

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA  
RESIMEN MAHASISWA JAYAKARTA SATUAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**RAYHAN MIFTAHUL FASYA**

**1601618050**






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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN  
DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2025**

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I	Tanda tangan	Tanggal
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP.19760425 2003121001		<u>04-02-2025</u>
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP.199006202024211001		<u>04-02-2025</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Oman Uniu Subandi, M.Pd</u> NIP.196311061989031001	Ketua		<u>06-02-2025</u>
2. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP.19730305200921001	Sekretaris		<u>06-02-2025</u>
3. <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP.19760425 2003121001	Anggota		<u>04-02-2025</u>
4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP.199006202024211001	Anggota		<u>04-02-2025</u>
5. <u>Novri Asri, M.Pd</u> NIP.199010112024061003	Anggota		<u>05-02-2025</u>

Tanggal Lulus : 21 Januari 2025

# **PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA JAYAKARTA SATUAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dengan judul profil tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta bertujuan untuk memperoleh informasi tentang data tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 di lapangan Stadion Velodrome dan FIKK Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan purposive sampling. Sampel yang digunakan berdasarkan penentuan sampel seperti pertimbangan umur dan kesediaan. Sampel berjumlah 15 orang dari populasi 20 orang yang terdiri dari 7 orang putra dan 8 orang putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan hasil tabel sebanyak 15 orang anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta kategori sedang (S) sebanyak 6 orang dengan presentase 40%, kategori kurang (K) sebanyak 5 orang dengan presentase 33,34%, kategori kurang sekali (KS) sebanyak 3 orang dengan presentase 20%, dan kategori baik (B) sebanyak 1 orang dengan presentase 6,67%, tidak terdapat anggota dengan kategori baik sekali (BS). Ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta yang berusia 16-19 tahun sebagian besar dalam kategori sedang.

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Resimen Mahasiswa UNJ

**PHYSICAL FITNESS LEVEL PROFILE OF JAYAKARTA STUDENT  
REGIMENT MEMBERS JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*This research, entitled physical fitness level profile of members of the Jayakarta Student Regiment, Jakarta State University Unit, aims to obtain information about data on the physical fitness level of members of the Jayakarta Student Regiment, Jakarta State University Unit. This research was conducted in November 2024 at the Velodrome Stadium and FIKK fields at Jakarta State University. This research uses a survey method with purposive sampling. The sample used is based on sample determination such as considering age and willingness. The sample consisted of 15 people from a population of 20 people consisting of 7 sons and 8 daughters. The instrument used in this research was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for teenagers aged 16-19 years. The data analysis technique uses quantitative descriptive. The results of the research carried out show that the level of physical fitness is in accordance with the results of the table of 15 members of the Jayakarta Student Regiment, Jakarta State University Unit, 6 people in the medium category (S) with a percentage of 40%, 5 people in the poor category (K) with a percentage of 33.34%, 3 people in the very poor category (KS) with a percentage of 20%, and 1 person in the good category (B) with a percentage of 6.67%, there are no members in the very good category. (BS). It was found that the physical fitness level of members of the Jakarta State University Jayakarta Student Regiment Unit aged 16-19 years was mostly in the medium category.*

**Keywords :** *Physical Fitness, UNJ Student Regiment*

## 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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara 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 dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka 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, 09 Februari 2025

Yang membuat pernyataan



**Rayhan Miftahul Fasya**

No. Reg. 1601618050



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Rayhan Miftahul Fasya  
NIM : 1601618050  
Fakultas/Prodi : FIKK/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Alamat email : fasyhan87@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 ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA  
JAYAKARTA SATUAN UNIVERSITAS NEGERI 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, 12 Februari 2025  
Penulis

( Rayhan Miftahul F.)

