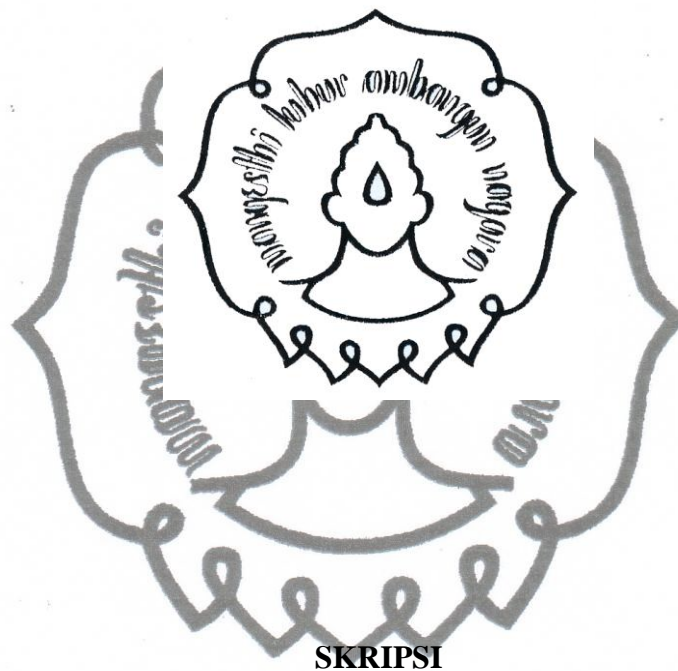


**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SANTRI PUTRA  
SMA PPMI ASSALAAM SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh :  
**HERU SETYAWAN**  
**X4609018**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

*com***2013** *user*

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Heru Setyawan  
NIM : X4609018  
Jurusan/Program Studi : POK/S1 Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SANTRI PUTRA SMA PPMI ASSALAAM SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012"** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, || Oktober 2013

Yang membuat pernyataan



Heru Setyawan

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SANTRI PUTRA  
SMA PPMI ASSALAAM SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh :  
**HERU SETYAWAN**  
**X4609018**

**Skripsi diajukan  
untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

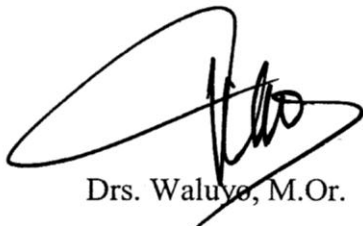
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
*commit to user*  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, 11 Oktober 2013

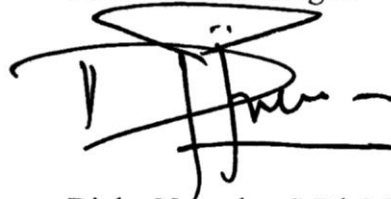
Dosen Pembimbing I



Drs. Waluyo, M.Or.

NIP. 19660307 199403 1 002

Dosen Pembimbing II



Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or.

NIP. 19730205 200501 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Kamis

Tanggal : 3 oktober 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agus Margono, M.Kes.

Sekretaris : Tri Winarti Rahayu, S.Pd. M.Or.

Anggota I : Drs. Waluyo, M.Or.

Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or.

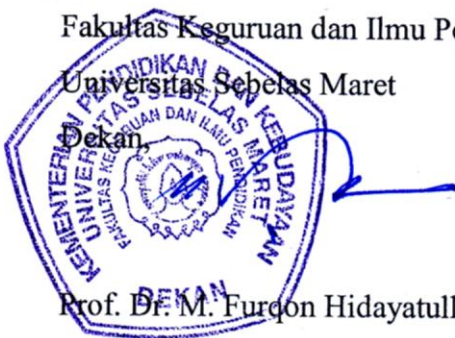
The image shows two handwritten signatures in black ink. The first signature is at the top, and the second is below it. Both signatures are written over horizontal lines, likely representing the names of the examiners.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP. 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

Heru Setyawan. **STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SANTRI PUTRA SMA PPMI ASSALAAM SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Oktober 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani santri putra SMA PPMI Assalaam Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012.

Penelitian ini merupakan Penelitian dengan metode “*deskriptif*” dengan teknik *survey*. Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan pengambilan data. Subyek dari penelitian ini adalah seluruh santri putra SMA PPMI Assalaam Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012 dengan jumlah 222 siswa yang terdiri dari 9 kelas seperti yang terdaftar dalam kesiswaan Assalaam.

