

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 7 KOTA SORONG**

SKRIPSI



Disusun oleh :
BERNAT RAMANDEI
NIM : 148520121116

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
2025**

HALAMAN JUDUL

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 7 KOTA SORONG**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan Muhammadiyah
(UNIMUDA) Sorong**

Di Pertahankan dalam ujian

Skripsi Pada,2025

Oleh

BERNAT RAMANDEI

LAHIR DI

SORONG

HALAMAN PERSETUJUAN
SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 7 KOTA SORONG

Nama: BERNAT RAMANDEI

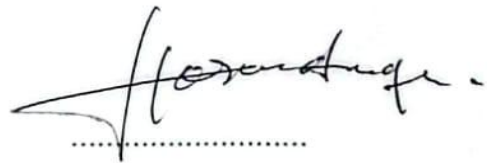
NIM : 148520121116

Telah disetujui tim pembimbing

Pada,

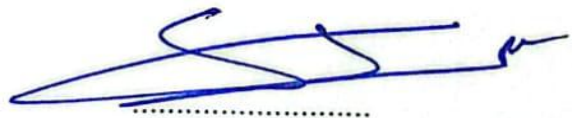
Pembimbing I

Harmaman, M.Pd.
NIDN: 1430109601

Handwritten signature of Harmaman, M.Pd. in black ink, with a dotted line underneath.

Pembimbing II

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN: 1426079301

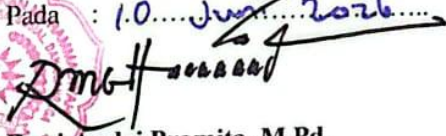
Handwritten signature of Saiful Anwar, M.Pd. in blue ink, with a dotted line underneath.

HALAMAN PENGESAHAN

SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 7 KOTA SORONG

Nama : BERNAT RAMANDEI
NIM : 148520121116

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Bahasa, Sosial dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Dekan Fakultas Bahasa, Sosial dan Olahraga
Pada : 10.....Jun.....2026.....


Dr. Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN : 1411129001

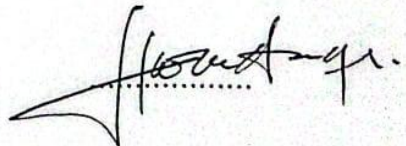
Ketua Tim Penguji Skripsi
Dr. Risnawati, M.Pd.
NIDN:1404079001



Penguji I
Leo Pratama, M.Or.
NIDN: 1422129301



Penguji II
Harmaman, M.Pd.
NIDN: 1430109601



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Sorong,

Yang membuat pernyataan,

BERNAT RAMANDEI

NIM : 148520121116

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

"Jangan takut gagal, karena kegagalan adalah bagian dari proses menuju kesuksesan."

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, cinta, dan motivasi tanpa henti. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan bimbingan yang tiada terhingga. Tanpa kalian, saya tak akan sampai sejauh ini.
2. Saudara-saudara dan keluarga besar, yang selalu memberikan semangat dan doa terbaik dalam setiap langkah yang saya tempuh.
3. Dosen pembimbing dan para dosen pengajar, yang dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan memberikan ilmu, arahan, serta nasihat yang sangat berharga selama masa studi saya.
4. Sahabat dan teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini. Terima kasih atas persahabatan yang tak ternilai.
5. Almamater tercinta, yang telah memberikan kesempatan untuk belajar, berkembang, dan menempuh perjalanan akademik ini hingga selesai.

ABSTRAK

Bernat Ramandei/NIM: 148520121116, SURVEY KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 7 KOTA SORONG SORONG.

Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. September, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian terdiri dari lima tes kebugaran jasmani, yaitu lari cepat (50 m), gantung angkat tubuh (pull up), baring duduk (sit up 60 detik), loncat tegak (vertical jump), dan lari jarak jauh (1000 m). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis persentase menurut Anas Sudijono (2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang. Distribusi keseluruhan berdasarkan analisis data adalah 38% kategori sedang, 23% kategori baik, 18% kategori kurang, 11% kategori baik sekali, dan 10% kategori kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong tergolong cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan melalui latihan fisik yang rutin, terarah, dan berkesinambungan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, survei, siswa SMP

ABSTRACT

Bernat Ramandey/NIM: 148520121116, PHYSICAL FITNESS SURVEY OF STUDENTS OF SMP NEGERI 7 SORONG CITY.

Thesis. Faculty of Language, Social, and Sports Education. Muhammadiyah University of Education Sorong. September, 2025.

