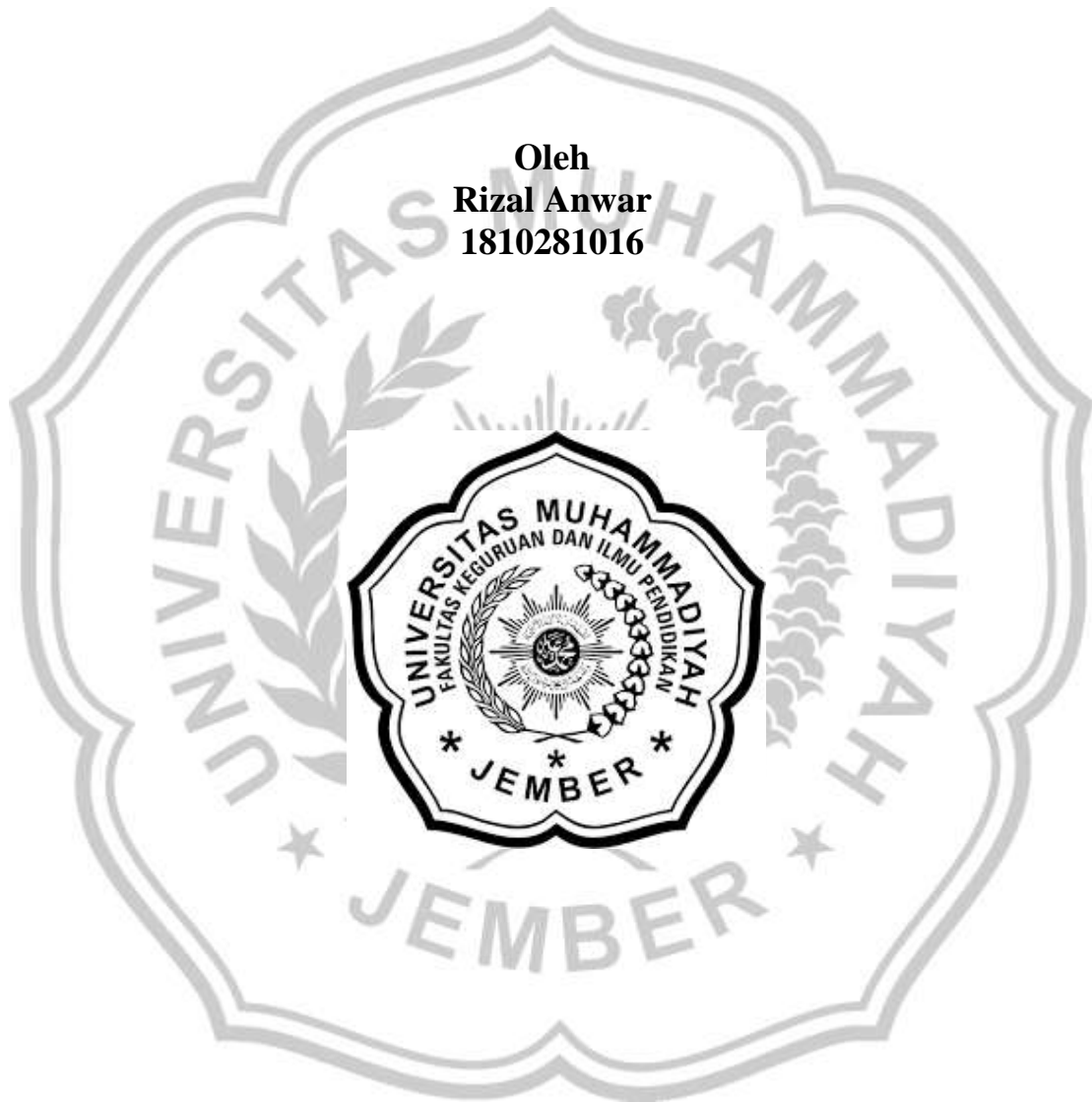


**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 1 BONDOWOSO**

**SKRIPSI**

**Oleh  
Rizal Anwar  
1810281016**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
2022**

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI**

**SMA NEGERI 1 BONDOWOSO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam

Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Olahraga

**Oleh**

**Rizal Anwar**

**1810281016**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2022**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh Rizal Anwar ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh  
Tim Penguji

Jember, 13 Juli 2022

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Topo Yono, M.Pd.

NPK.: 1990011111510698

NPK.: 1982030211509700

**HALAMAN PENGESAHAN**

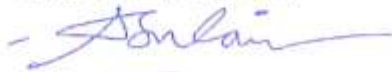
Skripsi oleh Rizal Anwar ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 13 Juli 2022.

Dewan Penguji,

Dr. Rizki Apriyanto, M.Pd.

Ketua

NPK.: 1986040811509694



Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Anggota

NPK.: 199001111510698



Topo Yono, M.Pd.

