

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPIT
AL-QU'RANIYAH TANGERANG SELATAN**

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 Zulkarnaen Rahman

41182191160091

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPIT
AL-QU'RANIYYAH TANGERANG SELATAN**

Oleh

Muhammad Zulkarnaen Rahman
41182191160091

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Tanggal 14 Juli 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPIT
AL-QU'RANIYYAH TANGERANG SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhammad Zulkarnaen Rahman

41182191160091

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 31 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji


Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Bujang Drs., M.Si

2. Mia Kusumawati, M.Pd

3. Yunita Lasma, M.Pd


8/8-23

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

NIK. 45.1.01.02.2012.015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Muhammad Zulkarnaen Rahman

NPM : 41182191160091

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

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPIT AL-QU'RANIYYAH Tangerang Selatan" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Zulkarnaen Rahman

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

مَنْ جَدَّ وَجَدَّ

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan mencapai tujuannya”

Persembahan

Skripsi ini

Saya persembahkan pada

kedua Orang tua tercinta, kakak, adik, saudara-saudaraku

yang tersayang, serta teman-teman seperjuangan

ABSTRAK

Muhammad Zulkarnaen Rahman, NPM: 41182191160091, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan. Skripsi. Program studi Penjasokesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, bertujuan untuk mengumpulkan data atau informasi untuk disusun, dijelaskan dan dianalisis. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah Kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental Sampling atau pengambilan sesaat.

Hasil penelitian: 1) Kemampuan Daya Ledak (*standing broad jump*) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat sebanyak 13 orang (86,6%) dalam kategori sedang, terdapat 2 orang (13,3%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, baik, dan sangat kurang. 2) Kemampuan koordinasi mata tangan pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 4 orang (26,6%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 11 orang (73,3%) dalam kategori sedang, dan tidak ada yang berada dalam kategori kurang, sangat kurang, dan sangat baik. 3) Kemampuan koordinasi Tes kelincahan (T-Test) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 8 orang (53,3%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 6 orang (40%) dalam kategori sedang, terdapat 1 orang (6,6%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, dan kategori sangat kurang. 4) Kemampuan koordinasi Tes kekuatan otot (Sit-up) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 5 orang (33,3%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 9 orang (60%) dalam kategori sedang, terdapat 1 orang (6,6%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, dan sangat kurang. 5) Kemampuan koordinasi Tes daya tahan (Bleep Test) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 11 orang (73,3%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 4 orang (26,6%) dalam kategori sedang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, kurang, dan sangat kurang. 6) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan dalam kategori baik sebesar 26,6% (4 orang), kategori sedang sebanyak 73,3% (11 orang), dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, kurang dan sangat kurang.

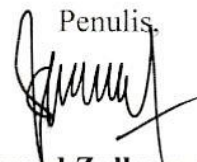
Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII, SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPIT Al-Qur’aniyyah Tangerang Selatan”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPIT Al-Qur’aniyyah Tangerang Selatan. 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 para pembaca pada umumnya.

Bekasi, 23 Mei 2023

Penulis,


Muhammad Zulkarnaen Rahman

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis telah banyak bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu, khususnya:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi dan sekaligus selaku pembimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Yunita Lasma, M.Pd., selaku pembimbing akademik
4. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.
5. Kepala Sekolah dan guru-guru SMPIT Al-Qur’aniyyah Tangerang Selatan, yang membantu penulis dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Kedua orang tua dan adik-adikku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Kerangka Teori	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	14
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	15
A. Metode Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel.....	15

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
D. Desain dan Instrumen Penelitian	17
E. Prosedur Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka berfikir	30
Gambar 3. 1 Desain Penelitian, Mia Kusumawati (2015 : 163)	17
Gambar 3. 2 Form Bleep Test	18
Gambar 3. 3 Ilustrasi Pelaksanaan <i>MFT/Beep Test</i>	20
Gambar 3. 4 Dokumentasi Pelaksanaan <i>MFT/Bleep Test/beep test</i>	21
Gambar 3. 5 Ilustrasi Tes Sit-Up	24
Gambar 3. 6 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Sit-up	24
Gambar 3. 7 Ilustrasi Tes Standing Broad jump	27
Gambar 3. 8 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Standing Broad Jump	27
Gambar 3. 9 Lintasan T-Test (Sumber: Fukuda, 2019)	31
Gambar 3. 10 Ilustrasi T-Test	31
Gambar 3. 11 Dokumentasi Pelaksanaan T-Test	32
Gambar 3. 12 Ilustrasi Hand eye coordination test	35
Gambar 3. 13 Dokumentasi Pelaksanaan Hand eye coordination test	35
Gambar 4. 1 Hasil Tes Daya Ledak	41
Gambar 4. 2 Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan	42
Gambar 4. 3 Hasil Tes Kelincahan	44
Gambar 4. 4 Hasil Tes Kekuatan Otot	45
Gambar 4. 5 Hasil Tes Daya Tahan	46
Gambar 4. 6 Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma MFT/Bleep Test/Beep Test.....	22
Tabel 2. 2 Norma Sit up (repetisi).....	25
Tabel 2. 3 Norma Standing Broad Jump (centimeter)	28
Tabel 2. 4 Norma T Test (detik)	33
Tabel 2. 5 Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi)	36
Tabel 2. 6 Kategori Nilai TKSI.....	37
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Kebugaran	39
Tabel 4. 2 Data Deskriptif.....	40
Tabel 4. 3 Presentase hasil Tes daya ledak (<i>standing broad jump</i>)	40
Tabel 4. 4 Presentase hasil Tes koordinasi mata tangan (<i>hand eye coordination</i>).....	42
Tabel 4. 5 Presentase hasil Tes kelincahan	43
Tabel 4. 6 Presentase hasil Tes kekuatan otot.....	44
Tabel 4. 7 Presentase hasil Tes daya tahan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian.....	59
Lampiran 2 Surat Keputusan Dekan	60
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi.....	63
Lampiran 5 Foto Penelitian.....	65
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	68