

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA/SISWI DI SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMAD FARHAN

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA/SISWI DI SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD FARHAN

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Pogram Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Silvi Aryanti, M.Pd

NIP. 199107212024212001

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA/SISWI DI SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD FARHAN

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Pogram Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Pestriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Silvi Aryanti".

Silvi Aryanti, M.Pd

NIP. 199107212024212001

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA/SISWI DI SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD FARHAN

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Selasa

Tanggal : 5 November 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Silvi Aryanti, M.Pd

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Palembang, November 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada:

- Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayangmu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkan dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan baik.
- Cinta pertama dan pintu surgaku. Ayah Jhon Namar dan Mama Zarniwenti. Terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan skripsi ini untuk ayah dan mama, karena semua pengorbanan dan tulus kasihmu kepadaku. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau mampu memberikan yang terbaik sehingga anakmu ini dapat merasakan dan menyelesaikan di bangku perkuliahan ini. Sangat berarti bagiku, sarjana ini kupersembahkan untukmu.
- Kepada adik yang tak kalah penting kehadirannya Anisa Fadilah Tulhasana dan Fajri Hdayatullah. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti. Berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini baik tenaga, materi, maupun waktu dan telah mendukung, serta menghibur dengan tingkah lucumu.
- Seluruh dosen Penjaskes FKIP Unsri. Terlebih kepada yang terhormat Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi, Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku dosen pembimbing, dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku penguji, serta dosen lainnya. Terima kasih banyak atas ilmu, pengetahuan, dan pengalaman baik yang telah diberikan Bapak dan Ibu.

- Terima kasih kepada seluruh keluarga besar HMPJ (Himpunan Mahasiswa Penjaskes) Teman seperjuangan Habib Sumayo, Wahyu Pratama, Amandayona dan rekan rekan angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebut satu persatu.
- Terima kasih untuk Almamater Kebanggaanku Universitas Sriwijaya.
- Muhammad Farhan, ya! Untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah selalu berjuang untuk menjadi lebih baik, dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Semoga ilmu yang telah ku dapatkan ini dapat bermanfaat untuk banyak orang.

MOTTO

“BISA KARENA TERBIASA”

Universitas Sriwijaya

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Farhan
Nim : 06061282025028
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmanai Pada Siswa/Siswi di SMA Negeri 22 Palembang" ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihakmanapun

Palembang, November 2024

Yang membuat pernyataan ini,



NIM. 06061282025028

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa/Siswi di SMA Negeri 22 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan kepada Bapak Dr. Hartono, M.A, Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Herri Yusfi, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulisan mengikuti perkuliahan, terima kasih banyak kepada peserta didik yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, November 2024

Penulis

Muhammad Farhan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa/Siswi di SMA Negeri 22 Palembang”.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas SriwijayaPalembang.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan doa dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Palembang, November 2024

Muhammad Farhan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	x
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	xii
LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	vii
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Batasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Kebugaran.....	5
2.1.2 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	6
2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani	9
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	10
2.3 Kerangka Berpikir	11
BAB III. METODE PENELITIAN	12
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	12
3.3 Sampel Penelitian	12
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	12

