berkategori baik 1% (1 orang siswa), berkategori cukup 2,4% (2 orang siswa), berkategori rendah 5,2% (3 orang siswa), dan berkategori sangat rendah 86,2% (50 orang siswa). Berdasarkan hasil tersebut, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa lebih dari 50% siswa dengan tingkat kebugaran sangat rendah.

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi hasil tersebut antara lain Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya waktu aktivitas fisik di luar jam pelajaran, pola makan yang kurang sehat, kurangnya dukungan atau motivasi dari orang lain, dan kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Dalam penelitian ini dapat di katakan bahwa pentingnya pelaksanaan tes kebugaran secara rutin sebagai evaluasi serta dasar pengembangan program latihan jasmani yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Kata Pengantar

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas X MA Hidayatus Sholihin Berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Tahun 2025” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

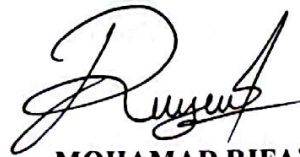
Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti M.Pd selaku dosen pembimbing I yang memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. M. Anis Zawawi, M. Or. Selaku dosen pembimbing II, yang memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, dan keluarga tercinta yang tak pernah lupa memberikan semangat, serta do'a restu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 10 Juli 2025



MOHAMAD RIFA'I
NPM: 18.1.01.09.0049

Daftar Isi

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
Pernyataan	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Abstract	vii
Abstrak	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori	6
1. Karakteristik Siswa SMA Sederajat	6

2. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	9
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	11
B. Hasil Penelitian Terdahulu	11
C. Kerangka Pikir	13
D. Hipotesis Tindakan	14
BAB III	15
METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian	15
B. Definisi Operasional	16
C. Instrumen Penelitian	16
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	30
E. Populasi dan Sampel	31
F. Prosedur Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Indeks Massa Tubuh (IMT)	38
2. V Sit and Reach	39
3. Sit Up 60 Detik	40
4. Squat Thrust 30 Detik	42
5. Pacer Test	43
B. Pembahasan	46
BAB V	49
PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 TKPN	18
Tabel 3. 2 Norma Penilaian TKPN	19
Tabel 3. 3 Batas Status Gizi Anak Usia 15 – 18 Tahun	22
Tabel 3. 6 Norma Tes (Kemenpora 2022)	24
Tabel 3. 7 Norma Penilaian Sit Up 60 Detik (Kemenpora 2022)	25
Tabel 3. 8 Norma Penilaian Squat Thrust 30 Detik (Kemenpora 2022)	27
Tabel 3. 9 Norma Penilaian Pacer Test (Kemenpora 2022)	29
Tabel 3. 10 Lembar Penilaian Pacer Test (Kemenpora 2022)	30
Tabel 3. 11 Rencana Jadwal Penelitian	31
Tabel 3. 12 Populasi Penelitian	32
 Tabel 4. 1 Demografi Informan Penelitian	 36
Tabel 4. 2 Hasil IMT Siswa Putra	38
Tabel 4. 3 Hasil IMT Siswa Putri	38
Tabel 4. 4 Hasil V Sit and Reach Siswa Putra	39
Tabel 4. 5 Hasil V Sit and Reach Siswa Putri	40
Tabel 4. 6 Hasil Sit Up 60 Detik Siswa Putra	41
Tabel 4. 7 Hasil Sit Up 60 Detik Siswa Putri	41
Tabel 4. 8 Hasil Squat Thrust 30 Detik Siswa Putra	42
Tabel 4. 9 Hasil Squat Thrust 30 Detik Siswa Putri	42
Tabel 4. 10 Hasil Pacer Test Siswa Putra	43
Tabel 4. 11 Hasil Pacer Test Siswa Putri	44
Tabel 4. 12 Hasil Tes kebugaran Siswa Putra dan Putri	44
tabel 4. 13 Hasil Uji Statistik Deskriptif	45
tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas	45

