

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VII

SMP KRISTEN 2 MOLLO UTARA

SKRIPSI

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



FEMI YULIANTI NA'U

NIM. 21320085

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Femi Yulianti Na'u**, NIM. 21320085, dengan judul: "**Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01 Juli 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



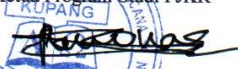
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes
NUPTK. 56027376388130033

Pembimbing II



Alventur Baun, S.Pd., M. Pd
NUPTK. 9163768669130213

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

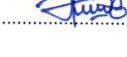


Ramona M. Mae, S. Pd., M. Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Femi Yulianti Na'u**, NIM. 21320085, dengan judul: "**Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 01 Juli 2025 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 08 Juli 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Femi Yulianti Na'u
NIM : 21320085
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana 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,.....
Yang menyatakan



Femi Yulianti Na'u
NIM. 21320085

MOTTO

Sebab Tuhanlah Yang Memberikan Hikmat,
Dari Mulut-Nya Datang Pengetahuan Dan Kepandaian
(Amsal 2:6)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh ketulusan, karya ini peneliti persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus Sang Pemberi Kehidupan
2. Kedua Orang Tua Tercinta Bapak Noh Na'u (Alm) dan mama Selsi S. Oematan yang bersusah payah untuk membesarkan, mendidik, selalu memberikan motivasi seserta bekerja keras demi menyelesaikan studi saya.
3. Seluruh keluarga besar Na'u dan Oematan yang selalu mendukung dan mendoakan saya dalam proses perkuliahan.
4. Teman - teman seperjuangan kelas B PJKR angkatan 2021 yang selalu saling Mendukung.
5. Untuk Seseorang (F) yang selalu memberikan semangat, waktu, tenaga dan selalu membantu dalam masa penyusunan skripsi sampai selesai.
6. Anak-anak didik dan pihak SMP Kristen 2 Mollo Utara, yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur peneliti Panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karna atas berkat dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : **Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Kristen 2 Mollo Utara** dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan dari penulisan Skripsi ini adalah sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap proses perkuliahan yang telah diikuti oleh peneliti juga untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi, dan mendapat gelar Serjana pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari uluran tangan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan hati yang tulus peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M. Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Bapak Ramona M. Mae. S.Pd., M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. Bapak Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sehingga selesainya skripsi ini.
5. Bapak Alventur Baun, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sehingga selesainya skripsi ini.

6. Bapak Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or selaku Penguji I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sehingga selesainya skripsi ini.
7. Bapak Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd selaku Penguji II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sehingga selesainya skripsi ini
8. Bapak Jimmy Charter Atty, S. Pd., M. Fis AIFO selaku dosen Penasehat Akademik yang selalu menasehati penulis saat kuliah.
9. Bapak ibu dosen PJKR Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan
10. Teman - teman sebangkisan yang selalu bersedia bekerja sama dengan penulis selama menulis Skripsi.
11. Orang tua Ayah Noh Na'u (Alm) dan ibu Selsi Oematan, opa Soleman Oematan oma Paulina Taboen, bapak Yerobiam Oematan sekeluarga, bapak Welem sekelurga, bapak Mateos sekeluarga, dan bapak Joni sekeluarga, mama Yuli, mama Rabeka, mama Berta, mama Sarci, serta kakak adik tercinta, kaka Ina sekelurga, Refan, yang selalu mendoakan dan memenuhi kebutuhan penulis selama perkuliahan.
12. Teman - teman seperjuangan kelas B PJKR angkatan 2021 yang sudah mendoakan dan mendukung penulis saat kuliah dan masa-masa penulisan skripsi saat ini.
13. Sahabat-sahabat Metris Bantaika, Alfaria Yani Abuk Klau, Metriana Fahik yang selalu mendoakan dan mendukung penulis saat kuliah dan masa-masa penulisan skripsi saat ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa Tidak ada yang sempurna selain Tuhan, demikian juga skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perkembangan wawasan penulis di masa depan dan bermanfaat bagi para pembaca serta sebagai bahan referensi bagi peneliti yang lain sekarang maupun yang akan datang.

