

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
MENGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI
INDONESIA PADA SISWA KELAS VIII DI
SMP NEGERI 2 BERASTAGI**

Oleh :

SIMON PERANANTA PURBA

NPM : 1915030030



Disusun dan Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
2024**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Skripsi ini berjudul : **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi”**. Dalam proses penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu baik moril maupun materil. Karena penulis mengalami berbagai kesulitan oleh karena keterbatasan kemampuan dan pengalaman dalam menulis skripsi ini, akan tetapi berkat bimbingan dan dorongan berbagai pihak sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan dan penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Jainal Togatorop, M.Pd selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Dr. Joen Parningotan Purba, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, motivasi, arahan, waktu dan saran-saran yang membangun dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Rizki Bastanta B.Manalu, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai dosen pembimbing II yang sudah banyak memberikan motivasi agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Bapak Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, motivasi, arahan, waktu dan saran- saran yang membangun dalam penulisan skripsi ini.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak Terkasih Salomo Purba dan Ibu Tercinta Rut Br Tarigan yang selalu memberi motivasi, mendoakan dan pengorbanannya baik dari segi moral, materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, masih banyak kesalahan dan kekurangannya, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun skripsi ini.

Berastagi, Mei 2024

Penulis,

Simon Perananta Purba
NPM : 1915030030



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	5
3. Batasan Masalah.....	5
4. Rumusan Masalah.....	5
5. Tujuan Penelitian.....	5
6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
1. Kerangka Teoritis.....	7
1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
1.3 Bentuk – Bentuk Kebugaran Jasmani.....	11
1.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	17
1.5 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	19
1.6 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	21
1.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	24
1.8 Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	26
1.9 Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	29
2. Kerangka Berpikir.....	31
3. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
2. Populasi dan Sampel.....	33
3. Jenis Penelitian.....	33
4. Instrumen Penelitian.....	34

5. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
1. Hasil Penelitian	37
1.1 Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani siswa Putri	37
1.2 Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani siswa Putra	38
1.3 Deskripsi Hasil Tiap Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri	39
1.4 Deskripsi Hasil Tiap Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	42
2. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
1. Kesimpulan	48
2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Umur 13 – 15 Tahun Putri.....	35
Tabel 3.2	Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Umur 13 – 15 Tahun Putra.....	35
Tabel 3.3	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	35
Tabel 4.1	Analisis Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	37
Tabel 4.2	Analisis Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Putra.....	38
Tabel 4.3	Deskripsi Tes Lari 50 M Siswa Putri	39
Tabel 4.4	Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	40
Tabel 4.5	Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putri	40
Tabel 4.6	Deskripsi Tes Loncat Tegak siswa putri	41
Tabel 4.7	Deskripsi Lari 800 M Siswa Putri.....	41
Tabel 4.8	Deskripsi Tes Lari 50 M Siswa Putra.....	42
Tabel 4.9	Deskripsi Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra	43
Tabel 4.10	Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra.....	43
Tabel 4.11	Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra	43
Tabel 4.12	Deskripsi Lari 1200 M Siswa Putra	44





UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

PENGARUH MODEL KOOPERATIF MENGGUNAKAN MEDIA *PUZZLE*
TERHADAP MINAT BELAJAR IPA SISWA KELAS IV SD NEGERI
PERCONTOHAN KABANJAHE TAHUN AJARAN 2023/2024

Disusun dan diajukan Oleh


Nama Mahasiswa : Kristina Br Siagian
NPM : 2015010068
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 05 April 2024
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 05 April 2024

Menyetujui :
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama


Dr. Jafnah, M.Pd
NIP: 0014046507


Pembimbing Pendamping


Juwita Tindan, M.Pd
NIDN: 0107108802

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Dr. Joen P. Purba, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0107118802

Ketua Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar
An. Kaprodi (sekprodi)


Nurja Br Ginting, S.Pd., M.Pd
Drs. Elisa, M.Pd
NIP: 19610601 198801 2 001



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
Web : www.uqjb.ac.id e-mail : info@uqjb.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini tanggal 20 Mei 2024 telah dilaksanakan ujian skripsi mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Simon Perananta Purba
NPM : 1915030030
Tempat : Ruang sidang FKIP Universitas Quality Berastagi
Waktu : 10:00 s/d Selesai
Judul skripsi : SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 BERASTAGI.

Dinyatakan lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dengan Nilai : A-

Disetujui Dewan Penguji :

Penguji I

Dr. Joen Parningotan Purba, M.Pd
NIDN. 0107118802

Penguji II

Rizki Bastanta B.M. M.Pd
NIDN. 0117038701

Julius Boy NB Barus, M.Pd
NIDN. 0119089201

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd
NIDN: 0119089201

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Simon Perananta Purba
NPM : 1915030030
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : FKIP

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi". Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali jika skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas skripsi ini. Demikian surat pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggungjawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Mei 2024

Yang Menyatakan,



Simon Perananta Purba
NPM. 1915030030