

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII
DI SMP NEGERI 18 BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ali Jasral
1811040046



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

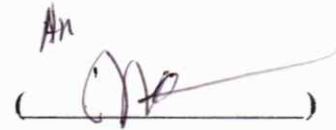
PENGSEAHAN TIM PENGUJI
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII
DI SMP NEGERI 18 BANDA ACEH

Skripsi ini telah di pertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Banda Aceh 04 September 2023

Tanda Tangan

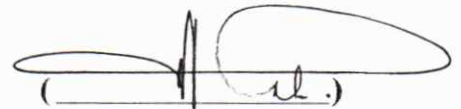
Pembimbing I : **Dr. Munawar, M.Pd**
NIDN. 1302058502


()

Pembimbing II : **Zulheri Is, M.Pd**
NIDN. 1302108903


()

Penguji I : **Prof. Dr. Rita Novita, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 0101118701


()

Penguji II : **Wahid Nasution, M.Pd**
NIDN. 0108078703


()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 18 Banda Aceh* telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Ali Jasral, 1811040046. Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Senin, 04 September 2023.

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Munawar, M.Pd
NIDN. 1302058502

Pembimbing II



Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



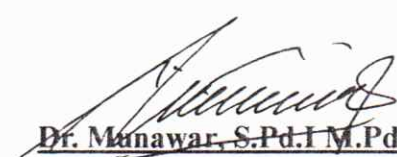
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ali Jasral
Nim : 1811040046
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 18 Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program Sarjana.

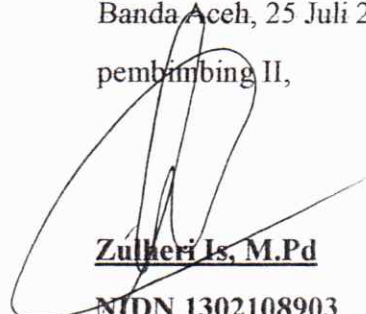
Pembimbing I,


Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd.

NIDN 1302058502

Banda Aceh, 25 Juli 2023

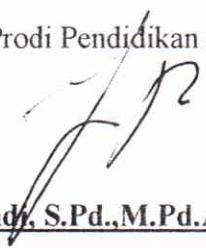
pembimbing II,


Zulheri Is, M.Pd

NIDN 1302108903

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.

NIDN 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Ali Jasral

NIM : 1811040046

Program Studi : Pendidikan Jasmani

menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademik dari Prodi, Dekan FKIP atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 04 September 2023



Ali Jasral
NIM. 1811040046

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah berupa skripsi. Selawat beriring salam penulis sanjungkan kepangkuan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliah ke alam berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan sekarang ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 18 Banda Aceh”**.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena sebagai syarat memperoleh sarjana (S1) pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani.

Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ayahanda yang terhormat M. Saidu dan Ibunda tercinta Sarima yang selalu membantu dan memberikan dukungan baik moral, spiritual, dan material serta do'a kepada peneliti hingga detik ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah membrikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.

3. Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd., selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan selama penulisan skripsi maupun selama mengikuti studi di FKIP UBBG.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah membantu kelancaran administrasi pengajuan dan penulisan proposal skripsi ini.
5. Dr. Munawar, M.Pd selaku selaku pembimbing I dalam penulisan proposal skripsi ini yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya proposal skripsi ini.
6. Zulheri Is, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan yang mendalam dengan sabar dan kritis terhadap permasalahan dan selalu memberikan motivasi mulai dari awal sampai akhir.
7. Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah banyak memberi ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Terima kasih juga kepada rekan-rekan dan seluruh Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, terutama angkatan 2018 yang telah memberikan saran-saran dan bantuan moral yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Banda Aceh, 13 Juni 2023

Ali Jasral

ABSTRAK

Ali Jasral. 2023. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 18 Banda Aceh. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Munawar, M.Pd., Pembimbing II. Zulheri Is, M.Pd.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa dibina sedini mungkin supaya kondisi fisiknya kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu, perlu dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 18 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII berjumlah 59 orang. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan jenis kelamin yang dipilih yaitu laki-laki, sehingga sampel penelitian berjumlah 25 siswa putra yang tergabung dalam kelas VII. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes TKJI untuk usia 10-12 tahun, data yang terkumpul dianalisis menggunakan rumus persentase sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 18 Banda Aceh secara keseluruhan termasuk dalam kategori baik. (2) Hasil TKJI siswa putra kelas VII SMPN 18 Banda Aceh menunjukkan bahwa sebanyak 16% (4 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik sekali, sebanyak 48% (12 siswa) termasuk kategori baik TKJInya. Selanjutnya sebanyak 24% (6 siswa) TKJI-nya termasuk kategori sedang dan sebanyak 12% (3 siswa) TKJI-nya masuk dalam kategori kurang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 18 Banda Aceh termasuk dalam kategori baik.

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani, SMPN 18 Banda Aceh.

ABSTRACT

Ali Jasral. 2023. Physical Fitness Level of Class VII Students at SMP Negeri 18 Banda Aceh. Thesis, Study Program Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Bina Bangsa Getsempena University. Advisor I. Dr. Munawar, M.Pd., Advisor II. Zulheri Is, M.Pd.

The problem in this study is that the learning of basic movements for running second grade students at SD Negeri Karang Jadi, Bener Meriah Regency is still experiencing various problems, including students who are less active in carrying out the movements that are exemplified by the teacher. Other problems also occur because the basic movement learning activities of running are less attractive to students because the methods or games used by the teacher are less varied, so to overcome them, the traditional game of Hadang is used by Utilizing Rice Fields. This study aims (1) to determine the improvement of the basic movement skills of second grade elementary school students after being taught to use the traditional game of Hadang by utilizing rice fields and (2) to determine the activities of second grade students of Karang Jadi Elementary School in learning PJOK motion material. basic running using the traditional game of Hadang by utilizing the media of rice fields. This study uses a Classroom Action Research design, consisting of planning, action, observation and reflection. The research subjects were 23 students in grade II SD Negeri Karang Jadi. Data were collected through tests, observations and documentation. The collected data were analyzed using the percentage formula. The indicator of individual success is 75 and one class is said to be complete if 80% of students complete individually. The results showed that (1) The use of the traditional game of Hadang by utilizing rice fields media could improve the basic movement skills of second grade students of SD Negeri Karang Jadi as evidenced by an increase in the pre-cycle average score of 53.70 which increased to 74.65 in the first cycle with a classical completeness level of 60.87% and 87.57 in the second cycle with a classical completeness level of 91.30% while achieving the set indicators. (2) The students' activity in learning in the first cycle was 52.17% including the very good category, 13.04% including the good category and 34.78% including the sufficient category. There was an increase in student learning activities in the second cycle as much as 78.26% including the very good category, 21.74% including the good category.

Keyword: Basic motion of running, traditional game block, farm media.