

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA AKTIVITAS
FISIK SISWA KELAS VII SMP NEGERI SATAP OETULU**

Skripsi

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar serjana
pendidikan pada program studi pendidikan, jasmani, kesehatan dan rekreasi*



OLEH

FELIX FATU

20320037

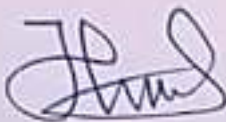
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Felix Fatu**, NIM. 20320037, dengan judul: **Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Aktivitas Fisik Siswa Kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 05 bulan April tahun 2025

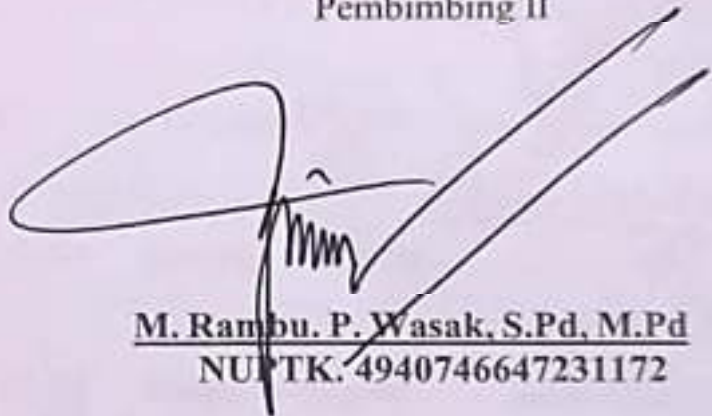
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James K. Lika, M.Pd
NUPTK. 6460754655130082

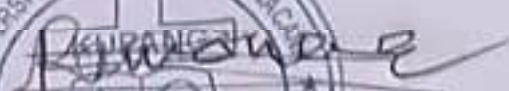
Pembimbing II



M. Rambu. P. Wasak, S.Pd, M.Pd
NUPTK. 4940746647231172

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

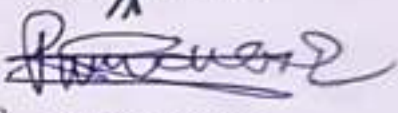
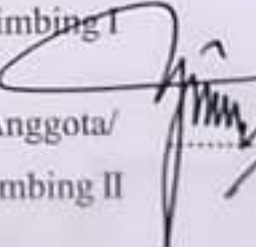



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal penelitian atas nama Felix Fatu, NIM. 20320037, dengan judul: "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Aktivitas Fisik Siswa Kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu" telah di pertanggung jawabkan di depan dewan penguji pada tanggal, 05 April tahun 2025 dan dinyatakan "Lulus" pada tanggal 10 bulan April tahun 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes	Penguji Utama	
Ramona Mathias Mae, S.Pd, M.Or	Penguji Anggota	
Dr. James Klemen Lika, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
M. Rambu. P. Wasak, S.Pd, M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	 7/A-2025

MENGESAHKAN



Dra. Angreni D. N. Rudidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Felix Fatu
NIM : 20320037
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Aktivitas Fisik Siswa Kelas VII
SMP Negeri Satap Oetulu

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 ke tidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Kupang, 05 April 2025

Yang menyatakan



Felix Fatu
NIM. 20320037

MOTTO

“Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia”

(Kolose 3:23)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Raymundus Sani Fatu dan Mama Rency Feka selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga dan saudara, (Erik Fatu, Sheva Fatu, Yuliana Olin) yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
4. Teman-teman dekat peneliti yang selama ini selalu menemani peneliti disaat peneliti membutuhkan bantuan, (Nando, Winda, Risal, Josua, Gio Kapitan,). Semoga amal baik mereka dapat di balas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat dan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Aktivitas Fisik Siswa Kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu”** Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang pendidikan dan khususnya bidang olahraga.

Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materi sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ditujukan kepada.

1. Prof. Dr.Ir Godlief F. Neonufa MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan penelitian.
2. Dra. Anggreni D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Dr. James K. Lika, M.Pd, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. M. Rambu P. Wasak, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing 2 yang telah membantu membimbing dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama mengikuti perkuliahan.
7. Donatus Mau Loe, S.Ag, selaku kepala sekolah SMP Negeri Satap Oetulu yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian.
8. Eusebius Sila Kefi, S.Pt, selaku Kepala dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu yang sudah memberikan ijin kepada saya agar melakukan penelitian di daerah Timor Tengah Utara (TTU).
9. Drs. Juandi David dan jajarannya selaku Bupati Timor Tengah Utara yang sudah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan penelitian ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan penelitian ini.

Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang 05 april 2025

Peneliti,

Felix Fatu

NIM : 20320037

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batas Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Hakikat Aktivitas Fisik	10
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	10
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas fisik.....	12
3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	14
4. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik.....	17
B. Hakikat Kebugaran Jasmani	23
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	23
2. Komponen Kebugaran Jasmani	26
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	30
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	31
C. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani	32
D. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Desain Penelitian	36
C. Defenisi Operasional Variabel	36
D. Tempat dan Waktu Penelitian	37

E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	42
2. Deskriptif Tes AKJI Anak Laki-Laki dan perempuan	49
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	58
BAB V. PENUTUP.....	59
1. Simpulan	59
2. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 : Responden Penelitian	44
Tabel 4.2 : Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik	45
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	45
Tabel 4.4 : Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani	49
Tabel 4.5 : Perhitungan Hasil Tes AKJI Anak Laki-Laki	54
Tabel 4.6 : Perhitungan Hasil Tes AKJI Anak Perempuan	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 : Papan Nama Sekolah.....	43
Gambar 4.2 : Diagram Batang Aktivitas Fisik	48
Gambar 4.3 : Lari 50 Meter	50
Gambar4.4: Shuttle Run	51
Gambar 4.5: push Up.....	52
Gambar 4.6: Baring Duduk	53
Gambar 4.7 : Diagram Hasil Perhitungan AKJI Anak Laki-Laki	55
Gambar 4.8 : Diagram Hasil Perhitungan AKJI Anak Perempuan	56

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VII SMP NEGERI SATAP OETULU

Felix Fatu¹, James Klemen Lika,² M. Rambu. P. Wasak,³,
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. lexifatu20@gmail.com

Latar belakang : Penelitian ini bertujuan untuk survey Tingkat Kebugaraan Jasmani pada aktivitas fisik siswa kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu tahun 2024/2025.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada aktivitas peserta didik kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu Kabupaten Timor Tengah Utara. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan peserta didik kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu berjumlah 17 peserta didik dengan komposisi 11 orang putri dan 6 orang laki-laki.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan metode survei. Ditinjau dari tujuan rancangan penelitian, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena yang bersifat rekayasa

Hasil penelitian : Berdasarkan uraian hasil tersebut bahwa sebagian besar atau secara umum siswa kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu untuk laki-laki dan perempuan rata-rata berada dalam klasifikasi “sedang” dari populasi sebanyak 17 orang tersebut diperoleh sebanyak 6 orang atau 35.2% dalam klasifikasi rendah, klasifikasi sedang sebanyak 9 orang atau sebesar 81.8%, klasifikasi tinggi sebanyak 4 orang atau sebesar 23.5%.

Simpulan : Berdasarkan hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tes AKJI siswa kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu tergolong kategori sedang karena hal tersebut dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu siswa kelas VII SMP Negeri Satap Oetulu yang belum pernah melakukan tes AKJI sebelumnya sehingga perlu adaptasi saat melakukan tes AKJI.

Kata kunci : Survei, AKJI, Tabel norma AKJI.

ABSTRAK

PHYSICAL FITNESS LEVEL IN PHYSICAL ACTIVITIES OF GRADE VII STUDENTS OF SMP NEGERI SATAP OETULU

Felix Fatu¹, James Klemen Lika,² M. Rambu. P. Wasak,³,
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. lexifatu20@gmail.com

Background: This study aims to survey the Level of Physical Fitness in physical activity of class VII students of SMP Negeri Satap Oetulu in the academic year of 2024/2025.

Research objective: This study aims to determine the level of physical fitness in the activities of class VII students of SMP Negeri Satap Oetulu, North Central Timor Regency. This study is a correlational study. The population used were 17 class VII students of SMP Negeri Satap Oetulu, consisting of 11 girls and 6 boys.

Research method: This study uses a survey method. Judging from the purpose of the research design, this research is included in quantitative descriptive research, which is an effective method for the purpose of describing or depicting existing phenomena, both natural phenomena and engineered phenomena

Research results: Based on the description of the results, most or in general, male and female students of class VII of SMP Negeri Satap Oetulu are on average in the "moderate" classification from a population of 17 people, 6 people or 35.2% are in the low classification, 9 people or 81.8% in the medium classification, 4 people or 23.5% in the high classification.

Conclusion: Based on the results of the study and discussion, it can be concluded that the AKJI test of class VII students of SMP Negeri Satap Oetulu is included in the moderate category because this can be caused by many factors, one of which is that class VII students of SMP Negeri Satap Oetulu have never taken the AKJI test before so they need to adapt when taking the AKJI test.

Keywords: Survey, AKJI, AKJI norm table.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Felix Fatu
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Bijaepasu, 20-11-1998
3. Alamat : Jl. Jatirossa, RT. 12/RW.05 KM 10
Oesapa
4. Agama : Katolik
5. Nomor handpone : 082266051406
6. Alamat email : lexifatu20@gmail.com
7. Nama Ayah : Raymundus Sani Fatu
8. Nama Ibu : Rency Feka

B. Riwayat Pendidikan

1. SDK Bijaepasu : 2006-2012
2. SMP Swasta Bilipu : 2013-2015
3. SMAS Warta Bakti Kefamenanu : 2016-2018
4. Perguruan Tinggi : 2020-20