

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP MUHAMMADIYAH SEMPOR  
DITINJAU DARI INDEKS MASSA TUBUH**



Skripsi diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi  
Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**TAUFIK TRI WAHYUDIN**

**A810180114**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

DESEMBER, 2022

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama lengkap : Taufik Tri Wahyudin  
NIM : A810180114  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Judul Skripsi : PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP  
MUHAMMADIYAH SEMPOR DITINJAU DARI  
INDEKS MASSA TUBUH

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu /dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya akan bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 10 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Taufik Tri Wahyudin

NIM. A810180114

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP MUHAMMADIYAH  
SEMPOR DITINJAU DARI INDEKS MASSA TUBUH**

Diajukan oleh:

Taufik Tri Wahyudin

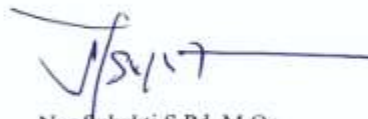
A810180114

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 13 Desember 2022

Mengetahui

Dosen pembimbing



Nur Subekti, S.Pd, M.Or

NIDN. 0602108703

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP MUHAMMADIYAH  
SEMPOR DITINJAU DARI INDEKS MASSA TUBUH**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Taufik Tri Wahyudin**

**A810180114**

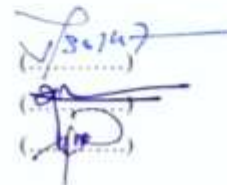
Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada hari Jum'at, 16 Desember 2022

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan dewan penguji

1. Nur Subekti, S.Pd, M.Or
2. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd
3. Vera Septi Sistiasih, S.Pd, M.Or



Surakarta, 7 Desember 2022

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Dekan,

**Prof. Dr. Sutama, M.Pd.**

NIDN. 0007016002

## HALAMAN MOTTO

*“Bersemangatlah atas hal- hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu lemah”*

( H.R Muslim)

*“Selesaikanlah yang sudah kau mulai, dan bertanggung jawablah atas apa yang kau pilih”*

(Penulis)

*“Semua akan terlihat tindak mungkin sampai kau slesai melakukannya”*

(Nelson Mandela)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Atas rahmat dan hidayah-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang semoga harapan syafa'atnya dihari akhir.

Tugas akhir ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua Bapak Samirin dan Ibu Misti yang telah memncurahkan kasing sayang, dukungan, motivasi dan do'a yang slalu mengiringi disetiap langlah dan nasihat bagi penulis.
2. Kedua kakak Eko setyo budi dan Imam setyo widodo beserta istri dan anaknya serta sluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan yang sangat berarti selama proses perkuliahan hingga terselesainya skripsi ini.
3. Pembimbing skripsi bapak Nur Subekti, S.Pd., M.Or. yang telah dengan sabar membimbing penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen program studi pendidikan olahraga FKIP UMS yang telah deengan ikhlas dan sabar berbagi ilmu, mengajarkan dan mendidik sampai penulis berada pada tahap ini.
5. Kepala sekolah dan seluruh staff pengajar SMP Muhammadiyah Sempor yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dan memberikan pngalaman yang luar biasa.
6. Seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga FKIP UMS yang telah membantu dengan tulus, menemani, dan saling menyemangati dari awal perkuliahan sampai akhir.
7. Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga.

## RINGKASAN

Taufik tri wahyudin/A810180114. **Profil Kebugaran Jasmani Siswa Smp Muhammadiyah Sempor Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh**. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Agustus, 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor yang ditinjau dari Indeks Massa Tubuh (IMT). sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa kelas VIII, rentang usia antara 12-15 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tes anthropometric. Teknis analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu deskriptiv statistic persentase, dan uji hipotesis variable kebugaran jasmani ditinjau dari IMT . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa (25%) kategori kurus memiliki status kebugaran jasmani cukup ( $\text{mean}\pm\text{SD}= 2.09\pm 0.36$ ); 23 siswa (58%) kategori normal memiliki status kebugaran jasmani baik ( $\text{mean}\pm\text{SD}= 3.65\pm 0.41$ ), dan 7 siswa (18%) kategori gemuk memiliki status kebugaran jasmani cukup ( $\text{mean}\pm\text{SD}= 2.28\pm 0.29$ ). Selanjutnya, hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor, antara siswa dengan indeks massa tubuh kurus, normal dan gemuk. Kebugaran jasmani yang dibedakan berdasarkan IMT, Menjadikan nilai pembaharu dari penelitian sebelumnya, dimana hasil yang di cari hanya status kbugaran jasmani siswa.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Indek Massa Tubuh, SMP Muhammadiyah Sempor**

## SUMMARY

Taufik tri wahyudin/A810180114. **The physical fitness of SMP Muhammadiyah Sempor students in terms of Body Mass Index.** Thesis. Faculty of teacher training and education, university of muhammadiyah surakarta. Agustus, 2022.