Daftar Gambar

Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan	20
Gambar 3. 2 Pengukuran Berat Badan	21
Gambar 3. 3 V Sit and Reach (Kemenpora 2022)	23
Gambar 3. 4 Tes Sit Up 60 Detik (Widiastuti, 2017: 52)	25
Gambar 3. 5 Squat Thrust 30 Detik	26
Gambar 3. 6 Pacer Test	29
Gambar 4. 1 Diagram Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Putra dan Putri	39
Gambar 4. 2 Diagram V Sit and Reach Siswa Putra dan Putri	40
Gambar 4. 3 Diagram Sit Up 60 Detik Siswa Putra dan Putri	41
Gambar 4. 4 Diagram Squat Thrust 30 Detik Siswa Putra dan Putri	43
Gambar 4. 5 Diagram Pacer Test Siswa Putra dan Putri	44

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Absensi Siswa.....	54
Lampiran 2 Angket Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	56
Lampiran 3 Norma Tes	57
Lampiran 4 hasil tes	59
Lampiran 5 Lembar Tes Pacer	61
Lampiran 6 Hasil SPSS	76
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 9 Surat Bebas Plagiasi	79
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 11 Berita Acara Bimbingan	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berperan penting dalam membentuk individu yang sehat jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu indikator penting dalam pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani merupakan fondasi utama bagi siswa untuk mendukung aktivitas belajar maupun kegiatan sehari-hari lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Menurut Suharjana (2012), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih siap secara fisik dan mental dalam menerima pelajaran dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah lainnya. Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga yang bisa dipelajari dan dijadikan sebagai *school of life*. Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya. Karakter berkaitan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga dan masyarakat ketika seseorang berinteraksi.

Olahraga juga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua

kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani menjadi komponen penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik.

Salah satu alat ukur yang digunakan secara nasional untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kemenpora (2022) sendiri dalam pedoman pelaksanaan TKPN menyatakan bahwa tes ini disusun untuk mendukung Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dan bertujuan untuk mengetahui, mengevaluasi, serta menganalisis tingkat kebugaran siswa secara sistematis. Mereka menekankan bahwa kebugaran jasmani adalah elemen penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik setiap harinya dan juga menunjang prestasi akademik. Melalui TKPN, guru pendidikan jasmani dapat memperoleh data objektif mengenai kondisi fisik peserta didik. Sedangkan alokasi waktu pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas X MA Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yaitu 2 x 45 menit. Hasil pengamatan pada saat proses pembelajaran di MA Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Disemester 1 tahun ajaran 2024/2025 kurang maksimal, sehingga dalam pengamatan tingkat kebugaran jasmani siswa belum tercapai secara menyeluruh. Dalam proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memahami tingkat kebugaran jasmani sangatlah penting. Karena siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik itu dapat melakukan aktifitas secara maksimal dan dapat memperkecil resiko gangguan kesehatan.

MA Hidayatus Sholihin sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah atas di Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Menyadari pentingnya pembinaan kebugaran jasmani dalam membentuk siswa yang sehat dan bugar. Namun, pada kenyataannya, berbagai penelitian dan pengamatan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik cenderung menurun dari tahun ke tahun. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya waktu aktivitas fisik di luar jam pelajaran, pola makan yang kurang di jaga, kurangnya dukungan dan motivasi dari orang lain, lingkungan yang kurang mendukung sehingga cenderung mengesampingkan

kebugaran jasmani. Fenomena ini juga tidak luput terjadi di lingkungan MA Hidayatus Sholihin, khususnya di kelas X, yang merupakan awal masa adaptasi siswa di tingkat madrasah aliyah.

Berdasarkan observasi awal, terlihat adanya perbedaan partisipasi dan kemampuan fisik antara siswa putra dan putri, yang berdampak pada hasil tes kebugaran. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif, diperlukan suatu metode penilaian yang baku dan terstandar. Salah satu metode yang digunakan secara nasional adalah Tes Kesegaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang mengukur beberapa komponen kebugaran seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, kelincahan, kecepatan, serta kelenturan. Melalui TKPN, pendidik dapat mengetahui gambaran tingkat kebugaran siswa secara menyeluruh dan akurat. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan yang terencana dan berkesinambungan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, data diperoleh melalui tes, observasi, angket, dan dokumentasi untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam terhadap dinamika kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X karena mereka merupakan peserta didik baru di jenjang SMA/MA sederajat, dan berada pada masa pertumbuhan serta perkembangan yang pesat. Melalui analisis tingkat kebugaran menggunakan TKPN, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi perbaikan dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan kontekstual.

