

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TKR DI SMKN 1 CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

IHSAN NASHRULLOH

41182191220048

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TKR DI
SMKN 1 CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI**

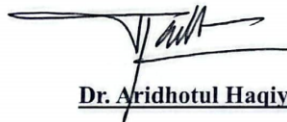
Oleh:

IHSAN NASHRULLOH

41182191220048

Telah disetujui oleh :

Pembimbing:

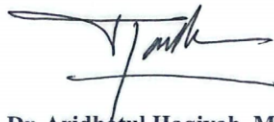

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Bekasi, 29 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP Unisma Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TKR DI
SMKN 1 CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Ihsan Nashrulloh

41182191220048

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal, 29 Juni 2026
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji I : Dr. Yunita Lasma, M.Pd
Penguji II : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Penguji III : Muflikhul Fajri, M.Pd



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR L. 0143/UNISMA.FKIP/KD/V/2026

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
- Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Ihsan Nashrulloh
NPM : 41182191220048
Judul Penelitian Skripsi : *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2025/2026 sampai dengan semester Ganjil T.A 2026/2027**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 06 Mei 2026


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

- Tembusan :**
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

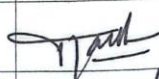
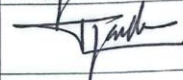
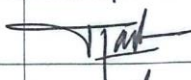
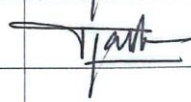
Nama Mahasiswa : Insan Nashrulloh
NPM : 41182191220048
Program Studi : PAKR
Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani
Siswa Kelas X TKP di SMKN 1
Cibarusah Kabupaten Bekasi

Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

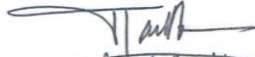
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	6 mei 2026	Review Bab + RMC	
2.	11 mei 2026	Bab I	
3.	18 mei 2026	Bab II	
4.	21 mei 2026	Bab III	
5.	25 mei 2026	Instrumen Penelitian & standar norma	
6.	2 Juni 2026	Acc SemPro	
7.	15 Juni 2026	Perbaikan Instrumen	
8.	18 Juni 2026	Pengambilan data Penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	22 Juni 2026	Bab IV	
10	24 Juni 2026	Penyusunan visual data	
11	26 Juni 2026	Bab V	
12	29 Juni 2026	Kelengkapan skripsi - DRH	
13	8 Juli 2026	Acc Sidang	

Bekasi, 8 Juli 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Andhame Haryadi.

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ihsan Nashrulloh

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan vertivikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Ihsan Nashrulloh

NMP: 41182191220048

ABSTRAK

Ihsan Nashrulloh, 41182191220048. Skripsi ini berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi". Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA BEKASI). Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes dan pengukuran langsung. Populasi penelitian berjumlah 119 siswa, dengan sampel 55 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dari Kemenpora RI (2022), yang meliputi Indeks Massa Tubuh, V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, dan PACER Test, dengan PACER Test sebagai komponen berbobot terbesar yaitu 85 persen dalam formula skor komposit. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, standar deviasi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X TKR SMKN 1 Cibarusah berada pada kategori rendah. Sebanyak 34 siswa (61,82%) berkategori Kurang dan 21 siswa (38,18%) berkategori Kurang Sekali, tanpa satu pun siswa mencapai kategori Cukup, Baik, atau Baik Sekali. Rendahnya hasil ini terutama disebabkan oleh lemahnya daya tahan kardiorespirasi pada PACER Test, yang bobotnya paling dominan dalam formula skor komposit sehingga menjadi penentu utama rendahnya hasil akhir kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: kebugaran jasmani, TKPN, siswa SMK.

ABSTRACT

Ihsan Nashrulloh, 41182191220048. *This undergraduate thesis is entitled "Analysis of the Physical Fitness Level of Grade X Light Vehicle Engineering Students at SMKN 1 Cibarusah, Bekasi Regency." Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA BEKASI). This study aimed to determine the physical fitness level of Grade X Light Vehicle Engineering (TKR) students at SMKN 1 Cibarusah, Bekasi Regency. The research employed a quantitative descriptive method using a survey approach through direct testing and measurement. The study population consisted of 119 students, with a sample of 55 students determined using the Slovin formula and selected through simple random sampling. The research instrument was the Indonesian Student Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara/TKPN) developed by the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia (2022). The test consisted of Body Mass Index, V Sit and Reach, 60-Second Sit-Up, 30-Second Squat Thrust, and the PACER Test, with the PACER Test carrying the highest weight of 85 percent in the composite scoring formula. Data were analyzed using descriptive statistics, including the mean, standard deviation, and percentage. The findings indicated that the physical fitness level of Grade X Light Vehicle Engineering students at SMKN 1 Cibarusah was categorized as low. A total of 34 students (61.82%) were classified as Poor, while 21 students (38.18%) were classified as Very Poor. None of the students achieved the Fair, Good, or Very Good categories. The low level of physical fitness was primarily attributed to poor cardiorespiratory endurance as measured by the PACER Test, which had the greatest weight in the composite scoring formula and therefore became the main determinant of the students' overall physical fitness scores.*

