

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SISWI SMP NURUL IMAN JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

YOGA SUWARGI

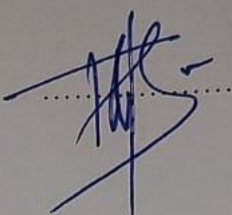
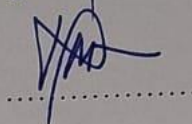
6135160680



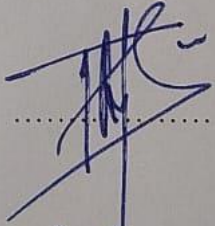
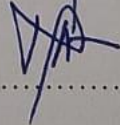
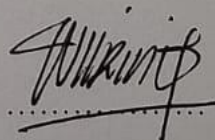
**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Olahraga**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001		28 / 23 / 08
Pembimbing II <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001		31 / 23 / 08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd</u> NIP. 196311061989031001	Ketua		14 / 23 / 08
2. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Sekretaris		05 / 23 / 09
3. <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Anggota		28 / 23 / 08
4. <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		31 / 23 / 08
5. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitprini, S.Pd, M Kes, AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Anggota		01 / 23 / 09

Tanggal Lulus : 03 Agustus 2023

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SISWI SMP NURUL IMAN JAKARTA

RINGKASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SMP Nurul Iman Jakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMP Nurul Iman Jakarta umur 13-15 tahun yang terdiri dari 491 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SMP Nurul Iman Jakarta yang berumur 13-15 tahun, dari data ternyata siswa yang mengikuti tes total ada 491 siswa, terdapat 256 siswa putra dan 235 siswa putri. Klasifikasi pada kelas VII terdapat 177 siswa dengan 99 putra dan 78 putri di temukan dengan kategori sangat kurang 3% siswa, kategori kurang sebanyak 79% siswa, dan kategori sedang sebanyak 18%. Klasifikasi kelas VIII terdapat 158 siswa, 88 siswa putra dan 70 siswa putri, ditemukan nilai kategori sangat kurang 5%, siswa, kategori kurang 76% siswa, dan kategori sedang 19% siswa. Klasifikasi kelas IX terdapat 156 siswa, dengan 69 siswa putra dan 87 siswa putri, ditemukan nilai kategori sangat kurang 4%, kategori kurang sebanyak 89% siswa dan kategori sedang 7% siswa. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SMP Nurul Iman Jakarta tergolong **Kurang**.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani.

**PROFILE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF NURUL IMAN JAKARTA
JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

ABSTRACT

*The purpose of this research is to find out the physical fitness of students' at Junior High School Nurul Iman Jakarta. The type of this research is descriptive quantitative. The population of this research age 13 – 15 years High School Nurul Iman Jakarta students which consist of 491 people. The sampling technique of this research is total sampling. So that the sample of this research age 13 – 15 years Junior High School Nurul Iman Jakarta, from the data it turns out that there were 491 students who took the test in total, there are 256 male students and 235 female students, The classification in class VII contained 177 students with 99 boys and 78 girls found in the very poor category of 3% of students, the poor category of students and the moderate category of 18% The classification in class VIII contained 158 students with 88 male students and 70 female students found in the very poor category of 5% of students, the poor category of 76% of students and the moderate category of 19%. Classification in class IX there were 156 students with 69 male students found in the very lacking category of 4% of students, 89% of students category and 7% of moderate category. Based on the calculation, the result of this research shows that the quality of Junior High School Nurul Iman Jakarta students' physical fitness at Junior High School Nurul Iman Jakarta are relative **Low**.*

Keywords: Physical Fitness Level



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 : Yoga Suwargi
NIM : 6135160680
Fakultas/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani
Alamat email : yogasuwargi@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 :

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi Smp Nurul Iman Jakarta

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, 03 Agustus 2023

Penulis

(Yoga Suwargi)

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Agustus 2023

Yoga Suwargi
Pernyataan,



Yoga Suwargi
No. Reg. 6135160680

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat- Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul skripsi ini adalah: Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi SMP Nurul Iman Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Iwan Setiawan M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Dr. Taufik Rihatno** selaku dosen Pembimbing I dan bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd** selaku dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini S.Pd, M.Kes, AIPO** selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan mengarahkan saya selama saya kuliah, serta bapak/ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani. Selain itu, tidak lupa saya ucapkan banyak terima kasih untuk staff prodi dan staff akademik, perpustakaan. 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, Agustus 2023 YS

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORSINALITAS.....	i
RINGASAN	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	9
A. Kerangka Teori	9
1. Profil	9
1. Kebugaran Jasmani	10
2. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	17
3. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	21
4. Ciri – Ciri Kebugaran Jasmani yang Baik.....	29
B. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Manfaat Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
1. Tes Lari 50 Meter	35
2. Tes Angkat Tubuh.....	36

3.	Tes Duduk Baring 60 Detik.....	39
4.	Tes Loncat Tegak.....	42
5.	Tes Lari 1000 Meter.....	44
E.	Catatan.....	46
a.	Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun Putra.....	47
b.	Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun Putri.....	47
F.	Petunjuk Umum.....	47
G.	Metode Penelitian.....	49
H.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	49
I.	Teknik Pengambilan Data	49
J.	Tehnik Analisis Data.....	50
a.	Tabel 1. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun Putra	51
BAB IV HASIL PENELITIAN		53
A.	Deskripsi Penelitian.....	53
B.	Analisis Data	87
C.	Pembahasan.....	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		90
A.	Kesimpulan.....	90
B.	Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....		91
LAMPIRAN		97
RIWAYAT HIDUP.....		126

