

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUNSELATAN

SKRIPSI

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

Oleh :



Elang Malik Fadjar
41182191190040

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASIFAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM "45"
BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi


PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN
SELATAN

Oleh :

Elang Malik Fadjar
41182191190040

Telah disetujui oleh :

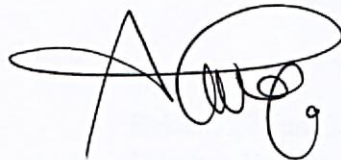
Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd.

Bekasi , 27 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 VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Elang Malik Fadjar
41182191190040

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 27 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. Aridhotul Haqiyah, M.Pd (.....)
- Penguji II : Tatang Iskandar, M.Pd (.....)
- Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd (.....)

Bekasi, 27 Juni 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elang Malik Fadjar
NPM : 41182191190040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Fakultas keguruan dan IlmuPendidikan,
Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini berjudul **"PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN "** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan 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 veridikasi, 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, 27 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Elang Malik Fadjar

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Your efforts will never betray you, all your efforts will pay off

Silent thinking and doing

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 Alm. H. Suhendi dan Cartinih, S.E. Abang saya Eka Ade Saputra, S.Des. Dan keluarga besar di Indramayu.

Teman bercerita saya Nabila Putri Lutfiani, S.Pd terima kasih telah memberikan semangat yang tiada hentinya.

ABSTRAK

Elang Malik Fadjar, NPM: 411821911190040, “PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN” 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 VIII SMPN 12 TAMBUN SELATAN”.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 12 Tambun Selatan selama 1 bulan sejak peneliti 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*) 50 meter, *pull-up*, *siy-up*, *vertical jump*, dan lari jarak sedang 1000 meter.

Dari data yang sudah diambil pada hasil penelitian tersebut peneliti menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII. Sampel yang digunakan pada penelitian ini 54 siswa 20 diantaranya laki-laki 34 diantaranya perempuan. Berdasarkan hasil penelitian, tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII yaitu tes *sprint* menunjukkan hasil baik sekali dengan jumlah f 20 dan baik f 17, tes *pull up* menunjukkan hasil baik dengan jumlah f 13 dan sedang f 17, tes *sit up* menunjukkan hasil baik sekali dengan f 20 dan baik f 17, tes *vertical jump* menunjukkan hasil baik sekali dengan jumlah f 17 dan baik f 19, dan tes lari jarak sedang 1000 m menunjukkan hasil baik sekali dengan jumlah f 10 dan sedang dengan jumlah f 27.

Dari data yang sudah di dapat dan telah di jumlahkan seluruh hasil item tes, maka dapat disimpulkan bahwa tes yang paling rendah ialah tes lari jarak sedang 1000M dengan jumlah f sebanyak 27 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi guru olahraga agar dapat lebih meningkatkan kembali kebugaran jasmani siswa agar bisa menjadi lebih baik pada saat berolahraga.

Kata Kunci : Profil, Kebugaran Jasmani, Siswa

ABSTRACT

Elang Malik Fadjar, NPM: 411821911190040, "PHYSICAL FITNESS PROFILE OF CLASS VIII STUDENTS OF SMPN 12 TAMBUN SELATAN" Thesis Department of Physical Education Health and Recreation, Islamic University "45" Bekasi. This study aims to obtain data and an overview of the "PHYSICAL FITNESS PROFILE OF CLASS VIII STUDENTS OF SMPN 12 TAMBUN SELATAN". This research was conducted at SMPN 12 Tambun Selatan 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 50 meter sprint, pull-up, sit-up, vertical jump, and 1000 meter medium distance run.

From the data that has been taken from the research results, the researcher analyzed the level of physical fitness of class VIII students. The sample used in this study was 54 students, 20 of whom were male, 34 of whom were female. Based on the results of the study, the physical fitness test for class VIII students, namely the sprint test, showed very good results with a number of f 20 and good f 17, the pull up test showed good results with a number of f 13 and moderate f 17, the sit up test showed very good results with f 20 and good f 17, the vertical jump test showed very good results with f 17 and good f 19, and the 1000 m medium distance running test showed very good results with f 10 and moderate with f 27.

From the data that has been obtained and all the results of the test items have been added up, it can be concluded that the lowest test is the 1000 M medium-distance running test with a total f of 27 students.

Based on the research results obtained, it is suggested for sports teachers to be able to further improve students' physical fitness so they can be better at exercising.

Keywords: Profile, Physical Fitness, Students

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Penyusunan skripsi yang berjudul “profil kebugaran jasmani siswa kelas VIII ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan” dapatdi selesaikan 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 dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada **Ibu, Mia Kusumawati, M.Pd** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun dan ikhlas meluangkan waktu dan tenaga, dan 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 akademik sekaligus Dosen pembimbing skripsi.
5. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd Selaku pembina UKM Sepakbola Unisma Bekasi.
6. Terimakasih kepada siswa kelas VIII putra ekstrakurikuler futsal SMP 12

Tambun Selatan yang telah penulis teliti untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani.

