

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
KELAS VII DI SMP NEGERI 8 GRESIK**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh:

TWIN EXA PRASTIZA
NIM 165900207

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
KELAS VII DI SMP NEGERI 8 GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh:

**TWIN EXA PRASTIZA
NIM 165900207**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Twin Exa Prastiza
NIM 165900207

Judul Skripsi : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII Di SMP Negeri 8 Gresik

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.



Surabaya, 15 Januari 2020

Pembimbing

Yandika Fefrian R., M.Or
NIDN. 0730018901



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi ID 0-37, Telp. (031) 3053127, 5011097 Fax. (031) 5662304 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dekat Meninggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unpgrisby.ac.id/>

Surabaya

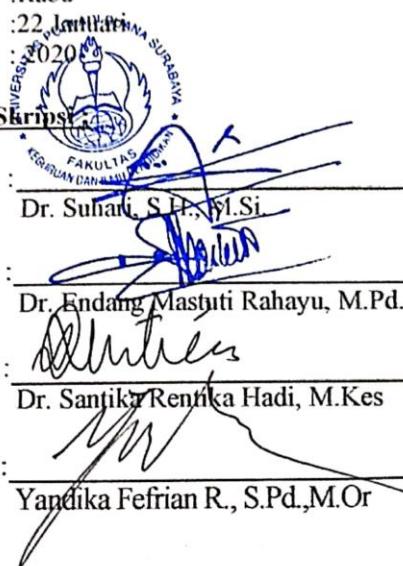
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Twin Exa Prastiza
NIM : 165900207
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Profil Tingkatan Kebugaran Jasmani Pada
Kelas VII di SMP Negeri 8 Gresik.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari :Rabu
Tanggal :22 Januari
Tahun :2020

Panitia Ujian Skripsi



1. Ketua : Dr. Suhari, S.H., M.Si.
2. Sekretaris : Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
4. Anggota : Yandika Fefrian R., S.Pd., M.Or

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Twin Exa Prastiza
NIM : 165900207
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila itu kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 15 Januari 2019
Yang membuat pernyataan,



Twin Exa Prastiza

MOTTO

Jangan menyerah sebelum anda mencapainya

Bangkit Berdiri atau Tunduk Terinjak

-Saya Sendiri-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak saya Sukamto, SH dan Ibu saya Susi Ernawati
2. Adik saya Tri Exi June Engtias
3. Almamater UNIPA yang saya banggakan
4. Teman-teman saya yang sudah membantu dalam penggerjaan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbila'alam, segala puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya berupa kekuatan fisik maupun mental, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Dan tidak lupa juga sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW.

Penulis Penelitian ini merupakan karya penulis yang dilakukan dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat didalamnya, untuk itu penulis ingin mengaturkan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo M.S Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, SH., M.Si Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd ketua Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Yandika Fefrian R., M.Or dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Ayah handa Bapak Sukamton dan Ibu Susi Erna Wati, Terima kasih untuk semua pengorbanan baik berupa materi maupun non materi, do'a, nasehat, perhatian, dukungan, dan kasih sayangnya yang telah diberikan serta tidak berhenti member motivasinya yang selalu mendorong untuk menyelesaikan skripsi ini, walapun dibeberapa tahun yang lalu sempat berhenti kuliah lalu memutuskan untuk pindah di Adi Buana Surabaya dan lulus disini.