This study aims to determine the level of physical fitness of SMP Muhammadiyah Sempor students in terms of Body Mass Index (BMI). This study involved 40 students of class VIII with an age range of 12-15 years. The research data was collected using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) and anthropometric tests. Technical data analysis was carried out in two stages, namely descriptive statistical percentages, and hypothesis testing of physical fitness variables in terms of BMI. The results showed that 10 students (25%) in the thin category had sufficient physical fitness status ( $\text{mean} \pm \text{SD} = 2.09 \pm 0.36$ ); 23 students (58%) in the normal category had good physical fitness status ( $\text{mean} \pm \text{SD} = 3.65 \pm 0.41$ ), and 7 students (18%) in the obese category had moderate physical fitness status ( $\text{mean} \pm \text{SD} = 2.28 \pm 0.29$ ). Meanwhile, the hypothesis test conducted showed that there was a significant difference in the level of physical fitness of students, where students with a normal BMI had a better fitness status than students with a thin or fat BMI. So this finding recommends the need for an effort to achieve a normal BMI category in improving the physical fitness status of students who are better through the design of measurable physical activities.

**Keywords: Physical fitness, body mass indeks, SMP Muhammadiyah Sempor.**



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“profil kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor ditinjau dari indeks massa tubuh”**

skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan agar mendapatkan gelar sarjana pada program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan dari semua pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Sutama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Nur Subketi, S. Pd., M.Or., ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi dan masa perkuliahan.
4. Dr. Gatot Jariono M.Pd., Biro skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga, yang turut membantu dan selalu memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis dan menjadi fasilitator yang baik selama perkuliahan.
6. Kepala sekolah, dewan guru dan seluruh keluarga besar SMP Muhammadiyah Sempor yang telah menizinkan dan membantu selama proses penelitian.
7. Keluarga penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan agar berjalan dengan lancar dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua orang yang terlibat dan memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
9. Segenap keluarga besar POR UMS yang telah memberikan bantuan, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih dan berharap semoga Allah SWT memberikan balasan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini,

penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam skripsi ini baik dari segi teknik penulisan maupun materi. Oleh sebab itu, penulis akan dengan senang hati menerima setiap kritik dan saran yang mmbangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Desember 2022

PENULIS

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
RINGKASAN.....	vi
SUMMARY .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Penelitian yang Relevan .....	5
B. Kajian Teori .....	6
C. Kerangka Berfikir .....	16
D. Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan dsain penelitian .....	18
B. Tempat dan waktu penelitian.....	18
C. Alat dan bahan .....	18
D. Populasi dan sampel .....	18
E. Definisi operasional variabel .....	19
F. Teknik dan instrumen pengumpulan data .....	20
G. Teknik analisis data .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi data .....	32
B. Hasil analisis data .....	34
C. Pembahasan .....	35
D. Keterbatasan penelitian.....	38
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	39
B. Implikasi .....	39
C. Saran .....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN .....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang relevan.....	5
Tabel 3.1 Rincian Sampel Penelitian .....	19
Tabel 3.2 Norma V Sit Reach .....	21
Tabel 3.3 Norma Sit Up .....	22
Tabel 3. 4 Norma Squat thrust .....	23
Tabel 3.5 Norma PACER Test.....	25
Tabel 3.6 Rumus Kebugaran Berdasarkan Proporsi Yang Ditentukan.....	26
Tabel 3.7 Capaian Hasil Kebugaran Jasmani .....	26
Tabel 3.8 Kategori Indeks Massa Tubuh .....	28
Tabel 3.9 Standar Indeks Massa Tubuh .....	29
Tabel 4.1 Data Deskriptif Statistic Berdasarkan IMT. ....	32
Tabel 4.2 Tes Normalitas Data .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berfikir .....	17
Gambar 3.1 V Sit Reach.....	21
Gambar 3.2 Sit up.....	22
Gambar 3.3 Squat Thrust .....	23
Gambar 3.4 Lintasa PACER Test .....	24
Gambar 3.5 Pengukuran Tinggi Badan .....	27
Gambar 3.6 Pengukuran Berat Badan .....	28
Gambar 4.1 Indeks Massa Tubuh.....	33
Gambar 4.2 Hasil kebugaran jasmani .....	33
Gambar 4.3 Uji Hipotesis.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh .....	43
Lampiran 2. Form penilaian kebugaran .....	44
Lampiran 3. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	45
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian .....	46
Lampiran 5. Surat undangan penelitian .....	47
Lampiran 6. Surat keterangan telah melakukan penelitian .....	48
Lampiran 7. Dokumentasi pengisian form tes kebugaran .....	49
Lampiran 8. Dokumentasi penilaian Squat Thtust.....	49
Lampiran 9. Dokumentasi Pengukuran tinggi badan.....	50
Lampiran 10. Dokumentasi Penilaian Sit Up .....	50
Lampiran 11. Dokumentasi Pengukuran V-Sit Reach.....	51
Lampiran 12. Dokumentasi Penilaian PACER test .....	51
Lampiran 13. Dokumentasi Pengukuran Berat Badan.....	52