

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SMKN 62 JAKARTA SELATAN**



FIRMANDA SOERYA PRADIGDA

6135161482

PENDIDIKAN JASMANI

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA


2023

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal


Pembimbing I

Dr. Oman US, M.Pd
NIP. 196311061989031001


.....

Pembimbing II

Dr. Sujarwo M.Pd.
NIP. 198608012014041001


.....


Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Setyo Purwanto
NIP. 197202192003121001

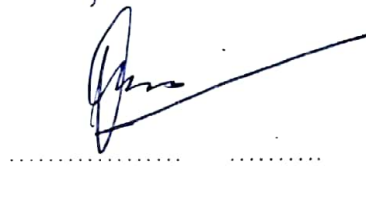
Ketua

.....

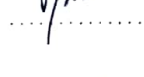
2. Khaeroni. M.Pd
NIP. 197308182002121001

Sekretaris

.....

3. Dr. Oman US, M.Pd
NIP. 196311061989031001

Anggota

.....

4. Dr. Sujarwo M.Pd.
NIP. 198608012014041001

Anggota

.....

5. Dwi Indra Kurniawan. M.Pd
NIDK. 8916950022

Anggota

.....

Tanggal Lulus : 9 Agustus 2023

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Firmanda Soerya Pradigda
6135161482



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Primanda Soerwa Pradigda
NIM : 613516142
Fakultas/Prodi : PIO / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Pradigda50@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA SMKN 62 JAKARTA SELATAN.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 23. Agustus. 2023.

