

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMUDA TERAS
KITA**



Intelligentia - Dignitas

Naufal Kamil Putra Murdanov

1603620035

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JANUARI 2026

LEMBAR PENGESAHAN

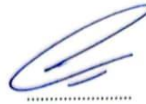
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.
NIP. 198509252015041003



3/12 2025

Nama

Pembimbing II

Yuliasih, S.Or., M.Pd.
NIP. 198107312006041001



5/1 2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001

Ketua



1/12 2025

2. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd
NIP. 198509252015041003

Anggota



3/12 2025

3. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO
NIP. 198107312006041001

Anggota



5/1 2026

4. Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIP. 198607092024212001

Anggota



5/1 2026

5. Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or
NIP. 199709242024061002

Sekretaris



2/12 2025

Tanggal Lulus: 10-11-2025

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 negeri 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 ketidak benaran 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, 12 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Naufal Kamil Putra Murdanov

NIM. 1603620035



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

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 : Naufal Kamil Putra Murdanov
NIM : 1603620035
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : naufalkamilputram@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemuda Teras Kita

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 14 Januari 2026

Penulis

(Naufal Kamil Putra Murdanov)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemuda Teras Kita” meskipun banyak hambatan tetapi peneliti berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.PD., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dosen Pembimbing I Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, dan Dr. Albert Wolter Tangkudung, Sos., M.Pd., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Pihak Anggota Pemuda Teras Kita yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan juga banyak membantu dalam usaha untuk memperoleh data yang diperlukan. Kedua Orang Tua peneliti yang telah memberikan dukungan material dan moral. Akhir kata peneliti berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan pihak terkait dan semoga skripsi ini membawa banyak manfaat bagi orang-orang.

Bogor, Januari 2026

Naufal Kamil Putra Murdano

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani Pemuda Teras Kita. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32 orang. Sampel yang diambil sekitar 20 orang laki - laki. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes *rockport* (*jogging* 1,6 km). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Pemuda Teras Kita pada kategori cukup dengan nilai rata – rata keseluruhan 36,25 ml/kg/menit. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani Pemuda Teras Kita adalah cukup.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, *Rockport*, Pemuda Teras Kita



PROFILE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PEMUDA TERAS KITA

ABSTRACT

This study aimed to determine the profile of the physical fitness level of Pemuda Teras Kita. The method used in this study was quantitative descriptive. The population consisted of 32 individuals, with a sample of approximately 20 male participants. The data collection instrument used was the Rockport test (1.6 km jogging). The results showed that the physical fitness level of Pemuda Teras Kita was in the moderate category, with an overall mean value of 36.25 ml/kg/min. The conclusion of this study is that the physical fitness level of Pemuda Teras Kita is classified as moderate.

Keywords: Physical Fitness, Rockport Test, Pemuda Teras Kita



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
B. Kerangka Berpikir.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Tujuan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Metode Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel	27
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian.....	32

G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN & SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pria.....	31
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	34
Tabel 4.2 Kategori Daya Tahan Pemuda Teras Kita.....	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Dokumentasi Pribadi.....	33
Gambar 3.2 Dokumentasi Pribadi.....	33
Gambar 3.3 Dokumentasi Pribadi.....	33
Gambar 4.1 Diagram Distribusi Daya Tahan <i>Rockport</i> (<i>Jogging</i> 1,6 km).....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Penelitian.....	40
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian.....	40
Lampiran 3 Data Hasil Kebugaran Jasmani.....	41
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	41
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	43

