

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Oleh:

Tommy Hejeprinta Waruwu
NPM 1815030001



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
2022**



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

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
ESKTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1
MUNTHE TAHUN 2021/2022

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Tommy Hejeprinta Waruwu
NPM : 1815030001
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 22 Juli 2022
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 22 Juli 2022

Menyetujui :
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Pembimbing Pendamping

Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0106019101

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701



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

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
ESKTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1
MUNTHE TAHUN 2021/2022

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Tommy Hejeprinta Waruwu
NPM : 1815030001
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 22 Juli 2022
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Disetujui Dewan Penguji


Penguji I


Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

Penguji II



Asri Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0104029001

Penguji III


Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga


Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701



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

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Jumat tanggal 22 Juli 2022 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu

NPM : 1815030001

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 10.00 s/d Selesai


Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Esktrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munthe Tahun 2021/2022

Dinyatakan Lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).


Dengan Nilai : A

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I


Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

Penguji II


Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0104029001

Penguji III


Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga

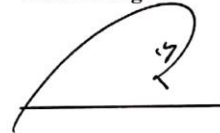

Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

**PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS QUALITY
BERASTAGI**

Nama

Tanda Tangan

Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701



Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0104029001



Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002



**Mahasiswa :
Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu
NPM : 1815030001
Tanggal Ujian : 22 Juli 2022**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu
NPM : 1815030001
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul : **“SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA ESKTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTHE TAHUN 2021/2022”**. 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 dan 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 pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2021

Yang menyatakan,



Tommy Hejeprinta Waruwu
NPM : 1815030001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. KETERANGAN DIRI

1. Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Kabanjahe/ 11-11-1997
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Agama : Kristen
5. Status : Belum Menikah
6. Pekerjaan : Mahasiswa
7. Alamat : JL. UKA GG. MERPATI PUTIH
8. Jenjang Pendidikan : S1 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
9. No. Telp : 085763412189
10. Email : hejeprintatommy@gmail.com
11. Nama Orang Tua :
 - a. Ayah : Toldaro Waruwu
 - b. Ibu : Murniwati Br Sinuraya
12. Pekerjaan Orang Tua :
 - a. Ayah : Wiraswasta
 - b. Ibu : Wiraswasta
13. Alamat Orang Tua : JL. UKA GG. MERPATI PUTIH

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Asal Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	SD Negeri 040443 Kabanjahe	2004	2010
2	SMP SWASTA SANTA MARIA KABANJAHE	2010	2013
3	SMA NEGERI 1 MUNTE	2013	2016
4	Universitas Quality Berastagi	2018	2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022”**. Penulisan proposal skripsi ini untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar (S1) di Prodi Pendidikan Olahraga dalam Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Quality Berastagi.

Selama penulisan proposal skripsi ini tentunya ada banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi. Namun dengan segala upaya, proposal skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erna Prida, M.Si selaku Rektor Universitas Quality Berastagi, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Drs. Sejahtera Sebayang, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi dan juga selaku Pembimbing I yang telah memberikan izin, arahan, dan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan yang sangat bermakna dalam penyempurnaan proposal skripsi ini.
3. Bapak Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
4. Bapak Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan Staff yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah yang bersangkutan.
6. Kedua Orangtua dan sanak saudara yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan
7. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama masa perkuliahan.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang turut mengulurkan tangan dan mendoakan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan menerima sumbangan pikiran baik berupa kritik dan saran demi menyempurnakan proposal skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri penulis dan semua pihak.

Berastagi, Mei 2022

Penulis,

Tommy Hejeprinta Waruwu

NPM: 1815030001



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
LEMBAR SURAT PERNYATAAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJUAN PUSTAKA	5
A. Deskripsi Teori	5
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	5
2. Fungsi Kebugaran Jasmani	6
3. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	8
4. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
5. Pengertian Ekstrakurikuler Paskibra	14
6. Fungsi Ekstrakurikuler Paskibra	16
7. Materi Seleksi Paskibra	17
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23
D. Definisi Operasional	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Desain Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	26

E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Prosedur Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	37
B. Hasil Penelitian.....	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
C. Implikasi Hasil Penelitian	41
D. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 16-19 tahun	35
Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 16-19 tahun	35
Tabel 3. Norma TKJI untuk Putra dan Putri Usia 16-19 tahun	35
Tabel 4. Hasil Nilai TKJI Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022	38
Tabel 5. Frekuensi presentase tabel norma TKJI Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi Start Lari 60 Meter.....	27
Gambar 2. Palang Tunggal	28
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	28
Gambar 4. Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal.....	29
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	29
Gambar 6. Sikap Gantung Siku Tekuk.....	30
Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk	30
Gambar 8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	30
Gambar 9. Sikap Duduk dengan Kedua Siku	31
Gambar 10. Papan Loncat Tegak.....	31
Gambar 11. Sikap Menentukan Raihan Tegakan.....	32
Gambar 12. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	32
Gambar 13. Meloncat Setinggi Mungkin	32
Gambar 14. Posisi Start Lari 1200 dan 1000 Meter.....	33
Gambar 15. Stopwatch Mati sampai Garis Finish	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bebas Pustaka.....	45
Lampiran 2. Surat Keterangan Keuangan.....	46
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Universitas	47
Lampiran 4. Surat Balasan Sekolah	48
Lampiran 5. Nota Tugas	49
Lampiran 6. Berita Acara Bimbingan Skripsi	53