Penulis

(Primanda S.P.)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



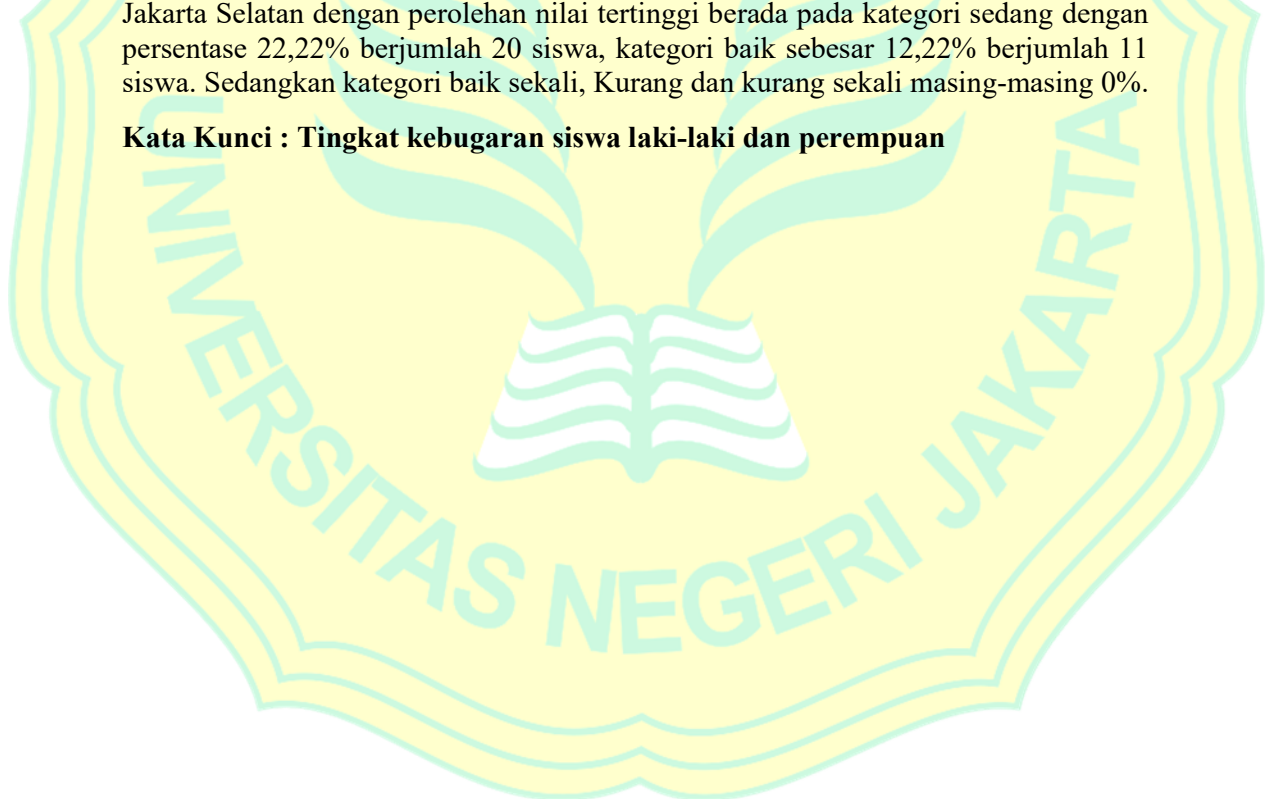
Firmanda Soerya Pradigda
6135161482

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA SMKN 62 JAKARTA SELATAN

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: 1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa laki – laki di SMKN 62 Jakarta Selatan, 2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan di SMKN 62 Jakarta Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan data dilakukan di SMKN 62 Jakarta Selatan. Populasi penelitian adalah siswa laki – laki dan perempuan. Sampel yang diambil sebanyak 90 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah: 1) Lari 60 Meter, 2) Gantung angkat tubuh 3) Baring duduk 4) Loncat tegak 5) Lari 1200 Meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Tingkat kebugaran siswa laki-laki SMKN 62 Jakarta Selatan dengan perolehan nilai tertinggi berada pada kategori baik dengan persentase 56,67% berjumlah 51 siswa, kategori sedang sebesar 8,89% berjumlah 8 siswa. Sedangkan kategori baik sekali, Kurang dan kurang sekali masing-masing 0% 2) Tingkat kebugaran siswa perempuan SMKN 62 Jakarta Selatan dengan perolehan nilai tertinggi berada pada kategori sedang dengan persentase 22,22% berjumlah 20 siswa, kategori baik sebesar 12,22% berjumlah 11 siswa. Sedangkan kategori baik sekali, Kurang dan kurang sekali masing-masing 0%.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran siswa laki-laki dan perempuan

