

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMPN 234 JAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

MERIANA
41182191180036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

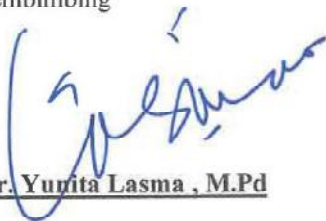
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMPN 234 JAKARTA

Oleh :

Meriana
41182191180036

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, M. Pd.
NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMPN 234 JAKARTA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Panitia Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Anggota	: Dr. Hasan Basri, M.Pd
Anggota	: Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Anggota	: Dr. Khurotul Aini, M.Pd



Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M. Pd
NIDN: 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meriana

NPM : 41182191180036

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan ilmu

Pendidikan, Unisversitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 234 Jakarta"** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, penelitian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia berproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi tersebut 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, 23 April 2025

Saya yang menyatakan



Meriana

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Semangat dan Tetap Optimis Dalam Menjalankan Hidup

Persembahan

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih 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 yang sudah mengsupport saya sejauh ini dan saya persembahkan juga skripsi ini kepada suami saya tercinta yang selama ini menemani saya dalam mengerjakan skripsi tersebut

ABSTRAK

Meriana 41182191180036 : “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 234 Jakarta” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta. dalam kegiatan olahraga, Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei bentuk deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta yang mengikuti semua kegiatan olahraga di SMPN 234 Jakarta yang berjumlah 64 siswa.

Metode dalam pengumpulan data ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengukuran bentuk tes yaitu, data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif.

Hasil analisis data menggunakan teknik analisis data statistika deskriptif kuantitatif diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta termasuk dalam kategori baik 45,31 persen, dan pada kategori sedang 54,69 persen. Kesimpulan yang diperoleh dari survei yang dilakukan pada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tes TKJI. Siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

ABSTRACT

Meriana 41182191180036: "Physical Fitness Level of SMPN 234 Jakarta 8th Grade Students" Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation. Islamic University "45" Bekasi

The purpose of this study was to determine the physical fitness level of SMPN 234 Jakarta 8th grade students in sports activities. The research design used in this study was a descriptive survey. The subjects of this study were SMPN 234 Jakarta 8th grade students who participated in all sports activities at SMPN 234 Jakarta, a total of 64 students.

The method of collecting this data used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The measurement technique for the fitness of the test, i.e. the data collected, was analyzed using quantitative descriptive statistics.

The results of the data analysis, carried out using quantitative descriptive statistical analysis techniques, determined that the fitness level of the eighth grade students of SMPN 234 Jakarta was in the "good" category for 45.31% and in the "moderate" category for 54.69%. The survey conducted on the fitness level of the students with the TKJI test concluded that the eighth grade students of SMPN 234 Jakarta showed a fitness level that tended to be in the "moderate" category.

Keywords : Physical Fitness Level, Grade VIII Students

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 234 Jakarta ”

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 ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu **Dr. Yunita Lasma Siregar, M.Pd** selaku dosen pembimbing Skripsi, 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. Amin, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Islam 45 Kota Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Kota Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Kota Bekasi

4. Dr. Yunita Lasma Siregar, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik.
6. Seluruh staf pengajar dan civitas akademika Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Kota Bekasi atas bimbingan dan ilmu yang telah dibagikan dari awal perkuliahan hingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi.
7. Kedua orang tua penulis (Bapak Jubmarijal dan Ibu Nena Ismeti) tercinta yang dengan segala keikhlasannya membesarkan, mendo`akan, dan menuntun penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini demi kesuksesan penulis.

Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa di kembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 23 April 2025



Meriana

DAFTAR ISI

HALAMAN	JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING		i
HALAMAN PENGESAHAN		ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....		iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN		iv
ABSTRAK		v
KATA PENGANTAR.....		vii
DAFTAR ISI.....		ix
DAFTAR GAMBAR.....		x
DAFTAR TABEL		xi
DAFTAR LAMPIRAN		xii
BAB I PENDAHULUAN		1
A. Latar Belakang Masalah.....		1
B. Batasan dan Rumusan Masalah		4
C. Tujuan Penelitian.....		5
D. Manfaat Penelitian.....		5
E. Definisi Operasional		6
BAB II LANDASAN TEORI.....		8
A. Kerangka Teori.....		8
B. Penelitian Yang Relevan		15
C. Kerangka Berfikir		18
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		20
A. Metode Penelitian		20
B. Populasi dan Sampel.....		21
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....		21
D. Desain dan Instrumen Penelitian		22
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....		34
A. Deskripsi Data.....		34
B. Hasil Penelitian		36
C. Pembahasan		40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		43
A. Simpulan.....		43
B. Saran.....		43
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN.....		45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian.....	22
Gambar 3. 2 Tes Lari Cepat 50 meter	23
Gambar 3. 3 Tes angkat Tubuh 60 detik Untuk Putra.....	24
Gambar 3. 4 Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri.....	25
Gambar 3. 5 Tes baring duduk 60 detik.....	26
Gambar 3. 6 Tes loncat Tegak.....	28
Gambar 3. 7 Tes lari Jarak Sedang.....	29
Gambar 4. 1 Poligon Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Nilai tes TKJI (Untuk Usia 13 -15 Tahun).....	35
Tabel 4. 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani	36
Tabel 4. 3 Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blanko Penilaian.....	45
Lampiran 2 SK Bimbingan	54
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 4 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	56
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan.....	57
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	59
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	61