

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS OLAHRAGA SMPN 1

CITEUREUP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Nabila Putri Lutfiani
41182191190158

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS OLAHRAGA SMPN 1

CITEUREUP

Oleh

Nabila Putri Lutfiani
41182191190158

Telah Disetujui oleh :

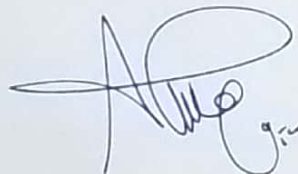
Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd.

Bekasi, 21 Juni 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK: 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS OLAAHRAGA SMPN 1
CITEUREUP

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Nabila Putri Lutfiani

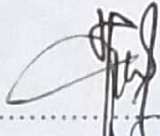
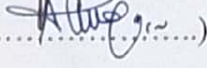
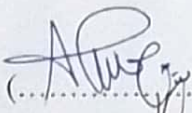
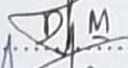

41182191190158

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juni 2023

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|---------------|-------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. | () |
| 2. Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. | () |
| 3. Penguji | | |
| Penguji I | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. | () |
| Penguji II | : Elly Diana Mamesah, M.Pd. | () |
| Penguji III | : Azi Faiz Ridlo, M.Pd. | () |

Bekasi, 21 Juni 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIDN: 04-240171-02

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Putri Lutfiani

NPM : 41182191190158

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Islam "45" Bekasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul
"Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup "
ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidakpastian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi, 21 Juni 2023

Saya yang menyatakan



2000
METERAI
TEMPEL
C20AKX497440180

Nabila Putri Lutfiani

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

There is always hope for those who pray often, and there is always a way for those who want to try.

Bahagia itu adalah pilihan, maka pilihlah untuk terus bahagia

Persembahan

Pertama - tama saya ucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir (skripsi) saya dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Najir Ahmad dan Rosalia, S.E. Ade saya Andini Putri Nadira dan Muhammad Raihan Fadillah.

Teman spesial saya Elang Malik Fajar dan teman-teman seperjuangan saya Yulia, Dewi, Puspita dan Dina. Terima kasih banyak atas semangatnya.....

ABSTRAK

Nabila Putri Lutfiani, NPM: 41182191190158, “ Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data dan gambaran mengenai “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup”. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Citeureup selama 1 bulan sejak penelitian ini dimulai.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif guna memberikan gambaran dari data- data yang akan diperoleh dari hasil penelitian. Untuk menguji butir tes penulis dengan beberapa butir tes yaitu lari cepat (*sprint*) 40 meter putri dan 50 meter putra, *pull-up*, *sit up*, loncat tegak, lari jarak sedang 800 meter putri dan 1000 meter putra.

Dari data yang sudah diambil pada hasil penelitian tersebut peneliti menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas olahraga. Sampel yang digunakan pada penelitian ini 30 siswa, 22 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Hasil penelitian bahwa jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup yang ditinjau dari keseluruhan tes dengan jumlah 19 siswa laki-laki (86%) dengan kategori baik dan kategori sedang berjumlah 3 siswa (14%). Sedangkan untuk siswa perempuan terdapat 5 siswa putri (63%) dengan kategori baik dan kategori sedang 3 siswa (37%).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih dan guru olahraga di sekolah SMPN 1 Citeureup untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani siswa kelas olahraga baik yang sudah kategori siswanya sudah baik maupun mampu meningkatkan siswa yang kebugaran jasmaninya masih kurang.

Kata Kunci : Profil, Kebugaran Jasmani, Siswa, Kelas Olahraga

ABSTRACT

Nabila Putri Lutfiani, NPM: 41182191190158, "Profile of Physical Sports for Students of Sports Class of SMPN 1 Citeureup" Thesis Department of Health and Recreation Physical Education. Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to obtain data and an overview of the "Physical Fitness Profile of Sports Class Students of SMPN 1 Citeureup". This research was conducted at SMPN 1 Citeureup for 1 month since the research started.

The research method used in this study is a quantitative descriptive method to provide an overview of the data to be obtained from the research results. To test the author's test items with several test items, namely sprinting 40 meters for women and 50 meters for men, pull ups, sit ups, upright jumping, medium distance running for 800 meters for women and 1000 meters for men.

From the data that has been taken from the results of this study, the researcher analyzed the level of physical fitness of the sports class students. The sample used in this study was 30 students, 22 male students and 8 female students.

The results of the study showed that the total level of physical fitness of the sports class students at SMPN 1 Citeureup in terms of the overall test was 19 male students (86%) in the good category and 3 students (14%) in the category. Whereas for female students there were 5 female students (63%) in the good category and 3 students (37%) in the moderate category.

Based on the research results obtained, it is suggested that coaches and sports teachers at SMPN 1 Citeureup schools be able to improve and maintain the physical fitness of sports class students who are already in good category and are able to improve the physical fitness of students who are still lacking.

Keywords : Profile, physical fitness, students, sports class

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nnya. Penyusunan skripsi yang berjudul "*Profil kebugaran jasmani siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup*" dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, Kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada **Ibu, Mia Kusumawati, M.Pd AIFO** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. Selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.

3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, motivasi dan bimbingannya selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Aisya Kermala, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik.
6. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd Selaku Pembina UKM Sepakbola Unisma Bekasi.
7. Staff Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi yang telah membekali penulisan dan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan naskah.
8. Terima kasih kepada siswa putra dan putri kelas olahraga SMPN 1 Citeureup yang telah penulis teliti untuk menganalisis kebugaran jasmani.
9. Teruntuk kedua orang tua saya Bapak Najir Ahmad dan Ibu Rosalia, S.E. Terima kasih atas segala kasih sayang, semangat, dorongan, inspirasi dan motivasi yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita kesuksesan dan segala hal baik kedepannya akan penulis dapatkan adalah demi untuk mereka berdua.

