

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
MTS ROUDLOTUS SHIBYAN PARE  
KABUPATEN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK



Oleh :  
**Rendy Setya Dirviansyah**  
**NPM: 17.1.01.09.0004**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2024**

Skripsi oleh:

**Rendy Setya Dirviansyah**

NPM: 17.1.01.09.0004

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
MTS ROUDLOTUS SHIBYAN PARE  
KABUPATEN KEDIRI**

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

Tanggal: Juni 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Weda, M. Pd.  
NIDN. 0721088702

Dhedhy Yuliawan, M. Or.  
NIDN. 0723038705

Skripsi oleh:

**Rendy Setya Dirviansyah**

NPM: 17.1.01.09.0004

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
MTS ROUDLOTUS SHIBYAN PARE  
KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal :

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Weda, M.Pd

\_\_\_\_\_

2. Penguji I :

\_\_\_\_\_

3. Penguji II : Dhedhy Yuliawan, M. Or.

\_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rendy Setya Dirviansyah  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tgl. Lahir : Nganjuk, 28 Juli 1996  
NPM : 17.1.01.09.0004  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 Penjaskesrek

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, 16 Juni 2024

Yang Menyatakan

**Rendy Setya Dirviansyah**  
NPM : 17.1.01.09.0004

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

**Selesaikanlah sebuah misi, lalu lanjut ke misi berikutnya dengan mengatur strategi yang tepat.**

**(Rendy Setya)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Survei tingkat kebugaran jasmani siswa MTS Roudlotus Shibyan Pare Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M. Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur ahmad Muharram, M. Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M. Pd, selaku dosen pembimbing 1 skripsi dan kaprodi Penjaskesrek.
4. Dhedhy Yuliawan, M. Or, selaku dosen pembimbing 2 skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa.
6. Ucapan terima kasih juga Saya sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat Saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka 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 samudra luas.

Kediri, 16 Juni 2024

**Rendy Setya Dirviansyah**

NPM : 17.1.01.09.0004

## **Abstrak**

**Rendy Setya Dirviansyah.** Survei tingkat kebugaran jasmani siswa MTS Roudlotus Shibyan Pare Kabupaten Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, tahun 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari observasi yang dilakukan di MTS Roudlotus Shibyan Pare Kabupaten Kediri. Untuk mendapatkan informasi terkait data kebugaran jasmani siswanya. Kebugaran jasmani tentunya sangat diperlukan untuk mengetahui arah dari tujuan pendidikan jasmani.

Fokus masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare?

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei dengan pendekatan secara deskriptif kuantitatif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah ketahui rata rata nilai dengan konversi nilai jumlah 9 sebanyak 2 siswa setara dengan 5%, nilai jumlah 10 sebanyak 5 siswa setara dengan 12,5%, nilai jumlah 11 sebanyak 5 siswa setara dengan 12,5%, nilai jumlah 12 sebanyak 7 siswa setara dengan 17,5%, nilai jumlah 13 sebanyak 10 siswa setara dengan 25%, nilai jumlah 14 sebanyak 7 siswa setara dengan 17,5%, nilai jumlah 15 sebanyak 3 siswa setara dengan 7,5%, nilai jumlah 16 sebanyak 1 siswa setara dengan 2,5%.

**Kata kunci:** kebugaran



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERESEMBAHAN.....	v
PERESEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi masalah.....	6
C. Batasan masalah .....	6
D. Rumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian .....	7
F. Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Tingkat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Unsur-unsur kondisi fisik kebugaran jasmani .....	9
3. Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ....	12
5. Profil MTS Roudlotus Shibyan .....	15

B. Kerangka Berpikir .....	16
C. Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Variabel dan Desain Penelitian .....	19
B. Definisi Operasional Variabel. ....	20
C. Populasi dan Sampel .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
E. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian.....	31
B. Analisis Data .....	36
C. Pembahasan.....	37
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	40
B. Implikasi.....	40
C. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Nilai dan Norma Tes Tingkat Kebugaran Jasmani .....	29
3.2 : Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	29
4.1 : Konversi tes lari 60 m .....	32
4.2 : Konversi tes gantung siku tekuk .....	33
4.3 Konversi tes baring duduk 30 detik.....	34
4.4 : Konversi tes loncat tegak .....	35
4.5 : Konversi tes lari 1200 meter .....	35
4.6 : Konversi rekap 5 item tes.....	36

