

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
VII DI SMP NEGRI 2 TIGAPANAH**

SKRIPSI

Oleh :

SERI ULINA BR SINULINGGA
NPM 1915030001



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
BERASTAGI
2023**

KATA PENGANTAR

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

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

1. Ibu Prof. Erna Frida, M.Si selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Drs. Sejahtra, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi dan selaku dosen pembimbing I yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, motivasi, arahan, waktu dan saran-saran yang membangun dalam penulisan proposal skripsi ini
3. Bapak Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi
4. Bapak Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, motivasi, arahan, waktu dan saran- saran yang membangun dalam penulisan proposal skripsi ini.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak Kasih Sinulingga dan Ibu Cinta Ria Br Purba yang selalu memberi motivasi, mendoakan dan pengorbanannya baik dari segi moral, materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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

Berastagi, Januari 2023

Penulis,

Seri Ulina Br Sinulingga
NPM : 1915030001



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Bentuk – Bentuk Kebugaran Jasmani.....	11
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
5. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	15
6. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	20
8. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	22
9. Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Jenis Penelitian.....	27
D. Instrumen Penelitian.....	28

E. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59





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 Tanggal 22 Juni 2023 Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : SERI ULINA BR SINULINGGA
NPM : 1915030001
Tempat : Ruang Sidang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Waktu : 10.00 s/d selesai
Judul skripsi : SURVEI TINGKAT KEBUGARANJASMANI SISWA KELAS VII DI SMP NEGRI 2 TIGAPANAH
Dengan Nilai :
Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Drs Sejahtera M.Pd
NIDN : 196609171993031002

Ketua Prodi

POR

Riski Bastanta B.Manalu, M.Pd

NIDN : 0119089201



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

Berastagi, 2 Februari 2023

Nomor : /FKIPUQB/I/2023
Lamp. : 1 (satu) berkas
Perihal : *Kesediaan menjadi Dosen Pembimbing I skripsi mahasiswa*

Kepada Yth. :

Julius Boy Nesra Basgimanta Barus S.Pd.,M.Pd

di –

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan usulan judul skripsi, penyusunan proposal skripsi sampai dengan penulisan skripsi mahasiswa :

Nama Lengkap : SERI ULINA BR SINULINGGA

Nomor Pokok Mahasiswa : 1915030001

dengan judul :

SURVEI TINGKAT KEBUGARANJASMANI SISWA KELAS VII DI SMP NEGRI 2 TIGAPANAH. Mengingat topik tersebut berada dalam lingkup bidang studi Pendidikan Guru Sekolah dasar yang saudara kuasai, dimohon kesediaan saudara untuk menjadi Dosen Pembimbing mahasiswa yang bersangkutan (isian formulir pengajuan judul skripsi terlampir). Atas kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih

Fakultas FKIP

Dekan

Dr. Joen Parningotan Purba. S.Pd.,M.Pd



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

Berastagi, 2 Februari 2023

Nomor : /FKIP/UQB/I/2023
Lamp. : 1 (satu) berkas
Perihal : *Kesediaan menjadi Dosen Pembimbing II skripsi mahasiswa*

Kepada Yth. :

Aser Paul Nainggolan S.Pd.,M.Pd

di –

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan usulan judul skripsi, penyusunan proposal skripsi sampai dengan penulisan skripsi mahasiswa :

Nama Lengkap : SERI ULINA BR SINULINGGA

Nomor Pokok Mahasiswa : 1915030001

dengan judul :

**SURVEI TINGKAT KEBUGARANJASMANI SISWA KELAS VII DI SMP
NEGRI 2 TIGAPANAH**

Mengingat topik tersebut berada dalam lingkup bidang studi Pendidikan Guru Sekolah dasar yang saudara kuasai, dimohon kesediaan saudara untuk menjadi Dosen Pembimbing mahasiswa yang bersangkutan (isian formulir pengajuan judul skripsi terlampir). Atas kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih

Fakultas Saintek

Dekan

Dr. Joen Parningotan Purba. S.Pd.,M.Pd



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 KEBUGARANJASMANI SISWA KELAS VII DI SMP
NEGRI 2 TIGAPANAH**

Disusun dan diajukan Oleh

Nama : SERI ULINA BR SINULINGGA
NPM : 1915030001
Program studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 22 Juni 2023

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah satu Syarat Untuk

Memperoleh Gelar Sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Drs Sejahtera M.Pd
NIDN : 196609171993031002

Fakultas FKIP

Dekan

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

Ketua Program Studi POR

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

PENGESAHAN SKRIPSI



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

**SURVEI TINGKAT KEBUGARANJASMANI SISWA KELAS VII DI SMP
NEGRI 2 TIGAPANAH**

Disusun dan diajukan Oleh

Nama : SERI ULINA BR SINULINGGA
NPM : 1915010202
Program studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 22 Juni 2023

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu pendidikan

Disetujui Dewan Pembimbing

Pembimbing I

Drs Sejahtera M.Pd

NIDN : 196609171993031002

Fakultas FKIP

Dekan

Dr. Joen Parningotan Purba. S.Pd., M.Pd

NIDN : 0107118802

Pembimbing II

Janwar Frihasan Sinurava S.Pd., MPd

NIDN : 0106019101

Ketua Program Studi POR

Riski Bastanta B. Manalu, M.Pd

NIDN : 0119089201