

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X  
SMA PEMBANGUNAN V YAPIS WAENA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Disusun oleh :**

**DOAN ADIMAPITA**

**NIM : 2019011114015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS CENDRAWASIH**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMA  
PEMBANGUNAN V YAPIS WAENA TAHUN  
AJARAN 2022/2023**

Nama : Doan Adimapita  
Nim : 2019011114015  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Program : Strata Satu ( S1 )

Jayapura, 27 Juni 2023

**Menyetujui**

**Pembimbing I**



**Andi Syaiful, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 199306212019031013

**Pembimbing II**



**Marsuki, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 199001032019031016

**Mengetahui**



**Ketua Program Studi**



**Dr. Heppy Hein Wainggai, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 197810112001011001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS  
X SMA PEMBANGUNAN V YAPIS WAENA TAHUN**

**AJARAN 2022/2023**

**Oleh :**

**Doan Adimapita**

**NIM. 2019011114015**

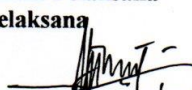
Skripsi ini Telah Dipertahankan Dihadapan Panitia Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP  
UNCEN

Pada hari/tanggal : 27 juni 2023


**Dinyatakan LULUS/~~TIDAK LULUS~~**

**Panitia Ujian**






**Ketua Pelaksana  
Pelaksana**

  
**Dra. Siane Maria Tampi, M.Kes  
NIP. 196501251991022001**

**Sekretaris**

  
**Erna Olua, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198105252008122002**

**Tim Penguji**

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Andi Syaiful, S.Pd., M.Pd NIP. 199306212019031013	Pembimbing 1		12/07/2023
2	Marsuki, S.Pd., M.Pd NIP. 199001032019031016	Pembimbing 2		11/07/2023
3	Dra. Siane Maria Tampi, M.Kes NIP. 196501251991022001	Penguji 1		5/07/2023
4	Dr. Heppy Hein Waingngai, S.Pd., M.Pd NIP. 197810112001011001	Penguji 2		5/07/2023
5	Rio Wakhid H. Islam, S.Pd., M.Pd NIP. 199109052022031007	Penguji 3		12/7/2023

## **SURAT PERNYATAN**

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Doan Adimapita

NIM : 2019011114015

Judul Skripsi : "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena Tahun Ajaran 2022/2023"

Saya ingin menegaskan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya pribadi saya. Sejauh pengetahuan saya, tidak ada karya atau opini yang saya tulis atau terbitkan dari pihak lain, kecuali saya mencantumkannya sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti aturan penulisan ilmiah yang berlaku.

Jayapura 2023

Yang menyatakan

Doan Adimapita

## **MOTO**

1. Segala gelap gulita sirna terkikis doa.
2. Cuci muka biar terlihat segar, masih ada cara menjadi besar.
3. Apapun masalah mu senyumin aja.

## **PERSEMBAHAN**

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allh SWT yang telah mengambulkan semua do'a saya serta melimpahkan rahmat dan inayah-Nya sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, lancar dan tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Kuslani dan Ibu Martina yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan saya sebagai penulis, serta teman-teman saya yang serta ikut membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.

## ABSTRAK

**DOAN ADIMAPITA, 2019011114015** : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena. Skripsi. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Cendrawasih. Dengan rumusan masalah : Seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena.

Populasinya adalah seluruh murid kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena. Sebagai Sampel yang dipakai adalah seluruh murid sebanyak 21 orang, 11 putra dan 10 putri.

Teknik dalam penentuan sampel adalah teknik Random Sampling. Variabel dalam penelitian ini, adalah variabel bebas yaitu tingkat kebugaran jasmani. Metode dalam pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan rumus presentase. melalui bantuan program Microsoft Excel. pada taraf penelitian ini menunjukkan hasil bahwa; (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Pembangunan V Yapis Waena. Dapat diketahui 11 murid mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan persentase 52,38%, terdapat 7 murid memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik dengan persentase 33,33%, dan terdapat 3 murid mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dengan presentase 14,28%. Dan tidak ada murid yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali.

**Kata kunci : Tingkat Kebugaran jasmani**

## **ABSTRACT**

**DOAN ADIMAPITA**, 2019011114015 : Profile of the Level of Physical Freshness in Students of SMA Pembangunan V Yapis Waena. Thesis. Teaching Faculty of Education Sciences, Cendrawasih University. With the formulation of the problem: How big is the Physical Fitness Level of Class X Students of SMA Pembangunan V Yapis Waena.

This study aims to determine; 1) What is the level of physical fitness of Class X SMA Pembangunan V Yapis Waena.

The population is all students of class X SMA Pembangunan V Yapis Waena. The sample used was male and female students as many as 21 people. The sampling technique is the Random Sampling technique. The variable of this study, the independent variable, is the level of physical fitness. Data processing method using descriptive statistical analysis with the percentage formula. through the help of the Microsoft Excel program at the level. The research results show that; (1) The level of physical fitness of SMA Pembangunan V Yapis Waena students is known that there are 11 students who have a moderate level of physical fitness with a percentage of 52.38%, there are 7 students who have a good level of physical fitness with a percentage of 33.33%, and there are 3 students have less physical fitness level with a percentage of 14.28%. not students who have a level of physical fitness in the very good category.

**Kata kunci : Physical Fitness Level**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena Tahun Ajaran 2022/2023”.

Skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cendrawasih Jayapura.

Dalam peyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan moril maupun materi dari berbagai pihak, sehingga kesulitan dalam penyusunan dapat penulis atasi, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Dr. Oscar O. Wambrau, SE, MSc.Agr. Rektor Universitas Cendrawasih.
2. Yan Dirk Webiser, S.pd., M.Hum. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Cendrawasih.
3. Dra. Siane M. Tampi, M.Kes, ketua jurusan ilmu pendidikan FKIP Universitas Cendrawasih.
4. Dr. Heppy Hein Waingai, S.Pd., M.Pd, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Cendrawasih.

5. Andi Syaiful S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing I dan Marsuki S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Kepala sekolah, para guru, staf, dan peserta didik SMA Pembangunan V Yapis Waena yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik penyusunnya maupun penyajinya disebabkan oleh keterbatasan pemahaman dan pengetahuan yang di miliki penulis, untuk itu masukan dan saran yang membangun sangatlah penting bagi penulis mengharapkan sehingga penyempurnaan proposal skripsi ini dengan baik.

Jayapura, juni 2023

Doan Adimapita  
NIM : 2019011114015

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>HALAMAN JUDULI.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>I</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan .....	5
F. Manfaat .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	8
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	9
4. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran .....	10
5. Karakteristik Siswa SMA .....	12
B. Kerangka Berfikir .....	13
C. Penelitian Yang Relevan .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>15</b>
A. Jenis Penelitian .....	15
B. Tempat Dan Waktu.....	15
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	15
D. Instrumen Pengumpulan Data .....	15

E. Teknik Analisis Data .....	23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
A. Deskripsi Data.....	24
B. Pembahasan .....	27
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>28</b>
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>29</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>30</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1 Tes Lari 60 Meter.....	16
Gambar 3.2 Tes pul up 60 Detik.....	17
Gambar 3.3 Tes Sit Up 60 Detik.....	18
Gambar 3.4 Tes Vertical Jump.....	19
Gambar 3.5 Tes Lari 1200 Meter.....	20
Gambar 4.6 Diagram Batang.....	25

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun .....	21
Tabel 3.2 Nilai TKJI Putri Usia 16-19 Tahun .....	21
Tabel 3.3 Norma TKJI Usia 16 – 19 Tahun.....	22
Tabel 4.4 Daftar Hasil Tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas X .....	24
Tabel 4.5 Dari data tes tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas X.....	25
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian.....	26
Tabel 4.7 Prosentase Hasil Kategori TKJI Kelas X SMA Pembangunan V....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Lembar Konsul .....	30
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	31
Lampiran 3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	32
Lampiran 4. Daftar Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas X .....	33
Lampiran 5. Deskripsi Data Penelitian .....	34
Lampiran 6. Jumlah Keseluruhan Siswa .....	34
Lampiran 7. Foto Kegiatan .....	35