

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMA  
KRISTEN KESETNANA KABUPATEN TIMOR  
TENGAH SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi salah satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**TRISHAL HARLEN FAOT  
NIM. 19320157**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian atas nama Trishal H.Faot, Nim. 19320157, dengan judul: "Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Di SMA Kristen Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan" telah diperiksa dan disetujui untul diuji pada tanggal 19 bulan Desember tahun 2025

## MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.  
NUPTK: 446376766720002

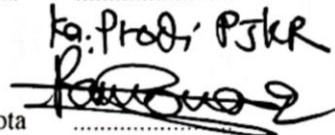
## MENGESAHKAN



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Trishal H.Faot, NIM. 19320157, dengan judul: “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SMA Kristen Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan” telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 bulan Desember tahun 2025 dan dinyatakan “LULUS” pada tanggal 07 bulan Januari tahun 2026

## DEWAN PENGUJI

| Nama                                   | Status                            | Tanda tangan                                                                          |
|----------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. Robert Tetikay, M.Pd.              | Penguji Utama                     |    |
| Agustinus J. Nafie, S.Pd.,M.Or.        | Penguji Anggota                   |   |
| <u>Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.</u>     | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  |
| <u>Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.</u> | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  |

## MENGESAHKAN



Dr. Aggrey B. N. Rupidara, M.Si.,Ph.D.  
NUPTK. 453744647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd.,Mor.  
NUPTK. 4534744645130132

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Trishal H.Faot  
NIM : 19320157  
Semester : Tiga Belas (XIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SMA Kristen  
Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan

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



## **MOTTO**

**ALLAH TURUT BEKERJA DALAM SEGALAH SESUATU UNTUK  
MENDATANGKAN KEBAIKAN BAGI MEREKA YANG MENGASIHI  
DIA**

**ROMA 8 :28**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai Jurus Selamat
2. Bapak terkasih, Ruben M. E. Faot dan Ester N. Beliu, yang penuh kasih sayang merawat, membesarkan, mendidik dan menyekolahkan serta saudara kandung dengan doa yang tulus sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Saudara kandung Putri T. Faot, Reman Faot, Bastor Faot, yang selalu mendukung dalam proses perkuliahan hingga selesai
4. Untuk almamater Universitas Kristen Artha Wacana

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan perlindungannya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMA KRISTEN KESETNANA KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas

Selesainya penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi selama ini.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi selama ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or. selaku selaku Pembimbing I yang dengan sabar membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (FKIP) yang tulus menerima peneliti untuk mengikuti program studi PJKR
4. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II yang dengan sabar membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini
5. Semua Bapak/Ibu Dosen FKIP-PJKR yang telah memberikan nasehat dan motivasi kepada peneliti dalam menyusun Skripsi penelitian ini.
6. Domianus K. Liufeto, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Kristen Kesetnana yang telah mengizinkan peneliti untuk penelitian di sekolah.
7. Yoris kaesmetan, S.Pd. selaku guru penjasorkes yang selalu sabar dan membimbing peneliti dan juga semua staf mengajar yang sudah turut membantu peneliti.

Peneliti menyadari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dalam penyusunan Skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan khususnya bagi pembaca pada umumnya.

Kupang, 07 Januari 2026

Peneliti,

Trishal H. Faot

NIM. 19320157

## DAFTAR ISI

### HALAMAN SAMPUL

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN.....            | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN .....            | ii   |
| PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ..... | iii  |
| MOTTO .....                         | iv   |
| PERSEMBAHAN.....                    | v    |
| KATA PENGANTAR.....                 | vi   |
| DAFTAR ISI.....                     | viii |
| DAFTAR TABEL.....                   | x    |
| DAFTAR GAMBAR.....                  | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....               | xii  |
| ABSTRAK .....                       | xiii |
| BIODATA .....                       | xv   |

### BAB I PENDAHULUAN

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| A Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah ..... | 3 |
| C. Batasan Masalah.....       | 4 |
| D. Rumusan Masalah .....      | 4 |
| E. Tujuan Penelitian.....     | 4 |
| F. Manfaat Penelitian .....   | 4 |

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| A. Pendidikan jasmani .....                      | 6  |
| B. Hakekat Pembelajaran pendidikan Jasmani ..... | 13 |
| C. Lari Cepat 60 m.....                          | 27 |
| D. Lari Putra 1.200m. dan Putri 1.000m.....      | 41 |
| E. Restok / Pull Up.....                         | 51 |
| F. Sit Up .....                                  | 54 |
| G. Loncat Tegak.....                             | 57 |
| H. Kerangka Berpikir.....                        | 60 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....                | 62 |
| B. Desain Penelitian.....                              | 63 |
| C. Definisi Operasionalisasi, Variabel Penelitian..... | 63 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian .....                   | 66 |
| E. Instrumen Penelitian .....                          | 67 |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                        | 69 |
| G. Teknik Analisis Data.....                           | 77 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| A. Demografi Responden Penelitian..... | 79 |
| B. Hasil Penelitian.....               | 82 |
| C. Pembahasan .....                    | 96 |

### **BAB V PENUTUP**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| A. Simpulan dan Saran..... | 98  |
| DAFTAR PUSTAKA .....       | 101 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator..... | 64 |
| Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....                                            | 67 |
| Tabel 3.3 Penilaian TKSI.....                                              | 70 |
| Tabel 4.1 Profil sekolah SMA Kristen Kesetnana.....                        | 79 |
| Tabel 4.2 Demografi responden penelitian .....                             | 81 |
| Tabel 4.3 Instrumen penilaian Lari putra 60 m.....                         | 88 |
| Tabel 4.4 Instrumen penilaian Lari putri 60 m. ....                        | 88 |
| Tabel 4.5 Instrumen penilaian Lari putra 1200 m.....                       | 89 |
| Tabel 4.6 Instrumen penilaian Lari putri 1000 m .....                      | 90 |
| Tabel 4.7 Instrumen penilaian sit up putra dan putri .....                 | 90 |
| Tabel 4.8 Instrumen penilaian restok putra dan putri .....                 | 92 |
| Tabel 4.9 Instrumen penilaian Loncat tegak putra dan putri .....           | 93 |
| Tabel 4.10 Rekapitulasi Putra .....                                        | 94 |
| Tabel 4.11 Rekapitulasi Putri.....                                         | 95 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Gambar.2.1 Lari 60 Meter.....          | 41 |
| Gambar. 2.2. Lari 1200/1000 Meter..... | 51 |
| Gambar. 2.3. Restock/ Pull Up.....     | 53 |
| Gambar 2.4. Sit Up.....                | 57 |
| Gambar. 2.5 Loncat Tegak.....          | 60 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| LAMPIRAN 1 SURAT IJIN PENELITIAN .....    | 103 |
| LAMPIRAN 2 SURAT SELESAI PENELITIAN ..... | 104 |
| LAMPIRAN 3 DOKUMENTASI.....               | 105 |

## **BIODATA PENULIS**



### **A. Identitas**

1. Nama : Trishal H. Faot
2. Tempat/tanggal lahir : Soe,06-03-2000
3. Alamat : Jl. Sukun 1 Oepura
4. Nomor handpone : +62 082237132896
5. Alamat email : trishalharlenfaottrishal@gmail.com.
6. Nama Ayah : Ruben M. E. Faot
7. Nama Ibu : Ester N. Beliu

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. SD Negeri Tubunaus (2007-2013)
2. SMP Negeri 3 Soe (2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Soe (2016-2019)