This study aims to determine the level of physical fitness among students at SMP Negeri 7 Kota Sorong. The research method employed was descriptive quantitative, with a sample of 30 students. The research instruments consisted of five physical fitness tests, namely sprint (50 m), pull up, sit up (60 seconds), vertical jump, and long-distance running (1000 m). The collected data were analyzed using percentage analysis techniques based on Anas Sudijono (2008).

The results indicated that the students' overall physical fitness level was in the moderate category. The overall distribution based on data analysis showed that 38% of students were in the moderate category, 23% in the good category, 18% in the poor category, 11% in the very good category, and 10% in the very poor category. Thus, it can be concluded that the physical fitness level of students at SMP Negeri 7 Kota Sorong is fairly good but still needs improvement through regular, structured, and continuous physical exercise.

Keywords: physical fitness, survey, junior high school students

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, karunia, dan kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong” dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi Strata Satu (S1).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah, guru pendidikan jasmani, maupun siswa dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya.
2. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi.
3. **Bapak Drs. H. Rustamadji, M.Si**, selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (Unimuda) Sorong.
4. **Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun skripsi penelitian ini.
5. **Bapak Saiful Anwar, M.Pd.** selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Skripsi. Sekaligus Dosen Pembimbing dua yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam

memberikan saran/masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas skripsi dapat terlaksanakan sesuai tujuan.

6. **Bapak Harmaman, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing satu yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas ahir skripsi dapat terlaksanakan sesuai tujuan.
7. **Dr. Risnawati** sebagai ketua Tim Penguji Skripsi, **Bpk. Leo Pratama, M.Or** (Penguji I) serta **Bapak Harmaman, M.Pd.** selaku Penguji II yang telah mendalami dan menguji skripsi ini sehingga menjadi sebuah tulisan yang baik dan layak.
8. Teman-teman Penjas Angkatan X tahun 2021/2022 yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. **Bapak Djufri Ramba,S.Pd** selaku kepala sekolah,guru, dan siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ilmiah ini di masa mendatang.Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, serta dapat menjadi referensi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Sorong, 2025

Bernat Ramandei

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul		i
Halaman Persetujuan		ii
Halaman Pengesahan		iii
Pernyataan Keaslian		iv
Keterangan Validasi		v
Moto dan Persembahan		vi
Abstrak		vii
Kata Pengantar		ix
Daftar Isi		xi
 BAB I	 PENDAHULUAN	 1
1.1	Latar Belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah	4
1.3	Pembatasan Masalah	5
1.4	Rumusan Masalah	5
1.5	Tujuan Penelitian	5
1.6	Manfaat Penelitian	5
 BAB II	 LANDASAN TEORI	 7
2.1	Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2.2	Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	9
2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
2.4	Tujuan Kebugaran Jasmani	11
2.5	Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani	12
2.6	Fungsi Kebugaran Jasmani	16
2.7	Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	17
2.8	Aktivitas Siswa	18
2.9	Jenis Aktivitas Siswa	20
2.10	Kerangka Berpikir	21
2.11	Hipotesis	21
 BAB III	 METODE PENELITIAN	 22
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.2	Jenis Penelitian	22
3.3	Populasi dan Sampel	22
3.4	Instrumen Penelitian	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data	26
3.6	Teknik Analisis Data.....	27
 BAB IV	 HASIL DAN PEMBAHASAN	 29
4.1	Hasil Penelitian	29
4.2	Pembahasan	38

BAB V	PENUTUP	41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran	42
Daftar Pustaka		44
Lampiran.....		47

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan siswa SMP. Survei kebugaran jasmani tidak hanya mengukur tingkat kebugaran fisik, tetapi juga memberikan wawasan tentang pola hidup sehat dan kebiasaan aktivitas fisik di kalangan remaja.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian (Winda Prasepty dkk, 2017).

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung terhadap komponen kebugaran jasmani. (Gilang Okta Pratiwi dkk, 2013).

Zainul Arifin (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal.

Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolahan. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga.

Menurut Karin I. Prope dkk (2003), *People who are physically active at a sufficient level obtain a wide array of physical and mental health benefits compared with those who are not active.* (Orang yang aktif secara fisik pada tingkat yang cukup mendapatkan beragam manfaat kesehatan fisik dan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif).

Dalam kehidupan modern, olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera. Olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis. Manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan sebagai akibat kekurangan gerak. Pendidikan merupakan salah

satu faktor penting bagi suatu bangsa. Maju mundurnya suatu negara sangat ditentukan oleh pendidikan yang diselenggarakan oleh bangsa tersebut (Ahmad Toimul, 2013).