Sumber data dari penelitian ini diperoleh dari pelaksanaan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan lari multi tahap atau disebut juga dengan istilah *MFT (Multistage Fitness Test)*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung prosentase hasil dari pengukuran yang dilakukan melalui tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan *MFT*. Data yang diperoleh yaitu tingkatan level tertinggi dari batas kemampuan siswa. Level yang diperoleh akan dicocokkan dengan tabel *VO2 Max* dan tabel kategori kesegaran jasmani.

Data hasil tes kesegaran jasmani yang telah diperoleh. Adapun hasil pengklasifikasian tingkat kesegaran jasmani yang kemudian diambil rata-ratanya secara keseluruhan dan mendapatkan sebuah kesimpulan dengan kategori adalah 37,25, dari rata-rata tersebut dapat diketahui diklasifikasikan maka diketahui tingkat kesegaran jasmani santri putra SMA PPMI Assalaam sukoharjo tahun ajaran 2011/2012 adalah sedang. Adapun hasil pengklasifikasian dengan rincian sebagai berikut ini : pada kategori sangat buruk sebanyak 4 santri (1.80%), kategori buruk sebanyak 54 santri (24.32%), kategori sedang sebanyak 132 santri (59.46%), kategori baik sebanyak 32 santri (14.41%), dan dalam kategori baik sekali tidak dijumpai (0%). Simpulan penellitian ini adalah sebuah analisa dengan nilai rata-rata 37,25 dengan klasifikasi pada kategori sedang.

**Kata kunci** : Kesegaran jasmani, *Multistage Fitness Tes*, tingkat kesegaran jasmani.



## ABSTRACT

*Heru Setyawan. STUDY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MALE STUDENT SMA PPMI ASSALAAM SUKOHARJO ACADEMIC YEAR 2011/2012. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University of Sebelas Maret Surakarta. October 2013.*

*The purpose of this study was to determine the physical fitness level Male Students SMA PPMI Assalaam Academic Year 2011/2012.*

*This research is a study with a method of "descriptive" with survey techniques. The research was conducted by collecting data. The subjects of this study were all Male Students SMA PPMI Assalaam Sukoharjo Academic Year 2011/2012 the number of 222 students consisting of 9 classes as listed in the student Assalaam. Source data from this study were obtained by conducting tests measuring physical fitness level to run a multi stage or also called MFT (Multistage Fitness Test). Analysis of the data in the study done by calculating the percentage of the results of measurements carried out through tests and measurement of physical fitness level by using MFT. Data obtained by the level (the highest level) limits the ability of students. Level obtained will be compared with VO2 Max tables and tables of physical fitness category.*

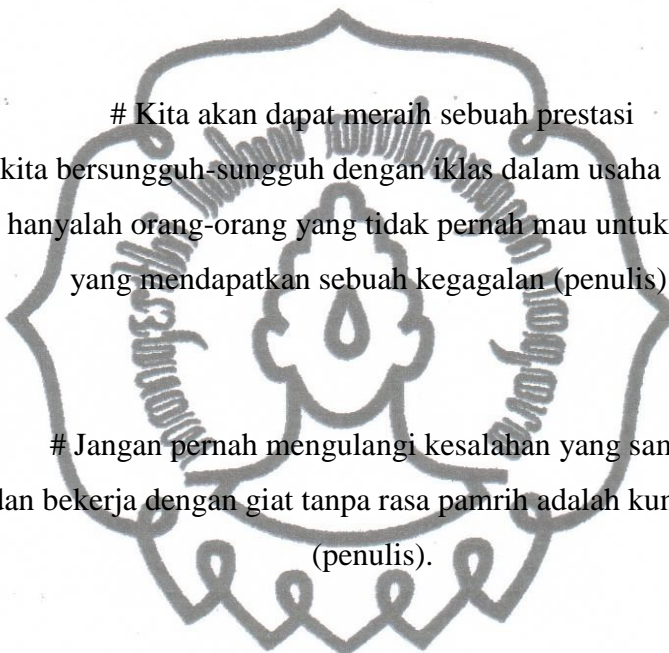
*Results of this study indicate that the Category Level Physical Freshness Male Student SMA PPMI Assalaam Sukoharjo Academic Year 2011/2012 have an average in the medium category.*

*This research is a conclusion analysis with the following details: Category badly: 1.80%, Category Bad: 24.32%, moderate Category: 59.46%, both Category: 14.41%, and excellent categories: 0 %. Then the freshness of Physical Male Students Status SMA PPMI Assalaam Sukoharjo Academic Year 2011/2012 have an average in the medium category.*

*Keyword :Physical fitness level, Multistage Fitness Test, physical fitness category.*

## MOTTO

# Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan),  
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (Q.S Alam Nasyyroh: 6-7).