Anggota

NPK.: 1982030211509700

Mengetahui

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.**  
NIP. 196411141991031003

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Skripsi ini berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso”. Skripsi ini memuat bab I sampai VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka dan hipotesis tindakan, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan Skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan Skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 11 April 2022

penulis

## UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan syukur ke hadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

1. Drs. Kukuh Munandar, M.Kes., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd dan Topo Yono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua Dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Bondowoso Bapak Drs. Darsono.
7. Bapak Iwan setiawan sebagai Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.

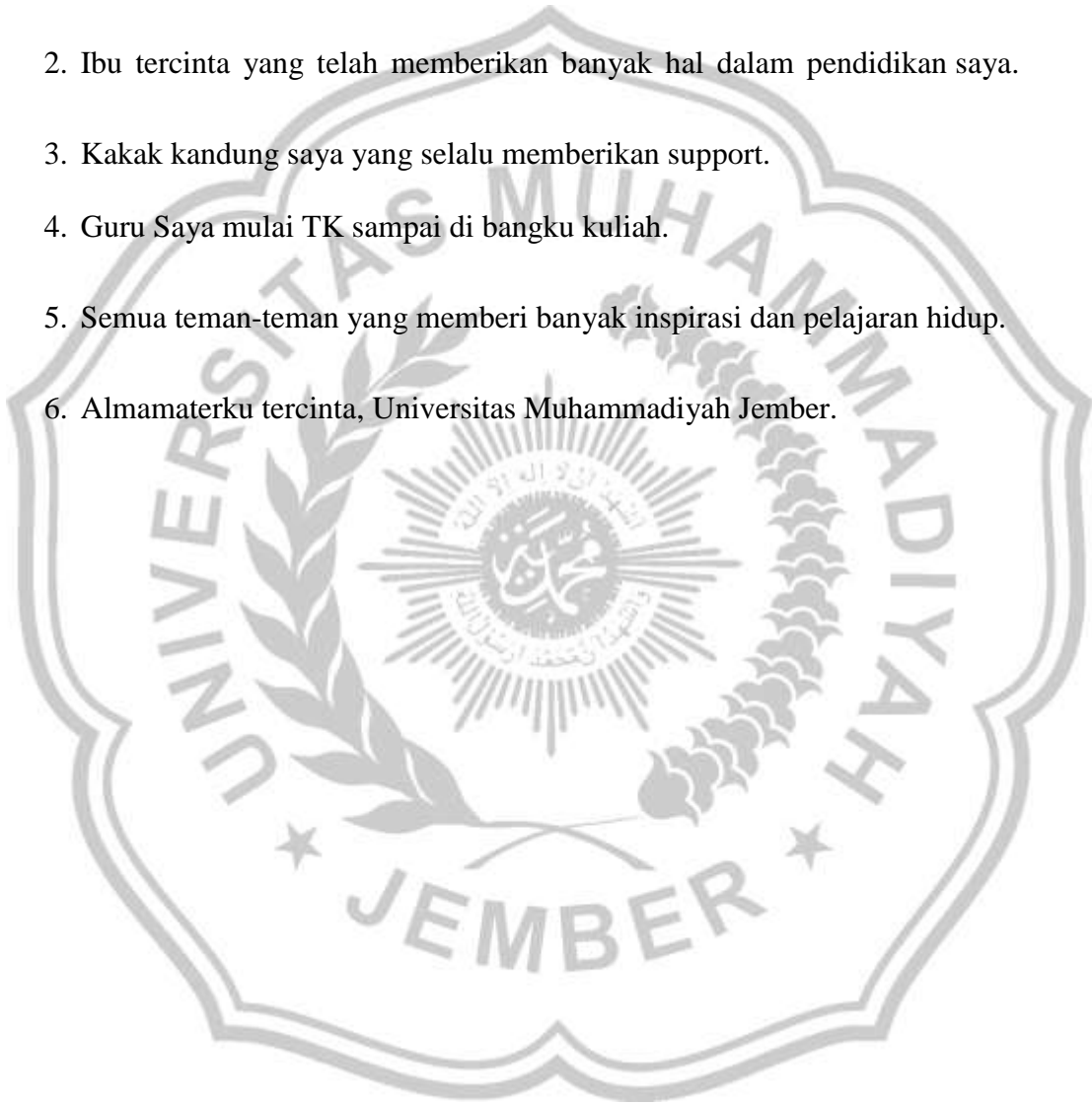
Jember, 11 April 2022

Penulis

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada :

1. Almarhum Ayah tercinta.
2. Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam pendidikan saya.
3. Kakak kandung saya yang selalu memberikan support.
4. Guru Saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
5. Semua teman-teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
6. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.





