

**TINJAUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI SISWA
YANG BERJALAN KAKI EMPAT-ENAM KILOMETER KE
SEKOLAH SMPN 10 KOTA KUPANG**

SKRIPSI

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



EVANDRY SAMA KODA

NIM: 20320072

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

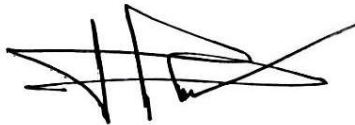
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Evandry Sama Koda**, NIM, 20320072, dengan judul:
**“Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Empat-
Enam Kilometer Ke Sekolah Di SMPN 10 Kota Kupang”** telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias J. F. Lumba , S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 5138746647130143

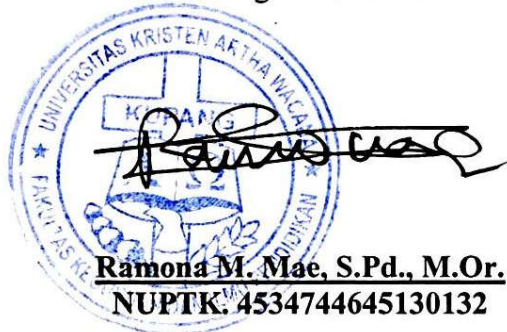
Pembimbing II



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

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

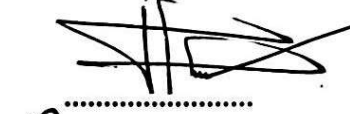
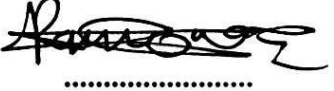


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Evandry Sama Koda**, NIM. 20320072, dengan judul: **“Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Empat-Enam Kilometer Ke Sekolah Di SMPN 10 Kota Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada Tanggal 27, Bulan Juli, Tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 30 Bulan Juli Tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Jusuf Blegur, M.Pd	Penguji Utama	
Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J. F Lumba, M,Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



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

Ketua Program Studi PJKR



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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Evandry Sama Koda
NIM : 20320072
Semester : Dua belas (XII)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul “Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Empat-Enam Kilometer Ke Sekolah SMPN 10 Kota Kupang” adalah hasil karya saya sendiri, bukan dari karya orang lain. Penelitian ini disusun tanpa adanya unsur plagiarisme, atau karya orang lain yang sudah pernah dipublikasikan. Seluruh kutipan dan sumber referensi yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan dengan jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa penelitian ini bukan merupakan hasil karya asli saya, atau terdapat pelanggaran terhadap etika akademik, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 27 Juli 2026
Yang membuat



Evandry Sama Koda
NIM. 20320072

MOTTO

**“Segala Perkara Dapat Kutanggung Di Dalam Dia Yang
Memberi Kekuatan Kepadaku”**

(Filipi 4:13)

Slow But Sure

**“Langkah Yang Perlahan Namun Pasti Akan Mengantarkan
Pada Keberhasilan Yang Bermakna”**

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas karunia dan rahmat TUHAN dengan segenap rasa cinta dan sayang ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus Sang Juru Selamat karena berkat cinta kasihnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Umbu Kadebu Tagu Bori dan Mama Yuni Rambu Roku Wagi yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga besar yang telah menyemangati peneliti dan memberi saran dan masukan agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Adik-adikku (Erna, Nansi, Grey, Jeviani) yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
5. Sahabat dekat (Adi, Rinto, Yeki, Alvin, Elus) dan teman-teman seperjuangan Program Studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi, saran, dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat serta karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan tentang kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki Empat-Enam kilometer ke sekolah di SMPN 10 Kota Kupang”**. Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya dengan sebaik mungkin, namun penulis juga menyadari jika masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca untuk melengkapi kekurangan yang ada dalam skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi pembaca sekalian dan pihak-pihak lainnya. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membimbing dan memotivasi penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Prof. Dr. Ir. Godlief N. Neonufa., MT selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ramona M. Mae,S.Pd.,M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Dr.Anderias J. F. Lumba , S.Pd.,M.Pd, selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Ramona M. Mae,S.Pd.,M.Or, selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Keluarga tercinta Bapak Umbu Kadebu Tagu Bori, Mama Yuni Rambu Roku Wagi, Adik tersayang, Ernawati Rambu Dama Mijuk, Nansi R Podu Negu, Grey Anamuli, Jeviani R. L. Nedi, serta semua anggota keluarga yang telah mencurahkan kasih sayang yang tulus serta memberikan dorongan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat dan teman – teman seperjuangan program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi 2020 yang telah memberikan motivasi, saran.

Kupang, 27 Juli, 2026

Peneliti

Evandry Sama Koda
NIM: 20320072

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
BIODATA PENULIS	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
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 LANDASAN TEORI.....	6
A. Konsep Dasar Kebugaran Jasmani.....	6
B. Berjalan Kaki.....	17
C. Pendidikan Jasmani.....	21
D. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	25

E. Indikator yang Dinilai dalam Norma Kebugaran Jasmani.....	26
F.Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A.Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B.Desain Penelitian.....	28
C.Variabel, definisi konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	28
D.Tempat dan Waktu Penelitian	29
E.Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan..	30
F.Teknik Pengumpulan Data	31
G.Teknik Analisis Data.....	32
H.Pengujian Keabsahan Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Umum	34
B. Deskripsi Data Penelitian	35
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52