3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6 Teknik Analisis Data	23
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian.....	25
4.1.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	25
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	25
4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian.....	25
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian	25
4.1.4.1 Deskripsi Data Tes IMT.....	25
4.1.4.2 Deskripsi Data Tes <i>V Sit and Reach</i>	28
4.1.4.3 Deskripsi Data Tes <i>Sit Up</i>	30
4.1.4.4 Deskripsi Data Tes <i>Squat Thrust</i>	33
4.1.4.5 Deskripsi Data Tes <i>Pacer Test</i>	35
4.1.4.6 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani	37
4.2 Pembahasan	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
5.3 Keterbatasan Penelitian	41
DAFTAR PUSTAKA	43
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	43
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Standar Indeks Massa Tubuh Kemenpora Menurut Umur Anak (IMT/U) Putra Umur 16-18 Tahun	14
Tabel 3. 2 Standar Indeks Massa Tubuh Kemenpora Menurut Umur Anak (IMT/U) Putri Umur 16-18 Tahun	15
Tabel 3. 3 Norma Tes <i>V Sit and Reach</i>	17
Tabel 3. 4 Norma Tes <i>Sit-Up</i>	18
Tabel 3. 5 Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	20
Tabel 3. 6 Norma Tes <i>Pacer Test</i>	22
Tabel 3. 7 Kategori dan Hasil Capaian Kebugaran Jasmani.....	22
Tabel 3. 8 Rumus Perhitungan Kebugaran Jasmani	22
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes IMT Laki-Laki	26
Tabel 4. 2 Data Hasil Tes IMT Perempuan	27
Tabel 4. 3 Data Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i> Laki-Laki	28
Tabel 4. 4 Data Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i> Perempuan	29
Tabel 4. 5 Data Hasil Tes <i>Sit-Up</i> Laki-Laki	30
Tabel 4. 6 Data Hasil Tes <i>Sit-Up</i> Perempuan	32
Tabel 4. 7 Data Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> Laki-Laki	33
Tabel 4. 8 Data Hasil Tes <i>Squat thrust</i> Perempuan	34
Tabel 4. 9 Data Hasil Tes <i>Pacer Test</i> Laki-Laki.....	35
Tabel 4. 10 Data Hasil Tes <i>Pacer Test</i> Perempuan.....	36
Tabel 4. 11 Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Laki-Laki	38
Tabel 4. 12 Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Perempuan	38
Tabel 4. 13 Kategori dan Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani	38
Tabel 4. 14 Data Keseluruhan Hasil Tes Kebugaran Jasmani	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	13
Gambar 3. 1 Pengukuran Berat Badan.....	13
Gambar 3. 2 Pengukuran Tinggi Badan.....	14
Gambar 3. 3 Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i>	16
Gambar 3. 4 Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i>	16
Gambar 3. 5 Rangkaian Gerakan <i>Sit-Up</i> (a,b,dan c)	18
Gambar 3. 6 Gerakan <i>Squat Thrust</i>	21
Gambar 3. 7 Lintasan <i>Pacer Test</i>	26
Gambar 4. 1 Diagram Hasil IMT Laki-Laki.....	26
Gambar 4. 2 Diagram Hasil IMT Perempuan.....	27
Gambar 4. 3 Diagram Hasil <i>V Sit and Reach</i> Laki-Laki.....	30
Gambar 4. 4 Diagram Hasil <i>V Sit and Reach</i> Perempuan.....	31
Gambar 4. 5 Diagram Hasil <i>Sit-Up</i> Laki-Laki.....	31
Gambar 4. 6 Diagram Hasil <i>Sit-Up</i> Perempuan.....	32
Gambar 4. 7 Diagram Hasil <i>Squat Thrust</i> Laki-Laki.....	34
Gambar 4. 8 Diagram Hasil <i>Squat Thrust</i> Perempuan.....	35
Gambar 4. 9 Diagram Hasil <i>Pacer Test</i> Laki-Laki	36
Gambar 4. 10 Diagram Hasil <i>Pacer Test</i> Perempuan	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi	48
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	49
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	50
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	51
Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian	52
Lampiran 6. Permohonan SK Pembimbing Skripsi.....	53
Lampiran 7. Permohonan Izin Penelitian di SMA.....	54
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	55
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Makalah Hasil Penelitian.....	56
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	57
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	58
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	59
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Skripsi.....	60
Lampiran 14. Surat Keterangan Pengecekan <i>Similarity</i>	61
Lampiran 15. SK Pembimbing Skripsi	62
Lampiran 16. Surat Keterangan Bebas Pustaka Ruang Baca.....	63
Lampiran 17. Surat Keterangan Bebas Pustaka UPT Perpustakaan	64
Lampiran 18. Dokumentasi Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi di SMAN 22 Palembang	65