Sehat dan bugar merupakan impian dari semua orang. Jika badan kita sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan.

Terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri (Mashud, 2013). Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik; serta
3. Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Menurut Herda Septina dkk (2014), setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran

jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya, sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Pemberian kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat (Dwi Gansar Santi W. dkk, 2012).

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dari sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Kota Sorong agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pemahaman Siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di sekolah.
2. Perkembangan teknologi membuat Siswa terlena, sehingga dapat menurunkan pola aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
3. Ketersediaan *database* dan aktivitas kegiatan yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan kegiatan yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Siswa, penelitian dibatasi masalahnya terkait kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa melalui aktivitas kegiatan di SMP Negeri 7 Kota Sorong.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah diperoleh rumusan masalahnya yaitu : Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Kota Sorong.

1.5 Tujuan Penulisan

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas yang dilakukan siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Kota Sorong.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu:

1. Bagi Siswa :

- Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani
- Meningkatkan kebugaran jasmani
- Memotivasi siswa melakukan aktivitas kegiatan di sekolah
- Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya tingkat kebugaran dan aktivitas fisik untuk menjaga kondisi fisik.

2. Bagi Guru :

- Meningkatnya kemampuan dan keterampilan Guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Sekolah

- Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah
- Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan .

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Definisi kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing.

Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas (Angga Wahyu dan Endang Sri, 2018).

Kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Wisnu Aditya Kurniawan, 2017).

Gen Faid Nafier Rachman (2017) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Agus Amin (2014) menyatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis

yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas / prestasi kerja yang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. (I Kadek Happy Kardiawan, 2013)

Menurut Susilodinata Halim (2012) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan dampakan setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya.

Soegiyanto (2010) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.

Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015), kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan

efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

2.2 Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa

Meirizal Usra (2014) menyatakan, istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness* telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi Siswa, selain menjadi sehat, menjaga kebugaran jasmani juga dapat menjadikan Siswa dapat berfikir jernih, menambah kreatifitas Siswa dan juga dapat menambah hasil prestasi Siswa.

Begitu yang diharapkan daripada halnya menjaga kebugaran jasmani, utamanya agar Siswa mampu untuk menjaga kesehatannya agar mereka nyaman untuk berfikir dan belajar dan hasilnya prestasi mereka akan terangkat dalam belajar.

2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada 5 (lima) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makanan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup

sehat dan faktor olahraga (Yuliana Indri, 2017). Kelima faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Faktor Makanan dan Gizi

Suharjo dalam Mohamad Annas (2011) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah menderita kelainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

2. Faktor Istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia kadang akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat perlu dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang selanjutnya.

3. Faktor Usia

Sri Wahyuningsih (2013) menyatakan bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

4. Faktor Hidup Sehat

Barbara A. Dennison dkk (1988) menyatakan, *regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults*. (Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa).

5. Faktor Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017). Tentu saja olahraga yang dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur. Latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut:

a. Sistematis

Sistematis berarti harus dilakukan secara urut. Latihan harus dilakukan mulai dari pemanasan, inti dan berakhir di pendinginan.

b. Berkelanjutan (*Continue*)

Continue berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

c. Beban Bertambah (*Overload*)

Overload berarti latihan yang harus mengalami penambahan beban di setiap jenjang latihan mulai dari yang ringan hingga yang paling berat.

2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Kebugaran jasmani mempunyai pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani

disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Ruhayati dan Fatmah dalam Ibnu Darmawan (2014) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu :

1. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
2. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
3. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
4. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
5. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
6. Peningkatkan kemampuan otot, dan
7. Mencegah obesitas.

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

2.5 Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi 2 (dua) yakni :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu: daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

1) Kebugaran Kardiovaskuler

A. Erlina Listyarini (2012:), menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani karenaday tahan tersebut merupakan alat pertahanan utama terhadap kelelahan.

2) Kekuatan dan daya tahan otot

Menurut Chrisly M dkk (2015), Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

3) Kelenturan

Menurut Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015), Kelenturan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

4) Komposisi tubuh

Menurut Irianto dalam Cerika Rahmayanthi (2012) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase tubuh.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

1) Kecepatan (*Speed*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga.

2) Daya Ledak (*Power*)

Chrisly M dkk (2015). Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.

3) Keseimbangan (*Balance*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).

3). Kelincahan (*Agility*)

Chrisly M dkk (2015), Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.

5) Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Muhammad Miftakul Hudadan Hari Wisnu (2015), Kelenturan (*flexibility*) istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

6) Koordinasi (*Coordination*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

7) Reaksi (*Reaction*)

Chrisly M dkk (2015), Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.

8) Kekuatan (*strength*)

Doni Farisa dkk (2017), Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.

9) Daya tahan (*endurance*)

Arisman (2019), Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

10) Ketepatan (*accuracy*)

Khoiril Anam (2013), Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tentram, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi.

Menurut Djoko Pekik dalam Azizil Fikri (2017), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Komponen meliputi :

1. Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
2. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).

3. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
4. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Sri Rahayu Utami (2013:25-26) menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada tiga cara, yaitu :

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas dan kuantitas, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang, cukup energi dan nutrisi. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. (Djoko Pekik dalam Sri Rahayu, 2013).

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia. Istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. (Djoko Pekik dalam Sri Rahayu, 2013).

3. Olahraga

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani , olahraga mempunyai multi manfaat

antara lain manfaat fisik meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis lebih tahan terhadap stress dan manfaat sosial dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi (Djoko Pekik dalam Sri Rahayu, 2013).

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

2.8 Aktivitas Siswa

Aktivitas belajar adalah aktivitas siswa dalam proses belajar, mulai dari kegiatan fisik sampai kegiatan psikis. Kegiatan fisik berupa ketrampilan-ketrampilan dasar sedangkan kegiatan psikis berupa ketrampilan terintegritas, ketrampilan dasar yaitu mengobservasi, mengklarifikasi, memprediksi, mengukur, menyimpulkan dan mengkomunikasikan. Sedangkan ketrampilan terintegrasi terdiri dari mengidentifikasi variabel, memuat tabulasi data, menyajikan data data

dalam bentuk grafik, menggambarkan hubungan antar variabel, mengumpulkan dan mengolah data, menganalisis penelitian, menyusun hipotesis, mendefinisikan variabel secara operasional, merancang penelitian dan melaksanakan eksperimen.

Menurut Apriliawati dalam Lailatul Mufidah dkk (2013), aktivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran. Aktifitas siswa selama pembelajaran mencerminkan adanya motivasi ataupun keinginan siswa untuk belajar.

Menurut Galuh Arika dkk (2015), aktivitas belajar siswa merupakan hal yang cukup penting dalam suatu proses pembelajaran. Aktivitas belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Huda dalam Sitilin Kumape (2015) menyatakan bahwa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, maka diharapkan hasil belajar siswa meningkat pula rasa semangatgotong royong dengan sesamanya.

Fahmi Fajar dan Hamdani (2017) menyatakan aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas siswa yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi motorik, fungsional serta kebugaran jasmani peserta didik.

Ramson dalam Ratna Rosidah (2014) aktivitas Siswa berkurang karena disebabkan dari pasifnya proses pembelajaran sehingga tidak dapat mengembangkan keterampilan Siswa untuk berfikir konstruktif dalam membangun ide dan konsep.

