

**ANALISA KEBUGARAN JASMANI SISWA MTS AL-IHSAN  
PONDOK GEDE**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



oleh

Muhammad Farhan Naufal

41182191160093

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN  
DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul : “Analisa Kebugaran Jasmani Siswa MTS AL-IHSAN Pondok Gede”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Kamis

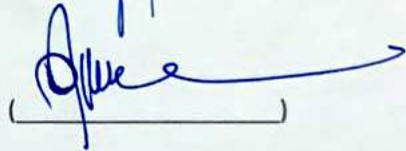
Tanggal : 9 Februari 2023

Panitia Ujian Terdiri Dari :

1. Ketua : Yudi Budianti , M.Pd

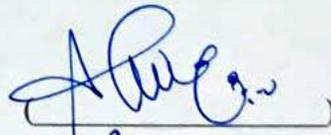


2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

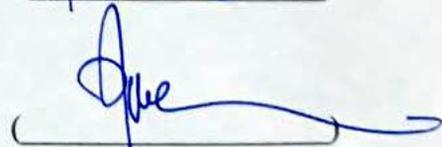


3. Penguji

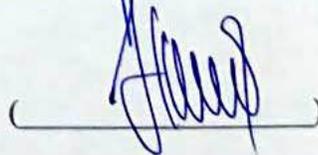
Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or



Penguji II : Mia Kusumawati M.Pd



Penguji III : Azi Faiz Ridlo M.Pd



**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

**ANALISA KEBUGARAN JASMANI SISWA MTS AL-HISAN PONDOK  
GEDE**

Oleh

Muhammad Farhan Naufal

41182191160093

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Tatang Iskandar, M.Pd**

Mengetahui



**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan FKIP

Disahkan Oleh



**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO**  
Ketua Program Studi PJKR

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Muhammad Farhan Naufal**

NPM : 41182191160093

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Analisa Kebugaran Jasmani Siswa MTS-AL IHSAN Pondok Gede dan beserta isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Bekasi, 09 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan,



**Muhammad Farhan Naufal**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kebugaran jasmani pada Siswa MTS AL-IHSAN Pondok Gede. Penelitian ini bersifat deskriptif yang mencoba mendeskripsikan Kebugaran Jasmani siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa MTS AL-IHSAN Pondok Gede, sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling terhadap siswa 32 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan pengukuran tes TKJI umur 12-15 tahun.

Analisis data dalam penelitian ini, menunjukkan tes kebugaran jasmani siswa MTS AL-IHSAN Pondok Gede. Dari 32 siswa, tes lari 50 meter rata-rata 18-21 kategori baik, tes angkat tubuh rata-rata 14-17 kategori sedang, tes baring duduk rata-rata 14-17 kategori sedang dan kurang, tes loncat tegak rata-rata 14-17 kategori sedang, dan tes lari 1000/800 meter rata-rata 18-21 kategori baik dan sedang. Dari hasil penelitian tersebut Tingkat Kebugaran Jasmani siswa MTS AL-IHSAN Pondok Gede dapat dikatakan dengan kategori sedang.

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Lari 50 Meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1000/800 Meter.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ANALISA KEBUGARAN JASMANI SISWA MTS AL-IHSAN PONDOK GEDE ”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai Profil Kebugaran Jasmani Siswa MTS AL-IHSAN Pondok Gede. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari bahwa tidak tertutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi parapembaca pada umumnya.

Bekasi, 19 September 2022

Penulis,

**Muhammad Farhan Naufal**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Definisi Operasional.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>6</b>
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	6
B. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	8
C. Kerangka Berfikir.....	12
D. Penelitian Yang Relevan .....	14
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>
A. Metode Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel .....	17
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
D. Langkah langkah Penelitian .....	18
E. Instrumen Penelitian.....	19
F. Prosedur Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA</b> .....	<b>38</b>
A. Deskripsi Data .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>44</b>

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>