## MOTO

Harta tidak akan kita bawa ketika kita mati

Hanya amalan kita yang menjadi bekal nanti di akhirat

Rasulullah shalallahu alaihi wasallam bersabda :

*Jika seseorang meninggal dunia, maka berputuslah*

*Amalannya kecuali tiga perkara:*

*amal jariyah, ilmu yang bermanfaat,*

*dan doa anak yang sholeh*

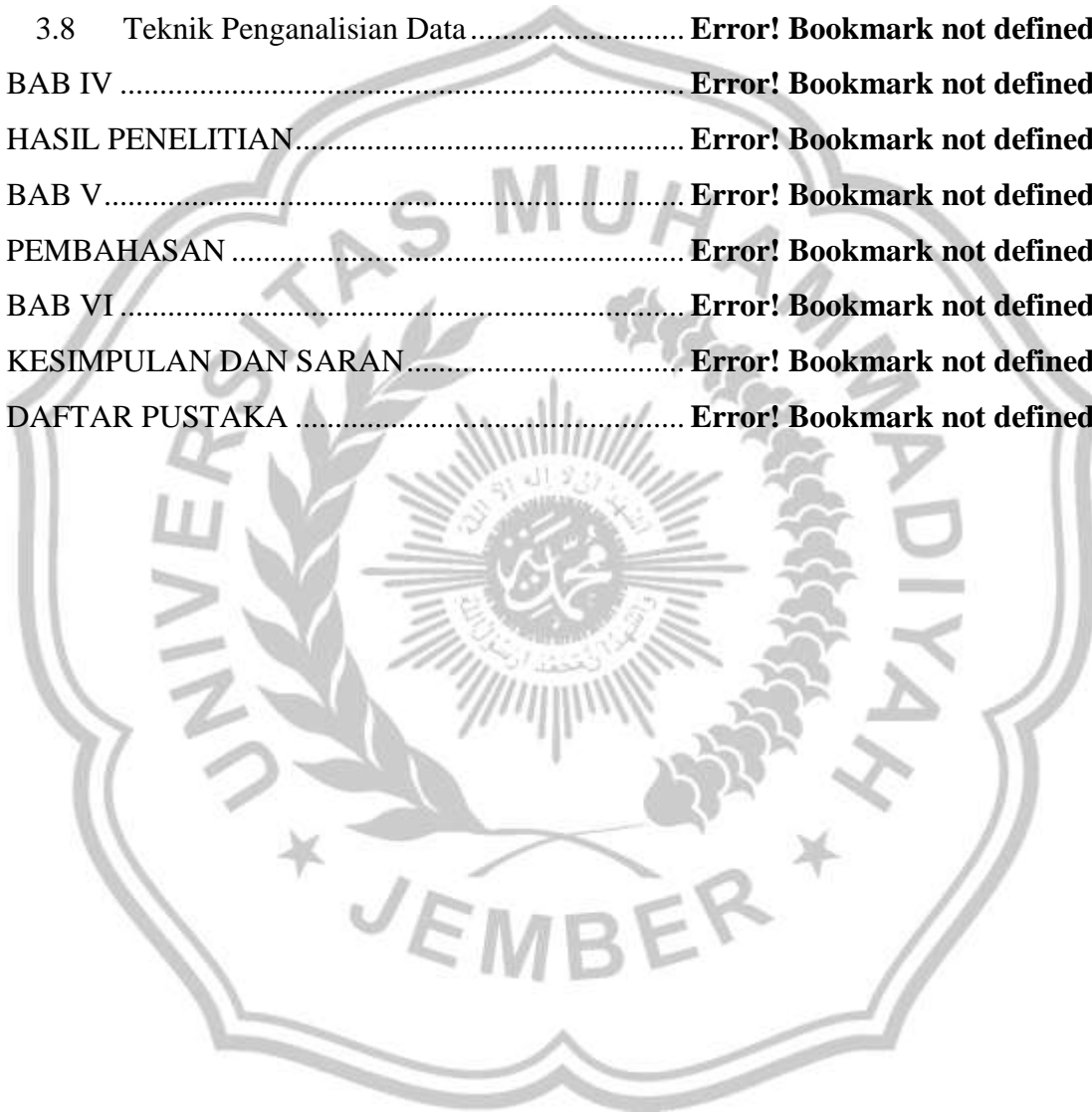
(Rizal Anwar)



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKATA.....	iii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
Abstrak.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Masalah Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Definisi Istilah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Survei Kebugaran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Aplikasi SIPGAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.3	Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Instrumen Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Teknik Penganalisian Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL PENELITIAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PEMBAHASAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KESIMPULAN DAN SARAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Table 1. daftar siswa kelas XI IPA 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 2. daftar siswa kelas XI IPS 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3. hasil angket .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

gambar 1 hasil kebugaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
gambar 2 hasil kebugaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
gambar 3 hasil kebugaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
gambar 4 hasil kebugaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
gambar 5 hasil kebugaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Surat Kembali .....Error! Bookmark not defined.

