

**TES TINGKAT KESAGARAN JASMANI PESERTA  
DIDIK SMA TARUNA PERSADA KECAMATAN  
PASAR REBO JAKARTA TIMUR 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyusun SKRIPSI  
pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi**



**Oleh :**

**TEGUH HADI PRATAMA**

**41182191160213**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri Se-Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur", telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

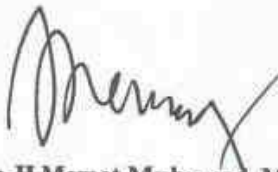
Pembimbing



Enjang A Mustaqim, M.Pd

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA BEKASI



Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

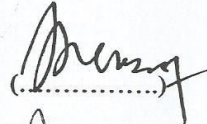
Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Pada Hari : Jumat

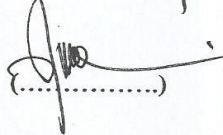
Tanggal : 18 Desember 2020

Panitia Ujian terdiri dari :

1. Ketua : Dr. H. Memet Muhammad, M.Pd

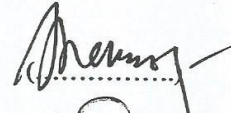


2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

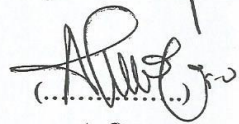


3. Penguji :

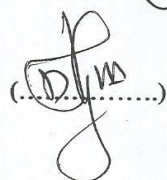
1. Dr. H. Memet Muhammad, M.Pd



2. Dr. Apta Mylsidayu, M.Pd. AIFO



3. Elly Diana Mamesah M,Pd



...

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama Lengkap : Teguh Hadi Pratama

NPM : 41182191160213

Program Studi : Penjaskesrek

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur” beserta dengan isinya benar – benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 18 Desember 2020

Yang Membuat Pernyataan

**Teguh Hadi Pratama**

NPM. 41182191160213

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

### **ILMU PADI**

### **PERSEMBAHAN**

1. Yang tercinta kedua orang tua saya Bapak Suherman Dan Ibu Hanifah, terima kasih atas segala doa, dukungan, semangat, cinta dan kasih sayangnya yang teramat sangat tulus, serta nasihat-nasihat baiknya yang memacu semangat saya untuk meraih gelar sarjana.
2. Yang tersayang Kakak Kandung Saya Dian Afriani yang senantiasa selalu support dan memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan PENJASKESREK F 2016 serta almamater FKIP UNISMA Bekasi tercinta.

## ABSTRAK

Teguh Hadi Pratama, NPM : 41182191160213, Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Kramat Jati 2020. Penelitian ini menggunakan Metode Deskriptif.. Secara umum, fungsi dari Pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk mencapai masyarakat yang sejahterah. Demi mewujudkan Tujuan kesegaran jasmani. **TES KESEGARAN JASMANI** merupakan suatu contoh Tes yang terdiri dari 5 (lima) item tes.

**Kata Kunci : Tes Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Didik**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMAN se-Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur 2020”.

Penyusun laporan proposal penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Nandang Najmulmunir, Ir., MS selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Memet Muhammad, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Pak Enjang A Mustaqin, M.Pd selaku dosen Pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Kedua orang tua tercinta dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
6. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan Proposal Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 18 Desember 2020

Teguh Hadi Pratama

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO dan PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional .....	5
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	9
A. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
B. Hakikat Sekolah Menengah Atas .....	18
C. Hakikat Peserta Didik .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Metode Penelitian .....	35



B. Populasi dan Sampel .....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
D. Desain Penelitian dan Instrumen Penelitian .....	38
 <b>BAB IV HASIL PENGOLAHAM DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data .....	58
B. Diskusi Penemuan .....	64
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. KESIMPULAN .....	66
B. SARAN .....	66
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b> .....	70