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak usia 16 tahun di SMA Negeri 22 Palembang. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat masalah yang masih aktual. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara). Untuk usia 16 tahun dengan norma yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda Olahraga Tahun 2022. Berdasarkan data hasil keseluruhan berjumlah 35 orang. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini perolehan hasil keseluruhan tes yang dilakukan oleh siswa-siswi SMA Negeri 22 Palembang. Pada tes *V Sit and Reach* laki-laki memperoleh nilai dengan kategori sangat baik 57% dan perempuan dengan kategori cukup mendominasi sebanyak 47%. Pada tes *Sit-Up* laki-laki memperoleh nilai sangat rendah mendominasi sebanyak 100% dan perempuan dengan kategori sangat rendah mendominasi 95%. Pada tes *Squat Thrust* laki-laki memperoleh nilai cukup mendominasi 71% dan perempuan dengan kategori rendah mendominasi 52%. Pada tes *Pacer Test* laki-laki memperoleh nilai sangat rendah mendominasi 100% dan perempuan dengan kategori sangat rendah mendominasi 100%. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki berada pada kategori baik dan siswi perempuan berada pada kategori baik sekali. Oleh karena itu, perlu adanya penjagaan kebugaran jasmani dikarenakan jasmani pada siswa-siswi akan sangat berdampak bagi para siswa-siswi. Implikasi penelitian ini survey kebugaran jasmani sangat penting untuk siswa-siswi.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Survei, Peserta Didik

ABSTRACT

The aim of this research is to analyze the physical fitness level of 16 year old children at SMA N 22 Palembang. The research used in this research is descriptive quantitative, namely research that aims to get a picture of a situation that exists currently and is ongoing and focuses on current problems. Data collection was carried out by collecting data in this research namely TKPN (Indonesian Student Fitness Test). For ages 16 with norms issued by the Ministry of Youth and Sports in 2022. Based on test result data, the total number is 35 people. Based on the results obtained in this research, the overall results of the tests carried out by the students of SMA N 22 Palembang were obtained. In the V sit and reach test, men scored 57% in the very good category and 47% in the quite dominant category for women. In the Sit Up test, men scored very low, dominating 100% and women in the very low category dominated 95%. In the Squat Thrust test, men scored quite dominating at 71% and women in the low category dominated at 52%. The male pacer test scored very low, dominating 100% and the female with the very low category dominating 100%. The conclusion of this research is that the physical fitness level of male students is in the good category and female students are in the very good category. Therefore, it is necessary to maintain physical fitness because the physical fitness of students will have a big impact on students. The implications of this research are that the physical fitness survey is very important for female students.

Keywords: *Physical Fitness Level, Survey, Learners*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang-Undang Keolahragaan RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Salah satu upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan diwajibkannya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) disetiap jenjang pendidikan sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut (Muhamad Kevin., 2023) pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. (Dr. Nugroho Susanto, n.d.) juga menambahkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan olahraga sudah tercakup dalam pemaparan di atas, yaitu memberi kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pada mata pelajaran pendidikan jasmani, salah satu aspek pelajaran yang sering mendapatkan perhatian adalah kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan lainnya serta sebagai penunjang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Agustin W. W., Hartati., dan Aryanti S., 2021). Kondisi

kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani.

Status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari karena ketika individu memiliki tingkat kebugaran yang tinggi maka individu tersebut terhindar dari penyakit dan memiliki kesehatan yang baik agar pertumbuhannya tidak terganggu. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian tes atau diukur. Menurut (Rusdiana, A., Wiriawan, O., & Ronald, H. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia., n.d.) tes ini bertujuan untuk menentukan indeks kesanggupan badan untuk melakukan kerja ringan atau berat.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang telah dilakukan di SMA Negeri 22 Palembang terdapat beberapa permasalahan yaitu pada kemampuan tes yang dilakukan fisik kurang baik. Hal ini terlihat pada saat melakukan kegiatan pembelajaran terutamanya pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, para siswa/i cepat merasa kelelahan dan cepat merasa letih sehingga hal tersebut mengganggu aktivitas mereka dalam melaksanakan pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani untuk siswa/siswi sangatlah penting menurut (Destriana et al., 2022) dengan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Selain itu, menurut (Oktaviani & Wibowo, 2021) dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memberikan dampak positif kepada siswa khususnya prestasi belajar.