10. Teruntuk Adik-adik saya tersayang Andini Putri Nadira dan Muhammad Raihan Fadillah. Terima kasih telah membantu dan memberikan semangat tiada henti demi terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk nenek saya terkasih Unah, Tante Silvia, Umi Elma dan sepupu saya Putri, Zahra, Vika. Terima kasih selalu memberikan support yang tiada hentinya.
12. Terima kasih kepada Elang Malik Fadjar yang selalu menemani, menjadi tempat bercerita dan memberikan semangatnya.
13. Teruntuk teman-teman saya tercinta Yulia Kartika, Dewi Susiana Fitri dan Puspita Dwi Anggraini. Terima kasih selalu menemani, memberikan semangat dan menjadi tempat bercerita.
14. Terima Kasih kepada mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Khususnya Angkatan 2019 kelas E. Terima kasih telah berbagi pengalaman dan berbagi suka maupun duka bersama penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah	4
1. Rumusan Masalah	4
2. Batasan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori	8
1. Profil	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	10
4. Komponen Kebugaran Jasmani	12
5. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	17
6. Karakteristik Usia 13–15 Tahun Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).	18
7. Kelas Olahraga	20
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Anggapan Dasar	25

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
D. Desain dan Instrumen Penelitian	29
1. Desain Penelitian.....	29
2. Instrumen Penelitian.....	30
E. Prosedur Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data	45
1. Butir tes lari cepat 50 meter (<i>sprint</i>) putra dan 40 meter putri.....	45
2. Butir tes angkat tubuh (<i>Pull Up</i>) putra dan gantung siku tekuk putri.....	48
3. Butir tes baring duduk (<i>Sit Up</i>).....	51
4. Butir tes loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	53
5. Butir tes lari jarak sedang 1000 M Putra dan 800 M Putri.....	56
B. Hasil Penelitian	58
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian.....	29
Gambar 3. 2 Tes Lari Cepat 50 meter	31
Gambar 3. 3 Tes Angkat Tubuh 60 detik Untuk Putra	32
Gambar 3. 4 Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri.....	34
Gambar 3. 5 Tes Baring Duduk 60 detik	35
Gambar 3. 6 Tes Loncat Tegak.....	37
Gambar 3. 7 Tes Lari Jarak Sedang	39
Gambar 4. 1 Grafik diagram lingkaran jumlah tes lari cepat 50 m putra siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	47
Gambar 4. 2 Grafik diagram lingkaran jumlah lari cepat 40 m putri siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	48
Gambar 4. 3 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes angkat tubuh (<i>pull up</i>) putra yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	50
Gambar 4. 4 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes gantung siku tekuk putri siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	50
Gambar 4. 5 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes baring duduk (<i>sit up</i>) putra yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	52
Gambar 4. 6 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes baring duduk (<i>sit up</i>) putri yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	53
Gambar 4. 7 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>) putra yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	55
Gambar 4. 8 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>) putri yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	55
Gambar 4. 9 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes lari jarak sedang 1000 M putra yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	57
Gambar 4. 10 Grafik diagram lingkaran jumlah tingkat kebugaran jasmani tes lari jarak sedang 800 M putri yaitu siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup.	58
Gambar 4. 11 Grafik jumlah nilai keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa putra kelas olahraga.....	63
Gambar 4. 12 Grafik jumlah nilai keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa putri kelas olahraga.....	64
Gambar 4. 13 Grafik Jumlah Keseluruhan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Norma Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	18
Tabel 2. 2 Norma Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	18
Tabel 2. 3 Norma Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	19
Tabel 2. 4 Norma Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	19
Tabel 2. 5 Norma Tes Lari Jarak Sedang	20
Tabel 4. 1 Kategori butir tes lari cepat 50 m (putra).....	46
Tabel 4. 2 Kategori butir tes lari cepat 40 m (putri).....	46
Tabel 4. 3 Kategori butir tes angkat tubuh (<i>pul up</i>) putra.....	48
Tabel 4. 4 Kategori butir tes gantung siku tekuk putri.....	49
Tabel 4. 5 Kategori butir tes baring duduk (<i>sit up</i>) putra.....	51
Tabel 4. 6 Kategori butir tes baring duduk (<i>sit up</i>) putri.	51
Tabel 4. 7 Kategori butir tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>) putra.	53
Tabel 4. 8 Kategori butir tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>) putri.....	54
Tabel 4. 9 Kategori butir tes lari jarak sedang 1000 M putra.	56
Tabel 4. 10 Kategori butir tes lari jarak sedang 800 M putri.	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorov Smirnov	59
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Menggunakan <i>Levenes</i>	61
Tabel 4. 13 Norma Tes Kebugaran Jasmani	62
Tabel 4. 14 Penilaian Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Putra dan Putri.....	62



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 : / Per.pus - PLG001 / Ak. 06/E/V/2023

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

Nama : Nabila Putri Lutfiani
NIM : 41182191190158
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

profil kebugaran Jarmani siswa kelas olahraga
SMPN 1 Citeureup

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 12% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 5 Juni 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dr. Apta Mulsiday, M. Ed.

Staf Perpustakaan FKIP



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