# Kita akan dapat meraih sebuah prestasi  
apabila kita bersungguh-sungguh dengan ikhlas dalam usaha mencapainya,  
dan hanyalah orang-orang yang tidak pernah mau untuk mencoba  
yang mendapatkan sebuah kegagalan (penulis).

# Jangan pernah mengulangi kesalahan yang sama  
belajar dan bekerja dengan giat tanpa rasa pamrih adalah kunci kesuksesan  
(penulis).

*commit to user*



## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “ Kedua Orang Tua tercinta”

*Doa’mu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.*

❖ “Almamaterku tercinta”

*Dengan bangga aku dapat belajar menuntut ilmu juga kedewasaan berfikir selaras dengan kematangan sosial dan nurani. Terimakasih untuk dosen-dosen yang selama ini dengan sabar menuntun langkahku. Aku bangga dilahirkan dari rahim pendidikanmu.*

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, kemuliaan serta karunia-Nya yang setiap waktu penulis terima dan rasakan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SANTRI PUTRA SMA PPMI ASSALAAM SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012**”.

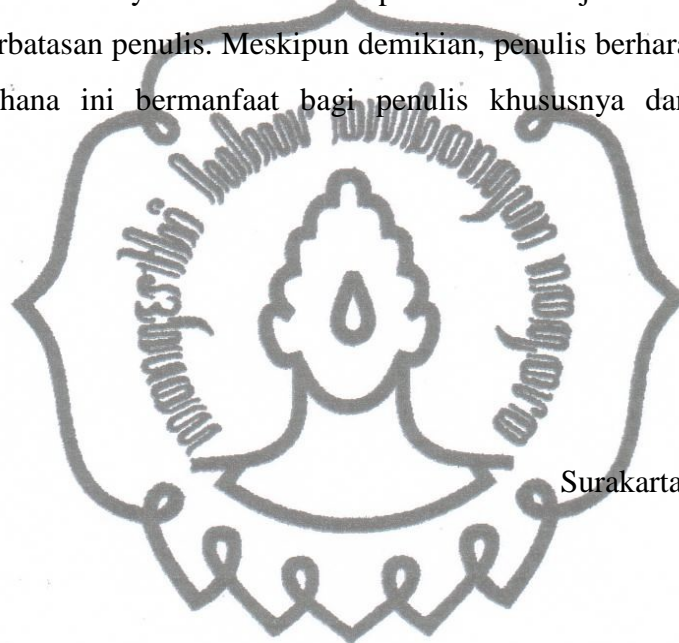
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd. M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Waluyo, M.Or., selaku Pembimbing I selaku yang senantiasa memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang senantiasa memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
6. Mudir Ma'had. selaku Direktur PPMI Assalaam, yang telah memberikan ijin dan kesempatan serta dukungan dalam penelitian ini.

*commit to user*

7. Ustad Muslim Ridho, S.Sos., selaku Kepala Bidang Kesantrian Assalaam yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
8. Seluruh santri SMA PPMI Assalaam Sukoharjo yang telah bersedia untuk menjadi populasi dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.



Surakarta, Oktober 2013

Penulis

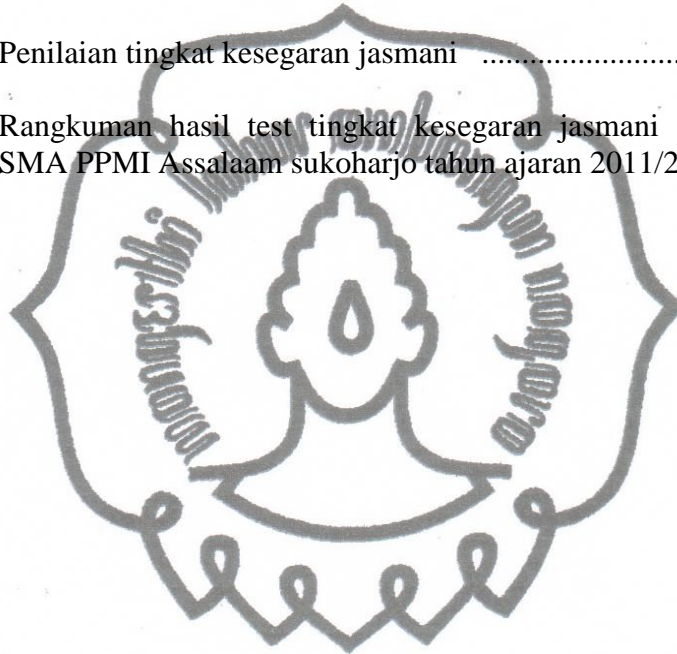
## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGAJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>1</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>4</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>4</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>4</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>5</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>5</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>6</b>
1. Kesegaran Jasmani .....	<b>6</b>
2. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	<b>7</b>
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	<b>9</b>
4. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani .....	<b>10</b>
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	<b>13</b>
a. Faktor-faktor internal .....	<b>13</b>