Ketika tubuh tidak bugar atau kebugaran menurun akan berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran siswa/siswi. Akibat dari tubuh yang tidak bugar

yaitu: 1. Badan menjadi lemas, 2. Tidak konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran, 3. Kemampuan daya ingat siswa/siswi berkurang, 4. Terganggunya kesehatan mental siswa/siswi tersebut. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa dan Siswi SMA Negeri 22 Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

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

1. Banyak siswa/siswi yang belum mengetahui apa itu kebugaran jasmani.
2. Siswa/siswi belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani di sekolah.
3. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi di SMA Negeri 22 Palembang.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang ada didalam penelitian, maka penelitimembatasi agar tidak keluar dari permasalahan diatas yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi SMA Negeri 22 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat ditarik suatu rumusan masalah seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi SMA Negeri 22 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi SMA Negeri 22 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan mengenai pentingnya tingkat kebugaran jasmani, sehingga siswa/siswi SMA Negeri 22 Palembang bersemangat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas pengukuran tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 22 Palembang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Agar dapat dijadikan bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khusus tingkat kebugaran jasmani siswa/i SMA Negeri 22 Palembang.
2. Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi SMA Negeri 22 Palembang, sehingga guru memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa/siswi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Amelia, P. A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 122–128. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1092>
- Arif, M. A. (2020). *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler palang merah remaja smk negeri 3 pangkep*.
- Arifin, Z. (2018a). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Al-Mudarris*.
- Arifin, Z. (2018b). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Dr.Nugroho Susanto, m O. (n.d.). *Buku Manajemen Olahraga. Akmal 5*.
- Febrianti, R., Ambarsari, R. Y., Sasmito, L. F., & Hakim, A. R. (2022). Kebugaran Jasmani Siswa Sdn Grogol Beningsari, Petanahan, Kebumen 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 9(2), 168–181.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hadi, S., Soegiyanto, & Sugiarto. (2020). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 56–61.

- Hari, L. (2013). *Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sd Negeri Sawangan Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo*. 1–10.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Kevin, M., Iyakrus, I., & Victorian, A. R. (2023). Survei Minat Siswa Terhadap Sepak Bola Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(2), 105–112. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i2.695>
- kukuhkrisnanto19. (n.d.). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) P*. <https://anyflip.com/fevdc/qyct/basic>
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226–231. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/223>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi aktivitas fisik siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157–165. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/16418>
- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Amelia, P. A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 122–128. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1092>
- Arif, M. A. (2020). *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler palang merah remaja smk negeri 3 pangkep*.
- Arifin, Z. (2018a). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Al-Mudarris*.

- Arifin, Z. (2018b). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Dr.Nugroho Susanto, m O. (n.d.). *Buku Manajemen Olahraga. Akmal 5*.
- Febrianti, R., Ambarsari, R. Y., Sasmito, L. F., & Hakim, A. R. (2022). Kebugaran Jasmani Siswa Sdn Grogol Beningsari, Petanahan, Kebumen 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 9(2), 168–181.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hadi, S., Soegiyanto, & Sugiarto. (2020). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 56–61.
- Hari, L. (2013). *Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sd Negeri Sawangan Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo*. 1–10.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Kevin, M., Iyakrus, I., & Victorian, A. R. (2023). Survei Minat Siswa Terhadap Sepak Bola Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(2), 105–112. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i2.695>
- kukuhkrisnanto19. (n.d.). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) P*. <https://anyflip.com/fevdc/qyct/basic>
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226–231. <http://jpdo.pjj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/223>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>

- Meirizal, U. (2014). Aplikasi aktivitas fisik siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157–165. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/16418>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(01), pp.1-5.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Pujianto, D. (2019). Aktivitas Jasmani Dan Persepsi Gerak Anak Usia Dini. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 79. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2467>
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., & Ronald, H. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. (n.d.).
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>

Syamsuramel, Iyakrus, Aryanti, S., & Ramadhan, A. (2021). *The Fitness Level of Physical Education Student*. 513, 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.148>

Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>