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
4.1 : Analisis Deskriptif Data tes lari 60 m .....	31
4.2 : Analisis Deskriptif Data tes gantung siku tekuk .....	32
4.3 : Analisis Deskriptif Data tes baring duduk 30 detik .....	33
4.4 : Analisis Deskriptif Data tes loncat tegak .....	34
4.5 : Analisis Deskriptif Data tes lari 1200 meter .....	35
4.6 : Analisis deskriptif rekap 5 item tes data .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Start Lari 50-60 Meter .....	24
3.2 : Gantung siku tekuk .....	25
3.3 : Baring Duduk .....	26
3.4 : Loncat Tegak .....	27
3.5 : Tes Lari 1200 m.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Hasil Tes Lari 60 Meter .....	44
2 : Hasil Tes Gantung Siku Tekuk .....	45
3 : Hasil Tes Baring duduk 30 detik .....	46
4 : Hasil Tes Loncat Tegak .....	47
5 : Hasil Tes Lari 1200 m .....	48
6 : Rekap Hasil Tes Konversi .....	49

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dengan mudah menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan, serta tetap mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan yang mendesak. Dengan kata lain, kebugaran jasmani juga mencakup kemampuan untuk menjaga tingkat energi yang cukup sehingga seseorang dapat menjalankan aktivitas dengan baik walaupun dalam keadaan kurang baik, dimana seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Seseorang umumnya menyadari bahwa olahraga hanyalah salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Tetapi berolahraga setiap hari bukanlah satu-satunya tujuan. Tujuan olahraga adalah untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani, meningkatkan daya tahan tubuh, upaya pengobatan dari suatu penyakit, serta juga sebagai profesi untuk menghasilkan uang (olahraga professional) (Rismayanthi, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan komponen kebugaran yang mencakup berbagai kualitas hidup yang berkaitan erat dengan kesehatan jasmani. Kebugaran jasmani pada umumnya merupakan sari utama atau cikal bakal

kebugaran. Oleh karena itu salah satu aspek yang terlihat ketika seseorang dalam keadaan bugar adalah kondisi fisiknya. Oleh karena itu, nilai yang dicapai akan rendah jika tidak didasari oleh kebugaran jasmani yang baik secara keseluruhan atau secara umum. Karena, kebugaran jasmani merupakan sumber ciri awal, tenaga penggerak dan kekuatan yang memandu perkembangan dan pertumbuhan tubuh ke arah yang lebih baik. Contoh, seseorang memiliki stamina yang baik, tidak mudah merasa lelah, lebih tenang dan sabar, sehingga orang itu akan bisa bekerja lebih lama sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan anggota tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Karena kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kebugaran jasmani yang seseorang miliki akan sesuai dengan aktivitas yang telah dilakukan. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dan sentral dalam kehidupan seluruh umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan individu yang dalam kehidupan sehari-harinya dihadapkan pada tanggung jawab dan kewajiban untuk melindungi kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain, dan lingkungannya. Untuk mencapai semua itu, sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seseorang akan mendapatkan



tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Lilis Komariyah, 2019).

Seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas seseorang tersebut, seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Oleh karena itu perlu melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang dalam menghadapi pekerjaan sehari-hari baik itu seorang pegawai, mahasiswa, maupun dosen dan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting khususnya bagi pelajar atau mahasiswa di bidang olahraga. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani khususnya bagi seorang pelajar atau mahasiswa, maka upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani harus dilaksanakan pada lembaga pendidikan mulai dari tingkat paling bawah (Taman Kanak-Kanak) hingga lembaga pendidikan tinggi. Pendidikan jasmani yang diajarkan di setiap lembaga pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan perguruan tinggi merupakan bagian integral dari upaya suatu lembaga untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani peserta didiknya. Pada mata kuliah program studi pendidikan jasmani mengajarkan bentuk aktivitas jasmani berdasarkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, guna mencapai kebugaran jasmani yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan gambaran tentang pentingnya kebugaran jasmani setiap peserta didik, maka diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan tes kebugaran jasmani kepada peserta didik, tes tersebut mencakup berbagai macam tes, terutama tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar. Dengan dilakukannya tes ini maka akan dapat mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare Kabupaten Kediri. Tes kebugaran jasmani ini dilakukan untuk melindungi siswa dari rentannya resiko kesehatan dan memungkinkan siswa untuk bisa terus belajar. Data dari tes kebugaran jasmani ini nanti akan terlihat minat siswa, kemampuan siswa, dan pengalaman siswa yang berkaitan dengan bidang olahraga yang diminatinya.