7. Gita, Aidul, Anisyah dan teman – teman Hima yang selalu menghibur, menyemangati, memotivasi dan menemani penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk Mbak Diah Arum. S.Pd. Dan mbak Ikke Prawiti. S.Pd saya ucapkan trimakasih telah membantu saya dan memberikan masukan tentang skripsi saya .
9. Eksa, Ime, Erlin, dan teman-teman ketua Hima FKIP masa jabatan 2018-2019 yang selalu mengingatkan saya untuk tetap semangat didalam penggerjaan skripsi dan tanggungan jawab selaku ketua Hima masa jabatan yang Ke-2
10. Pelatih club Mijenisia SC beserta jajaran assisten pelatihnya yang pendukung penulis penelitian skripsi.
11. Dwi, Daus, Erto, Abdi yang telah membantu penulis didalam skripsi.
12. Untuk Denny sahabat saya yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan sekripsi saya dan lulus bersama-sama.
13. Seseorang yang menjadi patner saya semenjak magang hingga saat ini saya bertrimakasi sudah membantu saya dalam hal koreksi ketikan-ketikan saya yang salah.
14. Untuk Rizal, Osep, Farhan dan teman-teman squad *E-sport* AKM saya ucapkan trimakasih untuk dukungannya agar saya lulus tepat waktu.
15. Keluarga besar saya yang telah memberi arahan, semangat dan dukungan terhadap penulis agar segera mencapai S1.
16. Teman – teman Program Studi Pendidikan Jasmani khusunya kelas E 2016 dan Teman – teman Hima yang dengan caranya masing – masing membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani.

Surabaya, 15 Januari 2019
Penulis

Twin Exa Prastiza

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto / Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Teknik Sampling	24
D. Variabel Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Pengumpul Data	27
G. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Keseluruhan Data Tabel Tes TKJI l.....	30
4.2 Hasil Dari Tes Baring Duduk.....	33
4.3 Hasil Persentase Dari Hasil Keseluruhan Baring Duduk	34
4.4 Hasil Dari Tes Loncat Tegak.....	35
4.5 Hasil Presentase Dari Hasil Keseluruhan Loncat Tegak	36
4.6 Hasil Dari Tes Lari 50 Meter.....	37
4.7 Hasill Presentasen Dari Hasil Tes Lari 50 Meter.....	38
4.8 Hasil Tes Lari 800 Meter.....	39
4.9 Hasil Presentase Hasil Tes Lari 800 Meter.....	40
4.10 Hasil Dari Tes Gantung Siku Tekuk	41
4.11 Hasil Dari presentase Hasil Tes Gantung Siku Tekuk	42
4.12 Hasil Data Dari Keseluruhan Tes TKJI.....	43
4.13 Data Pengkelompokan Dari Hasil Keseluruhan Siswa.....	44
4.14 Data pengkelompokan dari hasil keseluruhan siswa.....	45

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	20
3.1 Lintasan Atletik	23
3.2 <i>stopwatch</i>	24
3.3 Bendera.....	24
3.4 Tiang <i>pull up</i>	24
3.5 Nomor Dada.....	24
3.6 Papa Berskala.....	24
3.7 Formulir tes TKJI.....	25
3.8 Peluit	25
3.9 Alat Tulis	25
4.1 Diagram Batang Dari Tes Baring Duduk	34
4.2 Diagram Batang Dari Tes Loncat Tegak.....	36
4.3 Diagram Batang Dari Tes Lari 50 Meter.....	38
4.4 Diagram Batang Dari Tes Lari 800 Meter	40
4.5 Diagram Batang Dari Tes Gantung Siku Tekuk	42
4.6 Diagram Batang Dari Tingkat Kebugaran Siswa.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Surat Ijin Penelitian.....	53
2. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	54
3. Berita Acara Bimbingan Skripsi	55
4. Format Revisi Skripsi.....	56
5. Hasil Tes Baring Duduk	57
6. Hasil Presentase Diagram batang Dari Baring Duduk	58
7. Hasil Tes Loncat Tegak.....	58
8. Hasil Presentase Diagram Batang Dari Loncat Tegak	59
9. Hasil Dari Tes Lari 50 Meter	59
10. Hasil Presentase Diagram Batang Dari Lari 50 Meter	60
11. Hasil Tes Lari 800 Meter.....	60
12. Hasil Presentase Diagram Batang Dari Lari 800 Meter	61
13. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk	61
14. Hasil Presentase Diagramg Dari Gantung Siku tekuk	62
15. Hasil Data dari hasil keseluruhan tes	62
16. Hasil Data katagori siswa	63
17. Hasil Presentase Diagram Batang Dari katagori siswa.....	63