

**PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 2 KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**HERLISTIN RAMBU KAWEDA LOYA
NIM. 18320195**

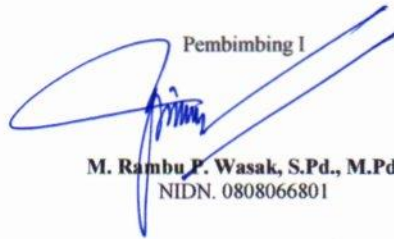
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Herlistin Rambu Kaweda Loya**, NIM. 18320195, dengan judul: "**Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 bulan Januari tahun 2023.

MENYETUJUI

Pembimbing I



M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



Dorteon A. Jois Jaha, S.Si., M.A.
NIDN.0822127802

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

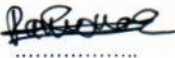






Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Herlistin Rambu Kaweda Loya**, NIM. 18320195, dengan judul: "**Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang**" telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27 bulan Januari tahun 2023 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 28 bulan Januari tahun 2023.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or.	Penguji Utama	
Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Anggota	
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 06/01/2023
Dortean A. Jois Jaha, S.Si.,M.A.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M.Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herlistin Rambu Kaweda Loya
NIM : 18320195
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pelaksanaan Tes kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII
SMP Negeri 2 Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bila mana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 27 Januari 2023

Yang menyatakan



Herlistin Rambu Kaweda Loya
NIM. 18320195

MOTTO

**Serahkanlah Segala Perbuatanmu Kepada TUHAN, Maka Terlaksanalah
Segala Rencanamu.**

(Bukan Aku Yang Kuat, Tapi Tuhanlah Yang Mempermudah)

(Amsal 16 : 3)

PERSEMBAHAN

Karya ini dengan tulus saya persembahkan kepada :

1. **Tuhan Yesus Kristus** Juruslamat dan sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan.
2. Kedua orang tua yang terkasih **Bapak Stepanus DJ. Praing dan Ibu Elisabet R. L. Maja** tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan anaknya untuk menjadi orang yang berhasil meraih cita-cita.
3. Kedua adik tersayang (**Efranto Umbu Ranja Ratu dan Umbu Raing J. Wali**) yang selalu memberi semangat kepada kakak selama kuliah.
4. **Bapak/ Ibu staf BAAk PSI (Ma Enna serta Tim UCA)** yang selalu memberi dukungan dalam menyelesaikan studi ini.
5. Yang terkasih sahabat (**Florinda Jeni M. Meja, Tiara Ana Jawa, Susen Djawa Lamatana, Maryana M. Atambaru**) yang selalu mendoakan serta mendukung saya dalam suka dan duka.
6. **Rekan Seangkatan PJKR 2018 (Etwim Imelhans banola, Idewen Bell, Clarista Sedni Ligo, Reolis Yusuf Tefu, Lucky Nullik, Vendy U. Sarakayu)** yang telah memberikan semangat dan motivasi.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, peneliti ucapkan terima kasih.
8. Almamaterku tercinta UKAW.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan terima kasih Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkah dan Kasih Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang”** dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, banyak mendapatkan bantuan, dorongan, masukan serta bimbingan yang tidak henti-hentinya dari berbagai pihak. Maka selayaknya peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah menerima peneliti dengan baik untuk mempelajari berbagai ilmu di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd. M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi . Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Arta Wacana Kupang yang telah menerima peneliti untuk belajar di jurusan Pendidikan Olahraga.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Dorteon A. Jois Jaha, S.Si., M.A, selaku pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan peneliti hingga ke tahap penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menuntut ilmu di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
7. Yuliana Henuk, S.Pd., M.Th, selaku kepala sekolah SMP N 2 Kupang yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian sampai dengan selesai.
8. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si. Selaku Kepala dinas pendidikan kota kupang.

9. George Melkianus Hadjoh, SH. Selaku Pejabat Wali Kota Kupang yang memberi izin untuk penelitian di wilayahnya.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena Peneliti sangat mengharapkan Kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat demi peningkatan mutu dan kualitas pengetahuan untuk masa depan yang akan datang.

Kupang, 27 Januari 2023

Peneliti,

Herlistin Rambu Kaweda Loya
NIM. 18320195

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kesegaran Jasmani.....	5
1. Pengertian kebugaran jasmani	5
2. Komponen-komponen kebugaran jasmani	7
3. Fungsi kebugaran jasmani	11
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	12
B. Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP (Usia 13-15)	14
C. Kerangka Berpikir.....	16
BABIII. METODE PENELITIAN.....	19

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	19
1. Pendekatan	19
2. Jenis	19
B. Desain Penelitian	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	20
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
1. Tempat	21
2. Waktu.....	21
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	22
1. Peran peneliti	22
2. Informan penelitian.....	23
3. Teknik penentuan informan	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	25
H. Pengujian Keabsahan Data	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Demografi Informan Penelitian	27
B. Hasil Penelitian	28
1. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani sisa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.....	28
2. Hasil dan nilai pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.....	38
3. Hasil wawancara	42
C. Pembahasan.....	45
BAB V. PENUTUP.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	20
Tabel 3.2. Waktu penelitian.....	21
Tabel 3.3. Norma TKJI untuk usia13-15 tahun.....	25
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian.....	27
Tabel 4.2. Hasil Tes Lari 50 Meter Untuk Putra Dan Putri.....	29
Tabel 4.3. Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Putra Dan Putri.....	30
Tabel 4.4. Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Untuk Putra Dan Putr.....	31
Tabel 4.5. Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Putra Dan Putri.....	32
Tabel 4.6. Hasil Tes Lari 800 Meter Untuk Putra Dan Putri.....	33
Tabel 4.7. Data Nilai Hasil Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.....	40
Tabel 4.8. Klasifikasi Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Komponen tes kebugaran jasmani.....	18
Gambar 4.1. Profil SMP Negeri 2 Kupang.....	27
Gambar 4.2. Dokumentasi siswa melakukan gerakan lari 50 Mete.....	34
gambar angkat tubuh.....	35
Gambar 4.4. Dokumentasi siswa melakukan gerakan baring duduk.....	36
Gambar 4.5. Dokumentasi siswa melakukan gerakan loncat tegak.....	38
Gambar 4.6. Dokumentasi siswa melakukan gerakan lari 800 meter.....	39
Gambar 4.7. Dokumentasi wawancara dengan guru olahraga kelas VII.....	42
Gambar 4.8. Dokumentasi wawancara dengan siswa kelas VII (putra).....	44
Gambar 4.9. Dokumentasi wawancara dengan siswa kelas VII (putri).....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	50
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	51
Lampiran 3. Instrumen penelitian	52
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	54
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	60

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Herlistin Rambu Kaweda loya
2. Tempat/tanggal lahir : Lendiwacu, 27 Juli 1999
3. Alamat : Lendiwacu
4. Nomor *handpone* : 081353852032
5. Alamat email : rambuloya27@gmail.com
6. Nama Ayah : Stepanus Dj. Praing
7. Nama Ibu : Elisabet R. L. Maja

B. Riwayat pendidikan

1. SDM Langgaliru (2006-2012)
2. SMP Negeri 1 Umbu Ratu Nggay (2012-2015)
3. SMK Negeri 1 Mamboro (2015-2018)