

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMPN 31 DEPOK**



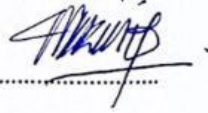
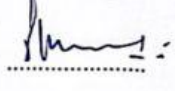
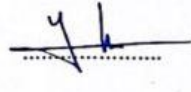
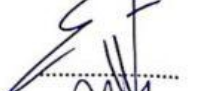
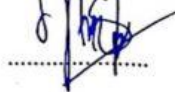
Intelligentia - Dignitas

**NI KOMANG SRI KRISTINA PUTRI
1601621081**

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing 1,			
Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001		31/7/2025	
Pembimbing 2,			
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		29/7/2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd. NIP. 196003201982032002	Ketua		31/7/2025
2. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Sekretaris		30/7/2025
3. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO. NIP. 197205222006042001	Anggota		31/7/2025
4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		29/7/2025
5. Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd. NIP. 199402162024061003	Anggota		30/7/2025

Tanggal Lulus : 22 Juni 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian dari saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikedian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Ni Komang Sri Kristina Putri
NIM.1601621081



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Ni Komang Sri Kristina Putri
NIM : 1601621081
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : komang.sri1204@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 KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
TAEKWONDO DI SMPN 31 DEPOK

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, 1 Agustus 2025

Penulis

(Ni Komang Sri Kristina Putri)
nama dan tanda tangan

LEMBARAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Shang Hyang Widhi Wasa, yang telah memberikan Kesehatan, Rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Lembaran persembahan ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan terimakasih sudah selalu mendukung dalam keadaan baik maupun buruk. Ucapan terimakasih untuk Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.pd selaku dosen pembimbing 1 saya dan koorprodi Pendidikan Jasmani. Dan untuk Sabeum Fahmy selaku dosen pembimbing 2 saya dan dosen pembimbing *Taekwondo* UNJ, pelatih dan juga orang tua saya di kampus yang sudah selalu membantu saya sampai saya berada dititik ini.

Terimakasih keluarga besar *Taekwondo* UNJ, terutama untuk senior dan teman-teman saya. Terimakasih saudara kandung saya kak Lilik, Lina, dan Karina yang selalu mensupport saya. Terimakasih sahabat Ajeng, Putu dan Wahyu Livia yang selalu menemani saya dari awal semester hingga saat ini Menyusun skripsi Bersama-sama.

Terimakasih untuk Treasure Hyunsuk, Jihoon, Junkyu, Yoshi, Jaehyuk, Asahi, Doyoung, Haruto, Jeongwoo, dan Jungwhan walaupun kalian tidak benar-benar ada disamping saya, tetapi lagu-lagu kalian selalu menemani saya dikondisi apapun. Terimakasih untuk kak Heni dan Bintang teman ratau dari Bali yang selalu menemani dan membantu saya.

Terakhir saya ingin berterimakasih untuk diri saya sendiri akhirnya saya berhasil melewati babak lainnya dalam hidup saya. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini saya yakin bisa mencapai apa yang saya harapkan.

SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMPN 31 DEPOK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok. Sampel penelitian terdiri dari 13 siswa laki-laki dan perempuan berusia 13 hingga 16 tahun. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang meliputi tes lari 12 menit ($VO_2\text{Max}$) untuk menilai daya tahan kardiovaskular, tes push up untuk mengevaluasi kekuatan otot lengan, tes *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, dan penilaian skor kebugaran jasmani keseluruhan.

Hasil menunjukkan rata-rata $VO_2\text{Max}$ sebesar 13,46 ml/kg/menit dengan distribusi nilai skewness positif 1,725, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mempunyai kebugaran kardiorespirasi sedang dengan beberapa individu memiliki nilai tinggi. Pada tes push up, rata-rata kemampuan mencapai 13,38 kali dengan skewness 0,720, sedangkan tes *sit up* menunjukkan rata-rata 16,62 kali dengan distribusi data yang merata (skewness 0,280). Skor kebugaran jasmani keseluruhan rata-rata sebesar 6,23 (skewness 2,438) menunjukkan mayoritas peserta dalam kategori sedang.

Terdapat perbedaan kemampuan fisik antara laki-laki dan perempuan; laki-laki cenderung memiliki nilai lebih tinggi dan variatif, terutama pada daya tahan aerobik dan kekuatan otot, sedangkan perempuan menunjukkan hasil yang lebih homogen dan stabil. Penelitian menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler *Taekwondo* memberikan kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa, meskipun diperlukan pengembangan program latihan berkelanjutan khususnya untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot agar kebugaran jasmani peserta dapat meningkat secara optimal sesuai norma TKSI.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, *taekwondo*, siswa SMP, $VO_2\text{Max}$, survei.

