

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP TIGA HATI
KEPENUHAN HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk, Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pasir Pengaraian*



**OLEH :
DIMAS JUNIOR
NIM.2134012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

DIMAS JUNIOR
NIM. 2134012

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 10 Juli 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING
SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP TIGA HATI
KEPENUHAN HULU

SKRIPSI

Disusun Oleh :

NAMA : DIMAS JUNIOR
NIM : 2134012
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

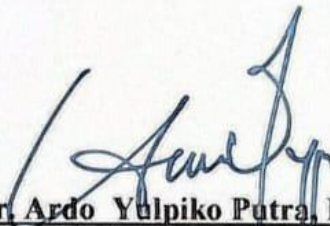
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Lolia Manuriza, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039101

Pembimbing II

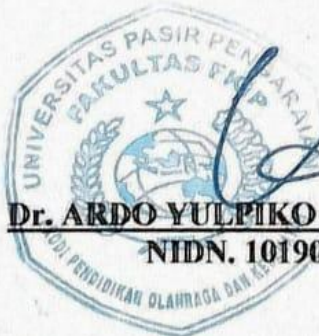


Dr. Ardo Yulpike Putra, M.Kes
Nidn. 1019078901

Menyetujui
Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes
NIDN. 1019078901



LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

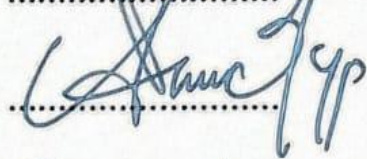
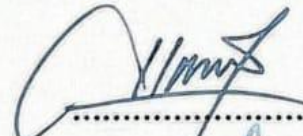
DIMAS JUNIOR
NIM. 2134012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 10 Juli 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**
NIDN. 1002039001
Ketua
2. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1011109102
Sekretaris
3. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Ridwan sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
Anggota
5. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Anggota

Tanda Tangan


.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : DIMAS JUNIOR
NIM : 2134012
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **"Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu"**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 10 Juli 2025
Yang menyatakan,



DIMAS JUNIOR
NIM. 2134012

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP TIGA HATI KEPENUHAN HULU

DIMAS JUNIOR

Program Studi Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan survei dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu. Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu berjumlah 167 orang, dan sampel diambil sebanyak 65 responden menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun, yang meliputi tes kecepatan (lari 50 meter), kekuatan otot lengan (pull up/hanging arm bent), daya tahan otot perut (sit up), daya ledak otot tungkai (vertical jump), daya tahan kardiorespirasi (lari 1000/800 meter), dan fleksibilitas (sit and reach). Data hasil tes dikonversi menjadi nilai dan diklasifikasikan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) TKJI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu berada pada kategori Sedang (45%) dan Kurang (35%), dengan hanya 18% berada di kategori Baik dan tidak ada yang mencapai kategori Baik Sekali. Secara spesifik, komponen daya ledak otot tungkai (Vertical Jump) dan daya tahan kardiorespirasi (Lari Jarak) menunjukkan tingkat yang sangat rendah, dengan seluruh siswa (100%) berada pada kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali" untuk daya ledak otot tungkai, dan mayoritas (98%) pada kategori "Kurang Sekali" untuk daya tahan kardiorespirasi. Komponen kecepatan, kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, dan fleksibilitas juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori menengah ke bawah. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk program peningkatan kebugaran jasmani yang terencana dan berkelanjutan di SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa SMP, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

SURVEY OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS AT TIGA
HATI
KEPENUHAN HULU

DIMAS JUNIOR

*Sports and Health Study Program
Faculty of Abortion and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2025*

ABSTRACT

This study aims to survey and analyze the physical fitness levels of students at SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu. Physical fitness is a fundamental aspect of health and adolescent development. The research population consisted of all students at SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu, totaling 167 individuals, from which a sample of 65 respondents was selected using the Slovin formula. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13–15, which includes speed (50-meter run), arm muscle strength (pull-up/hanging arm bent), abdominal muscle endurance (sit-up), leg muscle explosive power (vertical jump), cardiorespiratory endurance (1000/800-meter run), and flexibility (sit and reach). Test results were converted into scores and classified using the TKJI criterion-referenced assessment (PAP).

The results showed that, in general, the physical fitness level of students at SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu fell into the “Moderate” category (45%) and “Poor” category (35%), with only 18% in the “Good” category and none achieving the “Very Good” category. Specifically, the components of leg explosive power (Vertical Jump) and cardiorespiratory endurance (Distance Run) showed very low levels, with all students (100%) categorized as “Poor” or “Very Poor” for leg explosive power, and the majority (98%) in the “Very Poor” category for cardiorespiratory endurance. The components of speed, arm muscle strength, abdominal muscle endurance, and flexibility also indicated that most students were in the lower-middle performance categories. These findings highlight an urgent need for a well-planned and sustainable physical fitness improvement program at SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

Keywords: Physical Fitness, Junior High School Students, Indonesian Physical Fitness Test (TKJI)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini yang berjudul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu”**. Penyusunan Hasil Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar- besarnya kepada:

1. Ibuk Lolita Manurizal,M,Pd., AIFO. selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
3. Penguji I Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd, Penguji II Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or, Penguji III Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd. Terimakasih atas saran dan kritik dalam penulisan Proposal Saya
4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan Penelitian ini.
5. Ibuk Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Penelitian ini.

6. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
7. Kepada Bapak Kepala SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu yang Telah Memberikan Izin Penelitian ini Dilaksanakan Di SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu
8. Kepada Pengurus OSIS SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu Yang Telah Membantu Proses Penelitian ini
9. Kepada kedua orangtua saya, terimakasih telah menjadi support system terbaik dan serta doa untuk kelancaran penelitian ini
10. Seluruh Keluargaku yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa agar lancarnya penelitian ini.
11. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan semangat, arahan dan bantuannya sehingga Hasil Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan.Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan menjadi ibadah disisi Allah, Aamiin.

Pasir Pengaraian, Januari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan peneliti.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2.1.2 Faktor faktor yang Mempengaruhi kebugaran Jasmani	11
2.1.3 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	13

2.1.4 Ciri-ciri tubuh yang bugar dan tubuh yang tidak bugar jasmani.....	14
2.2 Penelitian Relevan.....	15
2.3 Kerangka Konseptual.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	18
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel	18
3.3.1 Populasi.....	18
3.3.2 Sampel.....	19
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Intrumen Penelitian	21
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian	33
a. Analisis Deskriptif Statistik Tingkat Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (<i>Sprint</i>) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu	34
b. Analisis Deskriptif Statistik Pull up 60 detik SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	36
c. Analisis Deskriptif Statistik Duduk (<i>Sit Up</i>) 60 detik	38
d. Analisis Deskriptif Statistik Loncatan Tegak (Vertical Jump)	40
e. Analisis Deskriptif Statistik Lari Jarak 2.400 M.....	42
f. Analisis Deskriptif Statistik Tes model duduk raih (<i>Sit and Reach</i>) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.	44

g. Analisis Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani SMP Tiga Hati	
Kepenuhan Hulu.....	46
4.2 Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Rekomendasi.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rincian Jumlah Populasi Penelitian Pada Siswi/Siswa SMP Tiga Hati	19
Tabel 3. 2 Rincian Sampel yang Digunakan Setiap Kelas	20
Tabel 3. 3 Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter Putra (Sprint)	23
Tabel 3. 4 Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter putri (sprin)	23
Tabel 3. 5 Norma Standarisasi untuk Gantung Siku Tekuk (Putra).....	26
Tabel 3. 6 Norma Standarisasi untuk Gantung Siku Tekuk (Putri)	26
Tabel 3. 7 Norma Standarisasi untuk Baring Duduk (Sit Up) Putra 60 detik	27
Tabel 3. 8 Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putra.....	29
Tabel 3. 9 Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putri	29
Tabel 3. 10 Norma Standarasi untuk Lari 2. 400 meter (putra dan putri).....	30
Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)	30
Tabel 3. 12 Pengukuran Sit and Reac	31
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Tingkat Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (Sprint)SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	34
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (Sprint)SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	34
Tabel 4. 3 Deskriptif Statistik Pull up 60 detik SMP Tiga.....	36
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pull up 60 detik SMP Tiga Hati	37
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Duduk (Sit Up) 60 detik	38
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Duduk (Sit Up) 60 detik SMP Tiga Hati	39
Tabel 4. 7 7 Deskriptif Statistik Loncatan Tegak (Vertical Jump) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	40
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Loncatan Tegak (Vertical Jump) SMP ..	41

Tabel 4. 9 Deskriptif Statistik Lari Jarak 2.400 M SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu	42
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Tingkat Lari Jarak 2.400 m SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	43
Tabel 4. 11 Deskriptif Statistik Tes model duduk raih (Sit and Reach) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	44
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Tingkat Tes model duduk raih (Sit and Reach) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.	45
Tabel 4. 13 Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	46
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 50 meter Sprint	23
Gambar 3. 2 Bentuk pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Putri) dan Pull Up (Putra),.....	25
Gambar 3. 3 Bentuk Pelaksanaan tes Baring Duduk Up 60 detik	27
Gambar 3. 4 Bentuk Pelaksana Loncatan Tegak (Vertical Jump)	28
Gambar 4. 1 Histogram Distribusi Frekuensi. Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (Sprint)SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	36
Gambar 4. 2 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Pull up 60 detik SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	38
Gambar 4. 3 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Duduk(Sit Up) 60 detik	40
Gambar 4. 4 4 Histogram Distribusi Frekuensi Loncatan Tegak (Vertical Jump) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu	42
Gambar 4. 5 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Lari Jarak 2.400 m SMP ...	44
Gambar 4. 6 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Tes model duduk raih (Sit and Reach) SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.	46
Gambar 4. 7 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Data Hasil Tes.....	60
Lampiran 2 Norma Standarisasi Untuk Lari 50 meter Putra (Sprint)	62
Lampiran 3 Gamabar Norma Standarisasi	64
Lampiran 4 tabulasi Data	66
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	68
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 8 Motto	76
Lampiran 9 Persembahan.....	77
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	79