Kupang, 08 juni 2025

Peneliti,

Femi Yulianti Na'u
NIM. 21320085

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	ii
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK	ii
BIODATA PENULIS	ii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kebugaran Jasmani	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Tujuan Kebugaran Jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	11
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	12
5. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	13
6. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17
7. Metode Pengukuran Kebugaran Jasmani	19

B. Kerangka Berpikir	24
BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	25
1. Pendekatan	25
2. Jenis	25
B. Desain Penelitian	26
C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi	28
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat	29
2. Waktu.....	29
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	29
3. Teknik <i>sampling</i>	30
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik pengumpulan Data.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Demografi Sampel Penelitian	45
B. Hasil Penenlitan	46
C. Pembahasan.....	56
BAB V. PENUTUP.....	60
A. Simpulan	60
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Kategori dan ambang batas status gizi anak	33
Tabel 3.2 : standar indeks masa tubuh Anak laki-laki umur 13-15 tahun.....	33
Tabel 3.3 : standar indeks masa tubuh Anak perempuan umur 13-15 tahun....	35
Tabel 3.4 : Norma tes <i>V Sit And Reach</i>	38
Tabel 3.5 : Norma tes <i>Sit Up</i> 1 menit.....	39
Tabel 3.6 : Norma tes <i>Squad Thrust</i>	41
Tabel 3.7 : Norma tes <i>PACER</i>	43
Tabel 4.1 : Demografi informasi penelitian	46
Tabel 4.2 : Data IMT.....	47
Tabel 4.3 : Hasil IMT siswa putra dan putri	48
Tabel 4.4 Data <i>V Sit And Reach</i>	49
Tabel 4.5 : Hasil <i>V Sit And Reach</i> siswa putra dan putri.....	49
Tabel 4.6 : Data <i>Sit Up</i>	50
Tabel 4.7 : Hasil <i>Sit Up</i> siswa putra dan putri.....	51
Tabel 4.8 : Data <i>Squad Thrust</i>	52
Tabel 4.9 : Hasil <i>Squad Thrust</i> siswa putra dan putri	52
Tabel 4.10 : data <i>PACER</i> Tes	53
Tabel 4.11 : Hasil <i>PACER</i> Tes siswa putra dan putri	54
Tabel 4.12 : Data Keseluruhan Tes	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Pengukuran tinggi badan	20
Gambar 2.2 : Pengukuran berat badan	20
Gambar 2.3 : Rangkaian <i>v sit and reach</i>	21
Gambar 2.4 : Rangkaian <i>sit up</i>	21
Gambar 2.5 : Rangkaian gerak <i>squad thrust</i>	22
Gambar 2.6 : Area atau lintasan lari <i>PACER</i> tes	22
Gambar 2.7 : Kerangka Berpikir	24
Gambar 4.1 : Diagram Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa putra dan putri	48
Gambar 4.2 : Diagram <i>V Sit And Reach</i> siswa putra dan putri	50
Gambar 4.3 : Diagram <i>Sit Up</i> siswa putra dan putri	51
Gambar 4.4 : Diagram <i>Squad Thrust</i> siswa putra dan putri	53
Gambar 4.5 : diagram <i>PACER</i> tes siswa putra dan putri	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	63
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	65
Lampiran 3. Instrumen penelitian	66
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	76
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	82
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	85

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Femi yulianti na'u
2. Tempat/ tanggal lahir : oelbubuk, 4 Juli 2003
3. Alamat : jl.monitor,RT.19/RW.7, Oesapa
4. Nomor *handpone* : 082144902865
5. Alamat email : nauellen32@gmail.com
6. Nama Ayah : Noh Na'u (Alm)
7. Nama Ibu : Selsi S. Oematan

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Oelbubuk (2008-2014)
2. SMPTK Oelbubuk (2014-2017)
3. SMTK Oelbubuk (2017-2020)