Data tersebut diperlukan untuk kepentingan proses pembelajaran dan seleksi individual bagi proses pembelajaran yang nantinya akan diberikan untuk siswa. Karena dalam proses pembelajaran, siswa harus mampu dalam melaksanakan ujian praktik dan proses latihan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu masalah kesehatan yang cukup serius. Di zaman yang modern sekarang ini, masyarakat diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena penurunan tingkat kekuatan fisik seseorang bisa menurun kapan saja. Faktor resiko menurunnya tingkat kebugaran jasmani bisa melibatkan gaya hidup tidak aktif, kurangnya aktivitas

fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, serta faktor genetik dan kondisi kesehatan tertentu.

MTs Roudlotus Shibyan Pare merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mempunyai sarana prasarana yang cukup memadai untuk menunjang proses belajar mengajar. Kegiatan Ekstrakurikuler di luar jam sekolah meliputi, PMR, Pramuka, OSIS, Sepakbola, Basket, Voli, Silat, dan lain-lain yang hanya diikuti sebagian siswa saja, sedangkan sebagian siswa lainnya mengikuti les privat di sekolah. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare bukan hanya bisa dicapai melalui kegiatan olahraga di sekolah melainkan juga bisa dicapai pada saat kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan perhatian khusus di MTs Roudlotus Shibyan Pare adalah sepakbola, dimana siswa mempunyai potensi dan semangat yang besar dalam bermain olahraga. Namun tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, karena belum mampu menunjukkan hasil yang maksimal.

Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian, selanjutnya menuangkan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare Kabupaten Kediri ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Perlunya perhatian khusus terhadap kebugaran di MTs Roudlotus Shibyan Pare
2. Belum diadakannya uji tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare
3. Masih banyak siswa yang mengeluh kelelahan pada saat pembelajaran.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi permasalahan di atas, maka perlu diadakan pembatasan permasalahan. Perihal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti karena mengingat keterbatasan waktu. Oleh sebab itu peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian pada tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare Kabupaten Kediri.

## **D. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan diteliti perlu didefinisikan secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis. Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga permasalahan tersebut perlu kiranya untuk diteliti,

dianalisis, dan dipecahkan. Setelah diketahui dan dipahami latar belakang permasalahannya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, termasuk dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara empiris mengenai apa yang diperoleh dan hasil yang dicapai dalam penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memperjelas informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Roudlotus Shibyan Pare
2. Sebagai informasi bagi pembaca tentang perlunya menjaga kebugaran jasmani
3. Sebagai panduan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dan penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Purwanto, Erwan dan Dyah Ratih Sulistyastuti. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk administrasi Publik, dan Masalah-Masalah Sosial. Yogyakarta : Gaya Media.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. (2006). Sosiologi Komunikasi Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Depdiknas. 2010. TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun. Jakarta: Depdiknas.
- Hairy, J. (2010). Dasar-Dasar kesehatan olahraga. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Handayani. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. CV. Pustaka Ilmu
- I Ketut Suidiana. 2014. Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. VO2 max yang baik merupakan indikasi kebugaran fisik seseorang itu baik.

- Kushartanti, 2008. *Kebutuhan Dan Pengaturan Makan Selama Latihan, 56 Pertandingan, Dan Pemulihan*. UNY
- Oktriani, Seni., Solihin, Iyus & Komariyah, Lilis. (2019). *Physical Activity in Elderly an Analysis of Type of Sport Taken by Elderly In Bandung*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4(1). 62-67. DOI 10.17509/jpjo.v4i1.15059
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rismayanthi, C. (2015). *Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet*. 109–121.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007). *Sport development index: alternatif 55 baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi dan aplikasi)*
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya