

**TINJAUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VIII SMP ANGKASA KUPANG TAHUN 2023**

SKRIPSI

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



**ALBERT LYZENTRIS ALLE
NIM. 16321909**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Albert Lyzentris Alle** NIM. 16321909, dengan judul: **“Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SPM Angkasa Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal, 17 Juni 2023.

MENYETUJUI

Pembimbing I

Dr. Lukas M. Boleng., M.Kes.
NIDN. 0030075904

Pembimbing II

Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0831089001



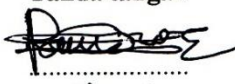



MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR


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

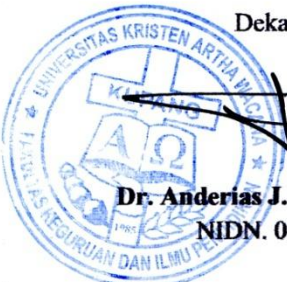

HALAMAN PENGESAHAN

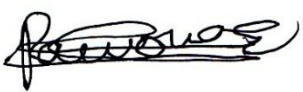
Skripsi atas nama **Albert Lizentris Alle**, NIM. 16321909, dengan judul: **“Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Angkasa Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal, 17 Juni 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 17 Juni 2023.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or	Penguji Utama	
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Alber Lyzentris Alle
NIM : 16321909
Semester : Empat Belas (XIV)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII
SMP Ankasa 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, 17 Juni 2023
Yang menyatakan

Albert Lyzentris Alle
NIM. 16321909

MOTTO

Pencobaan-Pencobaan Yang Kamu Alami Ialah Pencobaan-Pencobaan Biasa. Yang Tidak Melebihi Kekuatan Manusia. Sebab Allah Setia Dan Karna Itu Ia Tidak Akan Membiarkan Kamu Dicobai Melampaui Kekuatan-Mu. Pada Waktu Kamu Dicobai Ia Akan Memberikan Kepada-Mu Jalan Keluar, Sehingga Kamu Dapat Menanggungnya.

(1 Korintus 10:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sang Juru Selamat.
2. Ayah Metusail Imenuel Alle, S.Pd., dan Ibu Sufice Mantolas, S.Pd yang telah membersarkan, membina, mendoakan, dan selalu mengharapkan akan keberhasilan peneliti sampai saat ini.
3. Kakak Ardon, Yundi, adik Vira, Hasar, Nio, Ardi, Julio, Tanta Seo, serta keponakan tersayang Keisya yang selalu mendoakan keberhasilan peneliti
4. Maria Febrianti Mau, S.Si dan Anak Meisya Li'uk Alle Tercinta yang selalu memberikan suport, motivasi, dan doa yang sangat tulus demi keberhasilan peneliti.
5. Teman-teman PJKR 16 yang telah memberikan suport, motifasi dan dukungan doayang sangat tulus demi keberhasilan peneliti.
6. Keluarga besar Alle, Mantolas dan Banunaek yang selalu memberikan motivasi, dan dukungan doa bagi peneliti sampai saat ini.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Angkasa Kupang”**.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti dengan baik dalam bentuk dukungan moral, untuk itu penulis mengucapkan limpah terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sekaligus sebagai Dosen Penasehat Akademik.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, arahan, dan motifasi bagi peneliti dengan sabar dan penuh perhatian sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, arahan, serta masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak/Ibu Dosen pengajar beserta Staf pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

7. Keluarga besar SMP Angkasa Kupang, yang telah mengizinkan dan memberikan arahan dalam melakukan penelitian pada SMP Angkasa Kupang.
8. Rekan Mahasiswa PJKRangkatan 2016, yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Tidak ada yang dapat peneliti berikan kepada mereka selain ucapan terima kasih dan iringan doa, sehingga Allah membalas semua kebaikan mereka. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan maka dengan rendah hati peneliti menerima segala kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya pada peneliti dan pembaca pada umumnya.

Kupan, 17 Juni 2023

Peneliti,

Albert Lyzentris Alle
NIM: 16321909

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HSLSMSN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	1
BIODATA PENULIS	3
BAB I. PENDAHULUAN	4
A. Latar Belakang Masalah	4
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kebugaran Jasmani	10
1. Pengertian kebugaran jasmani	10
2. Fungsi kebugaran jasmani	10
3. Komponen kebugaran jasmani.....	11
4. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa.....	13
5. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	13
6. Tes kebugaran jasmani indonesia	14
7. Karakteristik anak usia 13-15 tahun	15

B. Pembelajaran Penjasorkes	17
1. Pengertian Pembelajaran Penjasorkes.....	17
2. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	18
BABIII. METODE PENELITIAN.....	20
A. PendekatanPenelitian	20
B. Jenis Penelitian	20
B. Desain Penelitian	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
1. Tempat	21
2. Waktu.....	21
E. Populasi, Sampel, danTeknik <i>Sampling</i>	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel	22
3. Teknik <i>sampling</i>	22
F. Instrumen Penelitian	23
G. TeknikAnalisis Data.....	24
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Demografi Sampel Penelitian	26
B. Hasil Penenlitan	26
C. Pembahasan.....	43
BAB V. PENUTUP.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, defenisi konsep, operasionalisasi, dan indicator	21
Tabel 3.2. Waktu penelitian	22
Tabel 3.3. Nilai TKJI putra usia 13-15 tahun.....	24
Tabel 3.4. Norma TKJI	24
Tabel 4.1. Demografi sampel penelitian	26
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi lari 50 m.....	27
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi baring duduk60 detik	29
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi loncat tegak.....	31
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi gantung siku 60 detik.....	33
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi lari lari 800 meter putra dan600 meter putri....	35
Tabel 4.7. Skor akhir dari ke-5 item tes kebugaran jasmani siswa kelas VIIIISMP Angkasa Kupang	39
Tabel 4.8. Presentase secara keseluruhan dari ke-5 item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari 30 orang siswakelas VIIIISMP Angkasa Kupang usia 13-15 tahun.....	41
Tabel 4.9. Nilai rata-rata untuk penentuan kategori akhir.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka berpikir	19
Gambar 4.1. Diagram batang presentase tes lari 50 meter	28
Gambar 4.2. Diagram batang presentase baring duduk	30
Gambar 4.3. Diagram batang presentase tes loncat tegak	32
Gambar 4.4. Diagram batang presentase tes gantung siku tekuk	34
Gambar 4.5. Diagram batang presentase tes lari 800 meter putra 600 meter putri	36
Gambar 4.6. Diagram batang presentase keseluruhan dari ke-5 item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari 30 orang siswa kelas VIII SMP Angkasa Kupang usia 13-15 tahun	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	44
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	45
Lampiran 3. Instrumen penelitian	46
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	57
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	59
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	62

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Albert Lyzentris Alle
2. Tempat/tanggal lahir : Soli, 27 Januari 1997
3. Alamat : Mella, RT. 002/ RW. 001, Desa Mella,
Kecamatan Noebana
4. Nomor *handpone* : 081222903627
5. Alamat email : lyzentrisalle27@gmail.com
6. Nama Ayah : Metusail Imenuel Alle, S.Pd
7. Nama Ibu : Sufice Mantolas, S.Pd

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Bunu : (2004-2010)
2. SMP Negeri Sunu : (2010-2013)
3. SMA Negeri 1 Soe : (2013-2016)