DAFTAR TABEL

Grafik 1: Data Tes lari 50 Meter Siswa Putra SMP Nurul Iman Jakarta.....	53
Grafik 2: Data Tes lari 50 Meter Siswa Putri Tubuh SMP Nurul Iman Jakarta	54
Grafik 3: Data Tes Siswa Putra Gantung Angkat Tubuh SMP Nurul Iman Jakarta.....	55
Grafik 4: Data Tes Siswa Putra Gantung Angkat Tubuh SMP Nurul Iman Jakarta.....	56
Grafik 5: Data Tes Siswa Putra Baring Duduk 60 Detik SMP Nurul Iman Jakarta	57
Grafik 6: Data Tes Siswa Putri Baring Duduk 60 Detik SMP Nurul Iman Jakarta.....	58
Grafik 7: Data Tes Siswa Putra Baring Loncat Tegak SMP Nurul Iman Jakarta.....	59
Grafik 8: Data Tes Siswa Putri Loncat Tegak SMP Nurul Iman Jakarta	60
Grafik 9: Data Tes Siswa Putera lari 1000 Meter SMP Nurul Iman Jakarta	61
Grafik 10: Data Tes Siswa Putri lari 1000 Meter SMP Nurul Iman Jakarta	62
Grafik 11: Data Tes Siswa kelas 8 Putra lari 50 Meter SMP Nurul Iman Jakarta.....	63
Grafik 12: Data Tes Siswa Putri kelas 8 lari 50 Meter SMP Nurul Iman Jakarta	64
Grafik 13: Data Tes Siswa Putra kelas 8 Gantung Angkat Tubuh SMP Nurul Iman Jakarta	65
Grafik 14: Data Tes Siswa Putri kelas 8 Gantung Angkat Tubuh SMP Nurul Iman Jakarta	66
Grafik 15: Data Tes Siswa Putra kelas 8 Duduk Baring SMP Nurul Iman Jakarta.....	67
Grafik 16: Data Tes Siswa Putri kelas 8 Duduk Baring SMP Nurul Iman Jakarta	68
Grafik 17: Data Tes Siswa Putra kelas 8 Loncat Tegak Putri SMP Nurul Iman Jakarta ...	70
Grafik 18: Data Tes Siswa Putri kelas 8 Loncat Tegak Putra SMP Nurul Iman Jakarta....	70
Grafik 19: Data Tes Siswa Putri kelas 8 Loncat Tegak Putra SMP Nurul Iman Jakarta....	71
Grafik 20: Data Tes Siswa Putri kelas 8 Loncat Tegak Putra SMP Nurul Iman Jakarta....	72
Grafik 21: Data Tes Siswa Putra kelas 9 Lari 50 Meter SMP Nurul Iman Jakarta	74
Grafik 22: Data Tes Siswa Putri kelas 9 Lari 50 Meter SMP Nurul Iman Jakarta.....	75
Grafik 23: Data Tes Siswa Putra kelas 9 Gantung Angkat Tubuh SMP Nurul Iman Jakarta	76
Grafik 24: Data Tes Siswa Putri kelas 9 Lari 50 Meter SMP Nurul Iman Jakarta.....	77
Grafik 25: Data Tes Siswa Putra kelas 9 Duduk Baring SMP Nurul Iman Jakarta.....	78
Grafik 26.: Data Tes Siswa Putri kelas 9 Duduk Baring SMP Nurul Iman Jakarta	79
Grafik 27: Data Tes Siswa Putra kelas 9 Loncat Tegak SMP Nurul Iman Jakarta	80

Grafik 28: Data Tes Siswa Putri kelas 9 Loncat Tegak SMP Nurul Iman Jakarta.....81
Grafik 29: Data Tes Siswa Putra kelas 9 Lari 1000 Meter SMP Nurul Iman Jakarta82
Grafik 30: Data Tes Siswa Putri kelas 9 Lari 1000 Meter SMP Nurul Iman Jakarta.....83
Grafik 31: Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kebugaran Kelas 7 SMP Nurul Iman Jakarta.....84
Grafik 32: Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kebugaran Kelas 8 SMP Nurul Iman Jakarta.....85
Grafik 33: Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kebugaran Kelas 9 SMP Nurul Iman Jakarta.....86



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Posisi Start Lari 50 Meter.....	35
Gambar 2: Palang Tunggal.....	36
Gambar 3 : Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	37
Gambar 4 : Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	38
Gambar 5 : Sikap Permulaan Baring Duduk.....	39
Gambar 6 : Gerakan Baring Menuju Duduk	40
Gambar 7 : Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	40
Gambar 8 : Papan Loncat Tegak	41
Gambar 9 : Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	42
Gambar 10 : Sikap Awalan Loncat Tegak	43
Gambar 11 : Gerakan Loncat Tegak	43
Gambar 12 : Posisi Start Lari 1000 Meter.....	45
Gambar 13 : Stopwatch Dimatikan saat Pelari Melintasi Garis Finish.....	45