## 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 Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri 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 ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO., Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Dosen Pembimbing skripsi pertama Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., Dosen Pembimbing skripsi kedua Bapak Mastri Juniarto, M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Prof. Dr. Sukiri, M.Pd., Keluarga besar Resimen Mahasiswa Satuan Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam memperoleh data penelitian ini, kedua orang tua dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, semoga amal baik dari semua pihak mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, Januari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Hakikat Profil.....	6
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
3. Hakikat Resimen Mahasiswa .....	23
B. Kerangka Berpikir.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
B. Hasil Pembahasan .....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Start Lari 60 Meter .....	16
Gambar 2.2. Palang Tes Angkat Tubuh .....	17
Gambar 2.3. Gerakan Tes Angkat Tubuh Putra.....	18
Gambar 2.4. Sikap Permulaan Tes Siku Tekuk Putri .....	18
Gambar 2.5. Gerakan Tes Siku Tekuk Putri .....	19
Gambar 2.6. Sikap Permulaan <i>Sit Up</i> .....	20
Gambar 2.7. Gerakan Tes <i>Sit Up</i> .....	20
Gambar 2.8. Papan Loncatan .....	21
Gambar 2.9. Sikap Permulaan Tes loncat tegak .....	21
Gambar 2.10. Tes loncat tegak .....	22
Gambar 2.11. Posisi Start Lari 1200/1000 Meter .....	23
Gambar 2.12. Posisi Finih Lari 1200/1000 Meter .....	23
Gambar 2.13. Bagan kerangka berpikir .....	31
Gambar 4.1. Diagram Batang Tes Lari 60 Meter Putra .....	37
Gambar 4.2. Diagram Batang Tes Lari 60 Meter Putri.....	38
Gambar 4.3. Diagram Batang Tes Gantung Angkat Tubuh Putra .....	39
Gambar 4.4. Diagram Batang Tes Gantung Siku Tekuk Putri .....	40
Gambar 4.5. Diagram Batang Tes Baring Duduk 60 Detik Putra.....	41
Gambar 4.6. Diagram Batang Tes Baring Duduk 60 Detik Putri .....	42
Gambar 4.7. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Putra .....	43
Gambar 4.8. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Putri.....	44
Gambar 4.9. Diagram Batang Tes Lari 1200 Meter Putra .....	45
Gambar 4.10. Diagram Batang Tes Lari 1000 Meter Putri.....	46
Gambar 4.11. Diagram Batang Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kategori TKJI Untuk Anggota Resimen Mahasiswa UNJ.....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma TKJI kemendiknas .....	33
Tabel 3.2. Nilai TKJI Umur 16-19 tahun Putra .....	35
Tabel 3.3. Nilai TKJI Umur 16-19 tahun Putri .....	35
Tabel 3.4. Norma TKJI Umur 16-19 tahun.....	35
Tabel 4.1. Hasil tes lari 60 meter putra .....	36
Tabel 4.2. Hasil tes lari 60 meter putri.....	37
Tabel 4.3. Hasil tes Gantung Angkat Tubuh Putra .....	38
Tabel 4.4. Hasil tes Gantung siku tekuk Putri.....	39
Tabel 4.5. Hasil tes Baring Duduk 60 Detik putra.....	40
Tabel 4.6. Hasil tes Baring Duduk 60 Detik putri.....	41
Tabel 4.7. Hasil tes loncat tegak putra .....	42
Tabel 4.8. Hasil tesloncat tegak putri.....	43
Tabel 4.9. Hasil tes Lari 1200 Meter Putra .....	44
Tabel 4.10. Hasil tes Lari 1000 Meter Putri.....	45
Tabel 4.11. Kalkulasi tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan UNJ .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir TKJI .....	52
Lampiran 2. Norma Dan Nilai TKJI Umur 16- 19 Tahun .....	53
Lampiran 3. Daftar Absensi Tes Anggota Menwa UNJ .....	54
Lampiran 4. Surat Pernyataan.....	55
Lampiran 5. Formulir Hasil TKJI Per-Anggota Menwa UNJ .....	70
Lampiran 6. Hasil TKJI Keseluruhan Anggota Menwa UNJ .....	85
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan .....	87