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. Teruntuk kedua orang tua saya terutama Ayah saya Alm. H Suhendi, Skripsi ini saya persembahkan untu bapak saya karna pencapaian penulis ini telah sampai di akhir, dan Ibu saya Cartinih S.E Terima kasih atas segala kasih sayang, semangat, dorongan dan motivasi yang diberikan dan membimbing penulis selama ini dan segala hal baik kedepannya akan penulis dapatkan adalah demi untuk Ayah dan Ibu saya.
9. Terima kasih kepada Nabila Putri Lutfiani S.Pd yang selalu menemani saya dalam penulisan ini, menjadi tempat keluh kesah saya jika ada permasalahan dalam penulisan ini, dan mendorong saya menjadi lebih semangat dalam pengerjaan penulisan skripsi saya.
10. Teruntuk teman- teman saya lulusan SMAN 12 Kota Bekasi, terimakasih kepada Muhammad Rayhan selalu memberikan motivasi dan semangatnya kepada saya.
11. Terima kasih kepada mahasiswa FKIP jurusan pendidikan Jasmani Khususnya angkatan 2019. Terima kasih telah berbagi pengalaman dan berbagi ilmu bersama penulis selama mengikuti perkuliahan.

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

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GRAFIK | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| DAFTAR DIAGRAM | xvi |
| BAB 1 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 |
| F. Angapan Dasar | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Kerangka Teori..... | 7 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 15 |
| A. Metode Penelitian | 19 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 22 |
| D. Desain Dan Instrumen Penelitian..... | 22 |
| E. Prosedur Analisis Data | 38 |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA | 40 |
| A. Deskripsi Data | 40 |
| B. Hasil Penelitian | 49 |
| C. Pembahasan..... | 50 |
| A. Kesimpulan | 54 |
| B. Saran | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 56 |
| LAMPIRAN – LAMPIRAN | 58 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 3. 1 Langkah – Langkah Penelitian..... | 23 |
| Gambar 3. 2 Tes Lari Cepat 50 Meter | 24 |
| Gambar 3. 3 Tes angkat tubuh 60 detik putra | 26 |
| Gambar 3. 4 Tes gantung siku lutut putri | 29 |
| Gambar 3. 5 Tes Baring Duduk (Sit Up)..... | 31 |
| Gambar 3. 6 Tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>) | 32 |
| Gambar 3. 7 Tes Lari Sedang | 34 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Norma Penilaian | 36 |
| Tabel 3. 2 Norma Tes Lari Cepat (Sprint)..... | 37 |
| Tabel 3. 3 Norma Tes Angkat tubuh (pull up)..... | 37 |
| Tabel 3. 4 Norma Tes Baring duduk (sit up)..... | 37 |
| Tabel 3. 5 Norma Tes Loncat Tegak (vertical jump)..... | 38 |
| Tabel 3. 6 Norma Tes Lari jarak sedang. | 38 |
| Tabel 4.1 Norma Penilaian Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>)..... | 41 |
| Tabel 4.2 Hasil penelitian tes lari cepat 50 meter | 41 |
| Tabel 4.3 Kategori butir tes angkat tubuh (<i>pull up</i>)..... | 42 |
| Tabel 4.4 Hasil penelitian tes angkat tubuh (<i>pull up</i>)..... | 43 |
| Tabel 4. 5 Kategori butir tes baring duduk (sit up) | 44 |
| Tabel 4. 6 Hasil penelitian tes baring duduk (<i>sit up</i>) | 44 |
| Tabel 4.7 Kategori butir tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>) | 45 |
| Tabel 4. 8 Hasil penelitian tes loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)..... | 46 |
| Tabel 4. 9 Kategori butir tes lari jarak sedang 1000 M..... | 47 |
| Tabel 4. 10 Hasil penelitian tes lari jarak sedang 1000 M..... | 47 |

DAFTAR GRAFIK

| | |
|---|----|
| Grafik 4. 1 Persentase Jumlah kebugaran jasmani tes lari cepat..... | 42 |
| Grafik 4. 2 Persentase jumlah kebugaran jasmani tes (Pull Up)..... | 43 |
| Grafik 4. 3 Persentase jumlah kebugaran jasmani (Sit Up)..... | 45 |
| Grafik 4. 4 Persentase jumlah kebugaran jasmani (<i>vertical jump</i>)..... | 46 |
| Grafik 4. 5 Persentase jumlah kebugaran jasmani tes lari jarak 1000 M..... | 48 |
| Grafik 4. 6 Persentase jumlah keseluruhan tes kebugaran jasmani | 49 |

DAFTAR DIAGRAM

| | |
|---|----|
| Diagram 1. 1 Quisoner Pentingnya Menjaga Kebugaran Jasmani..... | 3 |
| Diagram 4. 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian..... | 58 |
| Lampiran 2 Tes Sprint 50 M..... | 59 |
| Lampiran 3 Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) | 62 |
| Lampiran 4 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) | 64 |
| Lampiran 5 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) | 66 |
| Lampiran 6 Tes Lari Jarak Sedang 1000 M..... | 68 |
| Lampiran 7 Sk Bimbingan..... | 70 |
| Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian..... | 71 |
| LAMPIRAN 9 Surat Balasan Penelitian..... | 72 |
| LAMPIRAN 10 Frekwensi Bimbingan..... | 73 |
| LAMPIRAN 11 Dokumentasi Peneliti..... | 74 |
| LAMPIRAN 12 Daftar Riwayat Hidup..... | 76 |