Dengan ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui melalui kegiatan berolahraga yang rutin dan terstruktur. Hal ini dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang sehingga dapat secara maksimal dalam melakukan aktifitas fisik. Sedangkan dalam pembelajaran olahraga tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan siswa putri sangat berbeda-beda sehingga membutuhkan sikap dan perlakuan yang berbeda pula. Dengan perbedaan sikap dalam melatih kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan kondisi jasmani masing-masing siswa baik putra maupun putri secara maksimal. Hal ini memunculkan sebuah pemikiran untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran

jasmani pada siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin supaya dapat menyimpulkan hasil tes siswa dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas X MA Hidayatus Sholihin Berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Tahun 2025

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas X di MA Hidayatus Sholihin, Desa Turus, Kec Gurah
2. Adanya perbedaan kemampuan fisik antara siswa putra dan putri di MA Hidayatus Sholihin, Desa Turus, Kec Gurah
3. Belum optimalnya penerapan program latihan kebugaran jasmani di MA Hidayatus Sholihin, Desa Turus, Kec Gurah.
4. Kurangnya data objektif dari tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa/siswi kelas X di MA Hidayatus Sholihin, Desa Turus, Kec Gurah .

C. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian ini agar lebih terarah, maka batasan masalah ditentukan sebagai berikut: Penelitian ini hanya membahas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin tahun 2025 berdasarkan hasil TKPN, serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri dengan pendekatan Kuantitatif

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin berdasarkan hasil TKPN tahun 2025?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin berdasarkan hasil TKPN tahun 2025.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian pendidikan jasmani, khususnya mengenai penerapan penelitian dengan pendekatan kuantitatif untuk peningkatan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

Bagi Guru : Menjadi bahan evaluasi dan perbaikan metode pembelajaran guru tersebut.

Bagi Siswa: Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani serta motivasi untuk hidup sehat bagi siswa.

Bagi Umum (Pembaca) : Dapat dijadikan sebagai pengetahuan, acuan, atau referensi untuk menambah wawasan dan khazanah keilmuan mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. 2019. *Karakteristik Peserta Didik SMA dalam Konteks Pembelajaran*. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5(1), 33–41.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. 2008. *Essentials of Strength Training and Conditioning*.
- Creswell, J. W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Deasyi Natalia S, Dkk. 2023. *Hubungan Antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 2 Kabanjahe*.
- Destriana, et al. 2024. *Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa.
- Hurlock, E. B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hariyanto, D. (2021). *Validitas dan Reliabilitas Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jurnal Ilmu Olahraga, 6(1), 33–41.
- Jalesatrio Kapti, Masyuri Eko Winarno. 2022. *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review*. Jurnal Sport Science and Health, 4(3), 258–267.
- Kemenpora RI. (2023). *Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Jakarta: Deputi Pembudayaan Olahraga.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. 2023. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 12(1), 49–63.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. 1994. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.

- Mae, R. M., et al. (2024). *Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara*. Jurnal Media Informatika, 6(1), 484-491.
- Mukholid, A. 2023. *Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada SMA N 1 Plupuh Tahun 2023*. Jurnal Ilmiah Spirit, 23(2), 13-22.
- Pebru Wahyudi. 2022. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak*. Skripsi. FKIP- Universitas Islam Riau.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (11th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Rahmawati, L., & Suherman, A. (2022). *Pengaruh Latihan Kebugaran terhadap Hasil TKPN*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 24-31.
- Robbins, S. (2003) *organizational behavior*.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Santrock, J. W. 2011. *Adolescence (13th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sudarno, S. 2015. *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 45-51.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, R., Hadinata, R., & Putra, A. J. 2025. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi*. Jurnal Olahraga Indragiri, 9(1), 46-54.

- Suharjana, S. (2022). *Analisis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dalam Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 8(2), 87–95.
- Sumosardjuno, S. (1996). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Suherman, A. (2022). *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 8(1), 45-52
- WHO. (2020). *Nutrition Guidelines For Adolescents*.
- Yulianti, M. 2022. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak*. Universitas Islam Riau.