Keywords: *physical fitness, TKPN, vocational high school students.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ”ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TKR DI SMKN 1 CIBARUSAH KABUPATEN BEKASI”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dan dosen Pembimbing Skripsi.
4. Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan saran serta masukan selama perkuliahan.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

6. Kepada seluruh keluarga penulis, terutama kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan serta semangat yang tiada henti selama perkuliahan.
7. Serta teman-teman angkatan 22 yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam perkuliahan serta penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 19 Juni 2026

Ihsan Nashrulloh

41182191220048

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan dan Batasan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kerangka Teori.....	12
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
2. Komponen Kebugaran Jasmani dalam TKPN	16
3. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	19
4. Karakteristik Siswa SMK Jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR)..	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	25

C. Kerangka Berpikir.....	36
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel	40
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
D. Langkah-Langkah dan Instrumen Penelitian	43
E. Prosedur Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Deskripsi Data.....	64
B. Hasil Penelitian	68
C. Pembahasan.....	77
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	84
A. Simpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	92
DAFTAR RIWARAT HIDUP	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	38
Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian	45
Gambar 3. 2 Pengukuran Tinggi Badan.....	47
Gambar 3. 3 Pengukuran Berat Badan	48
Gambar 3. 4 Pelaksanaan <i>V Sit Reach</i>	50
Gambar 3. 5 Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	52
Gambar 3. 6 Pelaksanaan <i>Squat Thrust</i>	55
Gambar 3. 7 Pelaksanaan <i>Pacer Test</i>	58
Gambar 3. 8 Lampiran Penilaian <i>Pacer Test</i>	60
Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Kategori <i>V Sit and Reach</i>	70
Gambar 4. 2 Grafik Distribusi Kategori <i>Sit Up</i> 60 Detik	71
Gambar 4. 3 Grafik Distribusi Kategori <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	73
Gambar 4. 4 Grafik Distribusi Kategori <i>PACER Test</i>	74
Gambar 4. 5 Diagram Pie Proporsi Distribusi Kategori Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKR SMKN 1 Cibarusah.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	30
Tabel 3. 1 Norma TKPN Tes <i>V Sit Reach</i> Putra Usia 15 Tahun	50
Tabel 3. 2 Norma TKPN Tes <i>V Sit Reach</i> Putra Usia 16 Tahun	51
Tabel 3. 3 Norma TKPN Tes <i>V Sit Reach</i> Putra Usia 17 Tahun	51
Tabel 3. 4 Penskoran Tes Kebugaran.....	51
Tabel 3. 5 Norma TKPN Tes <i>Sit Up</i> Putra Usia 15 Tahun.....	53
Tabel 3. 6 Norma TKPN Tes <i>Sit Up</i> Putra Usia 16 Tahun.....	53
Tabel 3. 7 Norma TKPN Tes <i>Sit Up</i> Putra Usia 17 Tahun.....	53
Tabel 3. 8 Penskoran Tes Kebugaran.....	54
Tabel 3. 9 Norma TKPN Tes <i>Squat Thrust</i> Putra Usia 15 Tahun	55
Tabel 3. 10 Norma TKPN Tes <i>Squat Thrust</i> Putra Usia 16 Tahun	56
Tabel 3. 11 Norma TKPN Tes <i>Squat Thrust</i> Putra Usia 17 Tahun	56
Tabel 3. 12 Penskoran Tes Kebugaran.....	56
Tabel 3. 13 Norma TKPN Tes <i>Pacer</i> Putra Usia 15 Tahun	59
Tabel 3. 14 Norma TKPN Tes <i>Pacer</i> Putra Usia 16 Tahun	59
Tabel 3. 15 Norma TKPN Tes <i>Pacer</i> Putra Usia 17 Tahun	59
Tabel 3. 16 Penskoran Tes Kebugaran.....	60
Tabel 3. 17 Bobot Penilaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	61
Tabel 3. 18 Kategori Hasil Capaian Kebugaran Jasmani	61
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Data Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Siswa Kelas X TKR SMKN 1 Cibarusah	65
Tabel 4. 2 Ringkasan Nilai Minimum, Maksimum, dan Rentang Item Tes	67
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kategori <i>V Sit and Reach</i>	69
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kategori <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	70
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kategori <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	72
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kategori <i>PACER Test</i>	73
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kategori Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKR SMKN 1 Cibarusah	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah	92
Lampiran 2 Pengolahan Data	93
Lampiran 3 Statistik Deskriptif.....	94
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 5 SK Pembimbing.....	98
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 7 Surat Balasan Melakukan Penelitian	100
Lampiran 8 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme.....	101
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi.....	102



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PLG002/AK.05/E/VI/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Ihsan Nashrulloh
NPM : 41182191220048
Program Studi : PGKP

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Analisis Tingkat kebugaran jasmani Siswa
kelas X TKP di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten
Bekasi

Dinyatakan **lolos** / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 3.1% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 6 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$