b. Faktor-faktor eksternal .....	15
6. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani .....	17
7. SMA PPMI Assalaam Sukoharjo .....	20
a. Asrama sebagai tempat peristirahatan .....	21
b. Asupan gizi dan kebutuhan makanan .....	22
c. Jadwal kegiatan dan waktu istirahat .....	23
d. Aktivitas dan pelaksanaan kegiatan .....	24
B. Kerangka berpikir .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data .....	31
B. Hasil Analisis Data .....	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	34
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Simpulan .....	38
B. Implikasi .....	40
C. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

**DAFTAR TABEL**

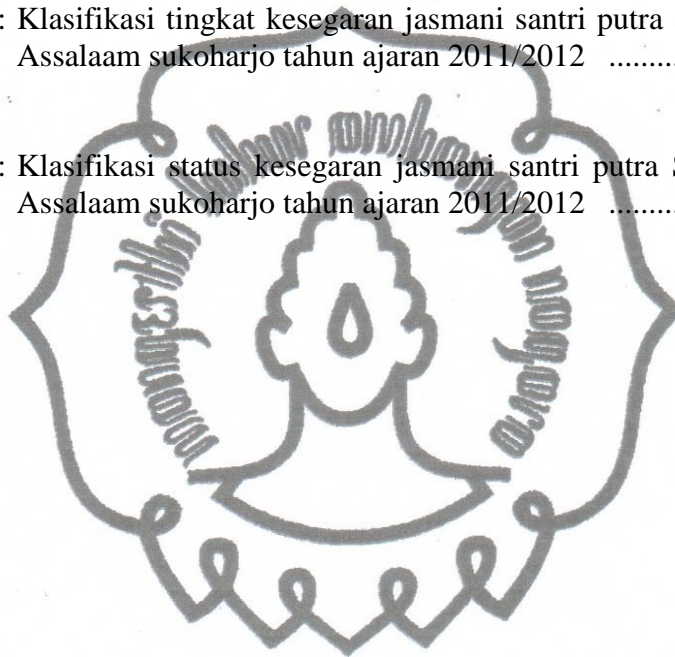
	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 : Jadwal kegiatan santri PPMI Assalam .....	26
Tabel 3.1 : Jadwal penelitian .....	28
Tabel 3.2 : Jumlah siswa .....	29
Tabel 3.3 : Penilaian tingkat kesegaran jasmani .....	30
Tabel 4.1 : Rangkuman hasil test tingkat kesegaran jasmani santri putra SMA PPMI Assalaam sukoharjo tahun ajaran 2011/2012 .....	33





### DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Grafik 4.1 : Deskripsi data hasil tes kesegaran jasmani santri putra SMA PPMI Assalaam sukoharjotahun ajaran 2011/2012 .....	31
Grafik 4.2 : Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani santri putra SMA PPMI Assalaam sukoharjo tahun ajaran 2011/2012 .....	32
Grafik 4.3 : Klasifikasi status kesegaran jasmani santri putra SMA PPMI Assalaam sukoharjo tahun ajaran 2011/2012 .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Petunjuk Pelaksanaan <i>Multistage Fitness Test</i>	
Prosedur tes .....	47
A. Tindakan pencegahan .....	47
B. Perlengkapan/Peralatan .....	47
C. Persiapan pelaksanaan tes .....	47
D. Persiapan yang dilakukan testi .....	48
E. Prosedur pelaksanaan tes .....	48
F. Memulai tes .....	50
G. Setelah melaksanakan tes .....	52
H. Menganalisis Nilai .....	52
Lampiran 2 : Form Penghitungan <i>Multistage Fitness Test</i> .....	53
Lampiran 3 : Tabel Penilaian VO2Max .....	54
Lampiran 4 : Tabel Kategori Penilaian Kesegaran Jasmani .....	60
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian .....	61
Lampiran 6 : Tabel Hasil <i>Multistage Fitness Test</i> .....	64
Lampiran 7 : Tabel Hasi Klasifikasikan Status Kesegaran Jasmani .....	73
Lampiran 8 : Surat Ijin Penelitian .....	82
Lampiran 9 : Surat Ijin Menyusun Skripsi .....	83
Lampiran 10: Surat Keterangan <i>commit to user</i> .....	84