Intelligentia - Dignitas

PHYSICAL FITNESS SURVEY OF EXTRACURRICULAR TAEKWONDO STUDENTS AT SMPN 31 DEPOK

ABSTRACT

This study aims to measure and analyze the physical fitness levels of students participating in the Taekwondo extracurricular activity at SMPN 31 Depok. The research sample consisted of 13 male and female students aged 13 to 16 years. Physical fitness assessments were conducted using the TKSI (Indonesian Student Fitness Test), which includes a 12-minute run ($VO_2\text{Max}$) to evaluate cardiovascular endurance, a push-up test to assess arm muscle strength, a sit-up test to measure abdominal muscle strength, and an overall physical fitness score evaluation.

The results showed an average $VO_2\text{Max}$ of 13.46 ml/kg/min with a positive skewness of 1.725, indicating that most participants had moderate cardiorespiratory fitness, with a few individuals achieving high scores. In the push-up test, the average performance was 13.38 repetitions with a skewness of 0.720, while the sit-up test showed an average of 16.62 repetitions with a relatively even data distribution (skewness of 0.280). The average overall physical fitness score was 6.23, with a skewness of 2.438, suggesting that the majority of participants fell into the moderate fitness category.

There were physical performance differences between male and female students; males tended to have higher and more varied scores, especially in aerobic endurance and muscle strength, while females showed more homogeneous and stable results. The study concludes that participation in Taekwondo extracurricular activities contributes positively to students' physical fitness. However, it is recommended that a sustainable training program be developed, particularly to improve cardiovascular endurance and muscle strength, so that students' physical fitness can optimally improve in accordance with TKSI (Indonesian Student Fitness Test) standards.

Keywords: *Physical fitness, taekwondo, junior high school students, $VO_2\text{Max}$, survey.*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, karunia, serta kekuatan yang diberikan sehingga penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMPN 31 Depok.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M Si. Selaku rector Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.AIFO, selaku dosen pembimbing I, yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd., selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan masukan yang konstruktif serta dorongan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepala Sekolah, guru, pelatih, serta siswa-siswi ekstrakurikuler *Taekwondo* SMPN 31 Depok yang telah berpartisipasi dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Kedua orang tua serta keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat tiada henti dalam setiap langkah penulis.
7. Rekan-rekan seperjuangan di Universitas Negeri Jakarta yang telah menjadi teman diskusi dan penyemangat selama masa studi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi referensi yang berguna bagi semua pihak, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Jakarta, 12 Mei 2025

NKSKP
Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan masalah	6
1.4 Tujuan penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.) Manfaat teoritis	7
2.) Manfaat praktis	7
BAB II	8
KAJIAN TEORITIK	8
A. Kerangka Teoritik	8
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2.2 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	13
2.3 Tujuan Kebugaran Jasmani	14
2.4 Hakikat Ekstrakurikuler	15
2.5 Hakikat Taekwondo	16
2.6 Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani (TKSI)	18

B. KERANGKA BERPIKIR	19
BAB III	21
METODOLOGI PENELITIAN.....	21
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.5 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Data.....	34
4.3 Pembahasan	40
BAB V.....	43
KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Implikasi	44
5.3 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Lari 12 menit	26
Gambar 3. 2 Push Up	29
Gambar 3. 3 Sit Up	31
Gambar 4. 1 Grafik Lari 12 Menit	36
Gambar 4. 2 Grafik <i>Push Up</i>	37
Gambar 4. 3 Grafik <i>Sit Up</i>	38
Gambar 4. 4 Grafik Kebugaran Jasmani	39



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Tes lari 12 Menit.....	27
Tabel 3. 2 Norma Tes <i>Push Up</i>	29
Tabel 3. 3 Norma Tes <i>Sit Up</i>	32
Tabel 3. 5 Norma Kebugaran Jasmani	33
Tabel 4. 1 Perhitungan TKSI menggunakan SPSS	34



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	50
PERHITUNGAN DESCRIPTIVE STATISTIK	50
LAMPIRAN 2.....	51
PEMBAHASAN FREQUENCY TABEL	51
LAMPIRAN 3.....	53
INSTRUMEN PENELITIAN	53
LAMPIRAN 4.....	55
FOTO-FOTO	55
LAMPIRAN 5.....	56
SURAT-MENYURAT.....	56
RIWAYAT HIDUP.....	58



Intelligentia - Dignitas