

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 SINABANG**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Insan Herdiansyah
NIM. 1911040126



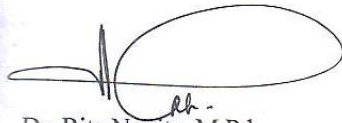
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Insan Herdiansyah
NIM : 1911040126
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang

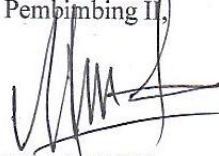
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



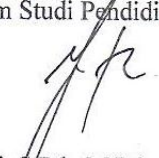
Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701

Banda Aceh, 06 Mei 2024
Pembimbing II,



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



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


LEMBARAN PERSETUJUAN

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 SINABANG

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 23 Agustus 2024

Pembimbing I,



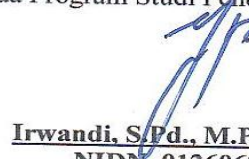
Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701

Pembimbing II,




Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyeujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



FKIP BBG

Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 SINABANG**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 23 Agustus 2024

Tanda Tangan

Pembimbing I : Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701


Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Penguji I : Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Penguji II : Intan Kemala Sari, M.Pd
NIDN. 0127088602


()
()
()
()

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UBNG


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

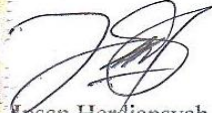
Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Insan Herdiansyah
NIM : 1911040126
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya 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 akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 24 Juni 2024
Yang membuat pernyataan,




Insan Herdiansyah
NIM. 1911040126

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap"
(QS. Al-Insyirah: 5-8)

Waktu bagaikan pedang. Jika engkau tidak memanfaatkannya dengan baik (untuk memotong), maka ia akan memanfaatkanmu (dipotong)"
(HR. Muslim)

"Semakin sulit perjuangan, maka semakin indah kemenangan."
(Insan Herdiansyah)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, Engkau telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

Orang tuaku tercinta Ayahanda Hardianto dan Ibunda Nur Aisyah. Terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai pada di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.

Teman-teman Seperjuangan di Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2019 Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah menjadi teman diskusi, berbagi ilmu, dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Bersama kalian, perjalanan ini menjadi lebih bermakna.

ABSTRAK

Insan Herdiansyah. 2024. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Rita Novita, M.Pd., Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sinabang yang berjumlah 574 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah 57 siswa yang terdiri dari 29 siswa putra dan 28 siswa putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun menurut (TKJI: 2010) yang terdiri dari tes: lari 60 meter (*sprint*), gantung angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1200 putra dan 1000 meter putri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sinabang yaitu kategori baik sekali dengan frekuensi 0 siswa (0%), kategori baik dengan frekuensi 5 siswa (8,77%), kategori sedang dengan frekuensi 16 siswa (28,07%), kategori kurang dengan frekuensi 15 siswa (26,31%) dan kategori kurang sekali dengan frekuensi 21 siswa (36,84%).

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

ABSTRACT

Insan Herdiansyah. 2024. L Analysis of Physical Fitness Levels of Sinabang 1 Public High School Students. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Dr. Rita Novita, M.Pd., Supervisor II. Munzir, M.Pd.

The problem formulation in this research is: What is the level of physical fitness of Sinabang 1 Public High School students? This research aims to determine the level of physical fitness of students at SMA Negeri 1 Sinabang. This research uses qualitative methods with descriptive analysis. The population in this study were all students of SMA Negeri 1 Sinabang, totaling 574 students. The sampling technique is purposive sampling, so the samples in this study were 57 students consisting of 29 male students and 28 female students. The data collection technique used is the Indonesian physical fitness test (TKJI) for ages 16-19 years according to (TKJI: 2010) which consists of tests: running 60 meters (spint), hanging body lift (pull up), lying down (sit up) , vertical jump and men's 1200 and women's 1000 meters. The data analysis technique used is descriptive statistical techniques with frequencies and percentages through categorization. Based on the results of the analysis, it shows that the physical fitness of SMA Negeri 1 Sinabang students is in the very good category with a frequency of 0 students (0%), the good category with a frequency of 5 students (8.77%), the medium category with a frequency of 16 students (28.07%) , the poor category with a frequency of 15 students (26.31%) and the very poor category with a frequency of 21 students (36.84%).

Key Words: Physical Fitness Level, Indonesian Physical Fitness Test (TKJI)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Herdianto dan Ibunda Nur Aisyah yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing selama proses penyusunan praproposal sampai dengan selesainya skripsi ini.
5. Dr. Rita Novita, M.Pd selaku pembimbing I di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.

6. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2019 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati.

Banda Aceh, 02 September 2024
Penyusun,

Insan Herdiansyah
NIM. 1911040126

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Konsep Analisis	6
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan	13
2.4 Kerangka Berfikir	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3.1 Metode dan Jenis Penelitian	18
3.2 Populasi dan Sampel	18
3.3 Variabel Penelitian	19
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
3.5 Teknik Analisis Data	28

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.2 Pembahasan Penelitian.....	46
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	17
Gambar 3.1 Lari Cepat 60 Meter	23
Gambar 3.2 Gantung Angkat Tubuh.....	24
Gambar 3.3 Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	25
Gambar 3.4 Loncat Tegak	26
Gambar 3.5 Tes Lari	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Konversi Nilai Kategori Kebugaran Jasmani.....	26
Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	27
Tabel 3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Usia 16-19 Tahun	27
Tabel 3.4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putri Usia 16-19 Tahun	28
Tabel 4.1 Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang	29
Tabel 4.2 Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	31
Tabel 4.3 Nilai Tes Lari 60 Meter Siswa Putra	32
Tabel 4.4 Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra.....	33
Tabel 4.5 Nilai Tes Baring Duduk Siswa Putra.....	34
Tabel 4.6 Nilai Tes Loncat Tegak Siswa Putra	36
Tabel 4.7 Nilai Tes Lari 1200 Siswa Putra.....	37
Tabel 4.8 Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri .	38
Tabel 4.9 Nilai Tes Lari 60 Meter Siswa Putri.....	40
Tabel 4.10 Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putri.....	41
Tabel 4.11 Nilai Tes Baring Duduk Siswa Putri	42
Tabel 4.12 Nilai Tes Loncat Tegak Siswa Putri.....	44
Tabel 4.13 Nilai Tes Lari 1000 Siswa Putri	45

DAFTAR DIAGRAM

Halaman

Diagram 4.1	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang	30
Diagram 4.2	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra..	31
Diagram 4.3	Tes Lari 60 Meter Siswa Putra	33
Diagram 4.4	Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra	34
Diagram 4.5	Tes Baring Duduk Siswa Putra.....	35
Diagram 4.6	Tes Loncat Tegak Siswa Putra	37
Diagram 4.7	Tes Lari 1200 Meter Siswa Putra	37
Diagram 4.8	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri ..	39
Diagram 4.9	Tes Lari 60 Meter Siswa Putri.....	41
Diagram 4.10	Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putri.....	42
Diagram 4.11	Tes Baring Duduk Siswa Putri	43
Diagram 4.12	Tes Loncat Tegak Siswa Putri.....	45
Diagram 4.13	Tes Lari 1000 Meter Siswa Putri.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	53
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena	54
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMA Negeri 1 Sinabang	55
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian.....	56
Lampiran 5 Rekap Hasil Tes	59
Lampiran 6 Susunan Panitia Penelitian	67
Lampiran 7 Riwayat Hidup	68