

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWI KELAS X DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN KEJURUAN
WILAYAH BABELAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Progam Studi Pendidikan Jasmani Keguruan Dan Rekreasi
Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun oleh:

TIARA RAHMASARI

41182191190144

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING
SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWI KELAS X DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN KEJURUAN
WILAYAH BABELAN

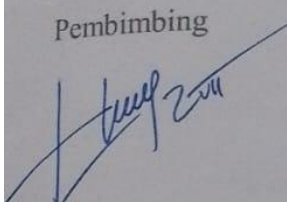
Oleh :

Tiara Rahmasari

41182191190144

Telah disetujui oleh:

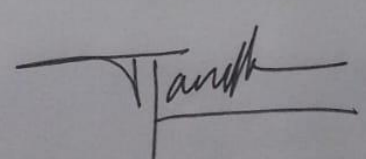
Pembimbing



Habibie, M.Pd

Bekasi, 24 Juni 2026

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotu Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWI KELAS X DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS DAN KEJURUAN WILAYAH BABELAN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

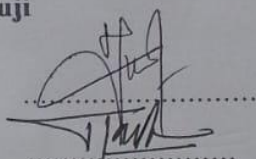
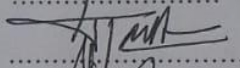
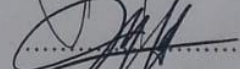
Tiara Rahmasari

41182191190144

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada

Tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.	
Penguji 1	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.	
Penguji 2	: Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.	
Penguji 3	: Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd.	

Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.pd., M.Pd.
NIK : 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiara Rahmasari

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190144

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, *"Survei Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X di Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan Wilayah Babelan"* adalah benar-benar hasil karya saya sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan hasil plagiarisme, bukan hasil penjiplakan karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Seluruh sumber yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika akademik atau terbukti bahwa skripsi ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam '45' Bekasi.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dalam keadaan sadar, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, serta dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 10 Juli 2026
Yang Menyatakan,



Tiara Rahmasari

MOTO DAN PERSEMBAHAN

A. Moto Hidup

“Prosesnya mungkin bikin lela, tetapi dengan bismillah insyaallah endingnya alhamdulillah”

“Kesuksesan tidak akan bertahan jika dicapai dengan jalan pintas.”

B. Persembahan

Penuh dengan mengucapkan syukur yang luar biasa, skripsi ini saya persembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, pembimbing, dan mengilhami setiap hal yang dikerjakan terkait penyusunan skripsi ini. Allah SWT adalah sumber kekuatan dan gagasan utama setiap makhluk. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat dan menjadi amal jariyah aamiin.

Untuk orang tua saya tercinta yaitu Bapak Bambang sarjono dan Ibu Titin Rahayu yang telah merawat dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang dan doa yang selalu engkau panjatkan untuk mengiringi setiap langkah perjuanganku.

Teruntuk Adek-adek, Farah Astuti dan Khusna Rizky Aprillia. Yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, dan kehangatan keluarga pada penulis selama proses penyelesaian studi ini.

Teruntuk sahabat-sahabat, Aditiah Ambar. Yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa yang sangat tulus. Terima kasih atas nasihat, uluran tangan, dan bahu yang menguatkan dalam setiap proses yang penuh tantangan ini. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati. Ini adalah awal dari semuanya tetap semangat untuk kedepannya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan berkat rahmat serta karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMA Wilayah Babelan”***.

Penulisan proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana di Universitas Islam "45" Bekasi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, proposal skripsi ini tidak akan tersusun dengan baik. Oleh karena itu, Penulis ingin menyampaikan ribuan rasa terima kasih yang sebesar - besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Nazarudin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Habibie, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulis dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) wilayah Babelan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 595 siswi kelas X yang berasal dari tiga sekolah, sedangkan sampel penelitian sebanyak 60 siswi yang ditentukan menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang meliputi tes koordinasi mata dan tangan, waktu reaksi, kelincahan, daya ledak, dan daya tahan kardiorespirasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X di SMA dan SMK wilayah Babelan masih tergolong rendah. Sebanyak 36 siswi (60%) berada pada kategori **kurang sekali** dan 24 siswi (40%) berada pada kategori **kurang**, sedangkan tidak terdapat siswi yang berada pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, belum optimalnya pelaksanaan pembelajaran PJOK, serta pola hidup yang kurang sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik melalui program latihan yang terstruktur, pembelajaran PJOK yang lebih efektif, serta penerapan pola hidup sehat untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswi.

Kata kunci: kebugaran jasmani, TKSI, siswi SMA, survei, PJOK.

ABSTRACT

*This study aimed to determine the physical fitness level of tenth-grade female students in senior high schools and vocational high schools in the Babelan area. The research employed a survey method with a quantitative descriptive approach. The population consisted of 595 tenth-grade female students from three schools, while the sample comprised 60 students selected using a non-probability sampling technique. The research instrument used was the Indonesian Student Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI), which includes hand-eye coordination, reaction time, agility, explosive power, and cardiorespiratory endurance tests. Data were analyzed using descriptive statistics with percentage analysis. The results indicated that the physical fitness level of tenth-grade female students in senior and vocational high schools in the Babelan area was generally low. A total of 36 students (60%) were classified in the **very poor** category, while 24 students (40%) were classified in the **poor** category. No students were categorized as fair, good, or excellent. The low level of physical fitness was influenced by insufficient physical activity, the less-than-optimal implementation of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning, and unhealthy lifestyle habits. Therefore, it is necessary to improve students' physical fitness through structured exercise programs, more effective physical education learning, and the implementation of healthy lifestyle practices.*

Keywords: *physical fitness, Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI), female students, survey, physical education (PJOK).*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Teori	7
B. Hasil Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	21
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data Penelitian	39
B. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi	39
C. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48

B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	18
Tabel 3. 1 Tes Koordinasi Mata Tangan.....	27
Tabel 3. 2 Waktu Reaksi	28
Tabel 3. 3Tes Kelincahan	30
Tabel 3. 4 Tes Daya Ledak (Vertical Jump).....	31
Tabel 3. 4 Dipping Test.....	33
Tabel 3. 5 Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test).....	34
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	46
Tabel 4. 2 Tabel Matriks Tingkat Kebugaran Jasmani	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Multistage test	16
Gambar 2. 2 Dipping Test	17
Gambar 2. 3 Hand and Eye Coordination Test.....	17
Gambar 2. 4 T-test	18
Gambar 2. 5 Vertical Jump.....	18
Gambar 2. 6 kerangka berfikir.....	20
Gambar 4. 1 Grafik Batang Tingkat Kebugaran Jasmani	49
Gambar 4. 2 Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani	53