

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG  
AKTIF MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI  
INDONESIA BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA  
MENAMING KECAMATAN RAMBAH**



**JURNAL**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH:**

**ALTAIBI**  
**NIM. 1634034**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG AKTIF  
MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI INDONESIA  
BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA MENAMING  
KECAMATAN RAMBAH

JURNAL

OLEH:

ALTAIBI

NIM: 1634034

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada hari Jum'at, 27 Desember 2019

Mengetahui,

Pembimbing I

Made Armade, M.Pd  
NIDN. 1002088802

Pembimbing II

Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO  
NIDN. 1002039001

Diketahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

Eripuddin, S.Hum., M.Pd  
NIDN. 1001068505

Ketua Program Studi, Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. T009Q39101

## LEMBAR PENGESAHAN

Jurnal oleh Altaibi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 27 Desember 2019.

### Dewan Pengguji :

1. **Made Armade, M.Pd** : .....  
NIDN. 1002088802  
(Ketua)
2. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO** : .....  
NIDN. 1002039001  
(Sekretaris)
3. **Muarif Arhas Putra, M.Pd** : .....  
NIDN. 1009039101  
(Anggota)
4. **Masdi Janiarli, SST., M.Kes** : .....  
NIDN. 1014019004  
(Anggota)
5. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO** : .....  
NIDN. 1003039301  
(Anggota)

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG  
AKTIF MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI  
INDONESIA BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA  
MENAMING KECAMATAN RAMBAH**

**Altaibi<sup>1</sup>, Made Armade<sup>2</sup>, dan Lolia Manurizal<sup>3</sup>**  
e-mail: [Altaibi1728@gmail.com](mailto:Altaibi1728@gmail.com).

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik MTs Swasta Menaming yang berjumlah 254 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Purposive Sampling* dengan jumlah 15 peserta didik. Data diperoleh menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan 1 kali dalam 1 hari dengan 5 jenis tes yaitu tes lari 50 meter (putra dan putri), tes angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri), baring duduk 60 detik (putra dan putri), *verticall jump* (putra dan putri), lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah yaitu bahwa 2 peserta didik (13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 7 peserta didik (47%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 peserta didik (47%) sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah masuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018).**