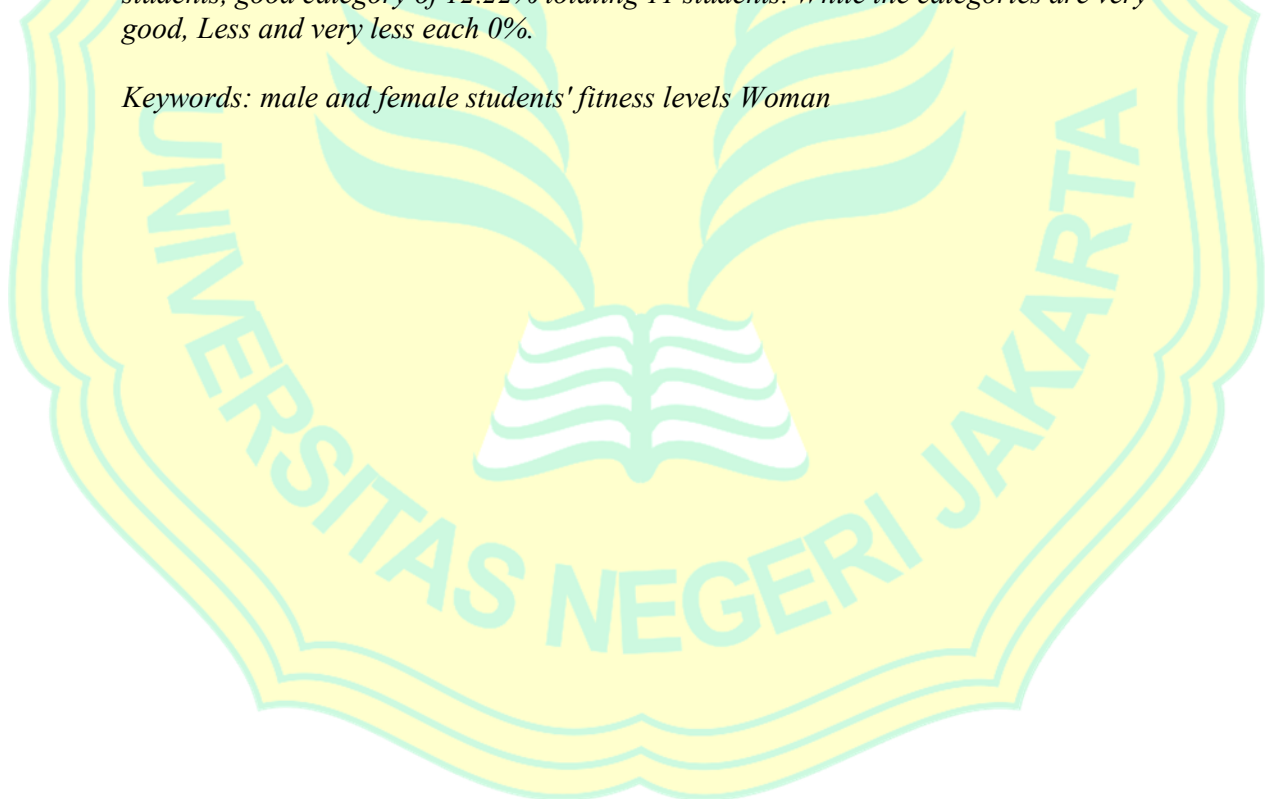


***SURVEY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS OF SMKN 62
SOUTH JAKARTA***

ABSTRACT

This study aims to find out: 1. To determine the level of physical fitness of male students at SMKN 62 South Jakarta, 2. To determine the level of physical fitness of female students at SMKN 62 South Jakarta. The research method used in this study is a quantitative descriptive method. Data collection was carried out at SMKN 62 South Jakarta. The study population was male and female students. Samples were taken as many as 90 students using purposive sampling technique. The research instruments used in the study were: 1) 60 meter run, 2) hanging body lift 3) lying down sitting 4) upright jumping 5) 1200 meter running. The research results show that: 1). The fitness level of male students at SMKN 62 South Jakarta with the highest score was in the good category with a percentage of 56.67% totaling 51 students, the medium category was 8.89% totaling 8 students. While the categories are very good, less and very less respectively 0% 2) The fitness level of female students at SMKN 62 South Jakarta with the highest score is in the medium category with a percentage of 22.22% totaling 20 students, good category of 12.22% totaling 11 students. While the categories are very good, Less and very less each 0%.

Keywords: male and female students' fitness levels Woman



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa kita panjatkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang sangat kita nantikan syafaatnya di hari akhir nanti. Skripsi ini berjudul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa SMKN 62 Jakarta Selatan”** yang diajukan untuk persyaratan mendapatkan sarjana pendidikan dari program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya, kepada Dr. Oman Unju Subandi, Mpd. selaku dosen pembimbing I, Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku pembimbing II, Khaeroni, M.Pd selaku pembimbing akademik, dan Prof. Dr. Djohansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Serta terima kasih kepada segenap karyawan Fakultas Ilmu Olahraga dan teman-teman yang membantu diskusi dan berbagi referensi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya serta seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 25 Juli 2023



F S P

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Hasil Penelitian Terdahulu	10
B. Deskripsi Konseptual	13
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sample	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	45
H. Hipotesis Statistik	47
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Pembahasan	56

BAB V	59
KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62
RIWAYAT HIDUP	80



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Matriks tentang penelitian terdahulu	10
Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 17-19 Tahun Putra - Putri	44
Tabel 3. Norma tes kebugaran jasmani	44
Tabel 4. Daftar Kategori Kesegaran Jasmani	46
Tabel 5.1. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki dan Perempuan Data SMKN 62 Jakarta Selatan	48
Tabel 5.2. Data Kebugaran Jasmani Laki – Laki SMKN 62 Jakarta Selatan.....	50
Tabel 5.3. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki SMKN 62 Jakarta Selatan.....	52
Tabel 5.4. Data Kebugaran Jasmani Perempuan SMKN 62 Jakarta Selatan	54
Tabel 5.5. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan SMKN 62 Jakarta Selatan.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Desain Penelitian	35
Gambar 3.2. Start Lari 60 Meter	39
Gambar 3.3. Bergantung pada Palang Tunggal.....	40
Gambar 3.4. Sikap Permulaan Baring Duduk	42
Gambar 3.5. Sikap Awal Loncat Tegak	43
Gambar 3.6. Posisi start lari 1200 Meter.....	44
Gambar 4.1 Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki SMKN 62 Jakarta Selatan	53
Gambar 4.2 Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan SMKN 62 Jakarta Selatan	56

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki dan Perempuan Data SMKN 62 Jakarta Selatan.....	61
Lampiran 2. Formulir TKJI	65
Lampiran 3. Data Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki SMKN 62 Jakarta Selatan.....	66
Lampiran 4. Data Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan SMKN 62 Jakarta Selatan	69
Lampiran 5. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki SMKN 62 Jakarta Selatan.....	71
Lampiran 6. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan SMKN 62 Jakarta Selatan	72
Lampiran 7. Surat Penelitian	73
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian.....	74
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	75