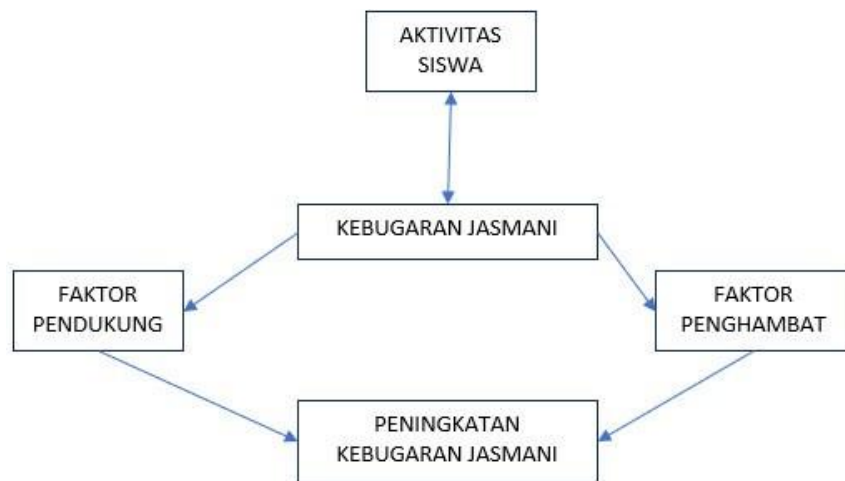
2.9 Jenis Aktivitas Siswa di Sekolah

Menurut Usman yang dikutip Normala (2017) menggolongkan aktivitas belajar siswa ke dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Aktivitas Visual, yaitu membaca, mengambar, mengamati eksperimen, demonstrasi, pameran dan mengamati orang lain bekerja/bermain.
2. Aktivitas Lisan, mengemukakan suatu fakta atau prinsip, menghubungkan suatu kejadian mengajukan pertanyaan, memberi saran, mengemukakan pendapat, berwawancara diskusi dan interupsi.
3. Aktivitas Mendengarkan, mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok, atau mendengarkan radio.
4. Aktivitas Gerak, melakukan percobaan, melihat alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, serta menari dan berkebun.
5. Aktivitas Menulis, yaitu menulis cerita, menulis laporan, memeriksa karangan, baban-bahan *copy* membuat *outline* atau rangkuman, dan mengerjakan tes serta mengisi angket

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas-aktivitas tersebut merupakan dapat terjadi pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar atau intrakurikuler dan diluar jam pelajaran atau ekstrakurikuler.

2.10 Kerangka Berpikir



1. jika Siswa memiliki Aktivitas kebugaran jasmani yang bagus maka faktor Pendukung. Dan faktor peningkatan perlu di perhatikan peningkatan kebugaran jasmani

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Kota Sorong, dan Penelitian ini berlangsung pada rentang waktu sekitar bulan Juli hingga Agustus 2025.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini jenisnya adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Maksum dalam Much. Abdun Nasir (2018), metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah membuat suatu data, gambaran atau lukisan secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Kota Sorong.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2015:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong sebanyak 30 orang.

Menurut Sugiyono (2015), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila jumlah populasi besar, kemudian peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling (Acak)*. Menurut Sugiyono (2015) teknik ini dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Menurut Arikunto (2002) “apabila orang yang dijadikan sumber data (responden) kurang dari 100, maka sampel diambil semua sehingga penelitian yang dilakukan adalah penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%- 15% atau 20%- 25% atau lebih”. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 10% dari populasi yaitu 30 siswa putra di SMP Negeri 7 Kota Sorong.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) instrumen merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen juga

diartikan sebagai sarana penelitian yang berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong. Dalam penelitian ini TKJI dipilih peneliti sebagai instrumen untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini siswa dijadikan sampel untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa rangkaian tes, yaitu :

3.4.1 Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat, atau sering disebut sprinting dalam terminologi olahraga, adalah bentuk latihan lari yang melibatkan lari dengan kecepatan maksimum dalam jarak yang relatif pendek. Fokus utama dari lari cepat adalah mencapai kecepatan tertinggi dalam waktu sesingkat mungkin, berbeda dengan lari jarak jauh yang lebih menekankan pada daya tahan dan kecepatan konstan selama periode waktu yang lama.

3.4.2 Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Pull-up adalah latihan kekuatan yang melibatkan pengangkatan tubuh dengan bantuan otot-otot punggung, lengan, dan inti tubuh. Ini merupakan salah satu latihan dasar dalam program kebugaran yang sangat efektif untuk membangun kekuatan bagian atas tubuh. Pull-up dilakukan dengan menggantung pada sebuah palang atau bar, lalu menarik tubuh ke atas hingga dagu melewati palang.

3.4.3 Baring Duduk (*Sit Up*)

Sit-up adalah latihan kebugaran yang bertujuan untuk memperkuat otot perut, khususnya otot rektus abdominis (otot perut bagian depan) dan otot inti lainnya. Latihan ini melibatkan pengangkatan tubuh bagian atas dari posisi berbaring hingga duduk, dan kemudian kembali ke posisi awal.

3.4.4 Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Vertical jump adalah latihan atau tes fisik yang mengukur kemampuan seseorang untuk melompat secara vertikal, yaitu ke atas, dari posisi berdiri. Latihan ini penting dalam berbagai olahraga dan kegiatan fisik karena melibatkan kekuatan eksplosif dari otot kaki dan otot inti. Kemampuan untuk melompat tinggi juga sering kali menjadi indikator kekuatan dan daya tahan otot serta kelincahan.

3.4.5 Lari Jarak Menengah (*1000m*) – disesuaikan dengan usia

Lari jarak jauh adalah bentuk latihan atau kompetisi lari yang melibatkan berlari pada jarak yang panjang. Berbeda dengan lari cepat atau sprint, lari jarak jauh berfokus pada daya tahan dan ketahanan, dan biasanya dilakukan pada jarak lebih dari 5 kilometer. Lari jarak jauh menuntut kemampuan tubuh untuk mempertahankan kecepatan secara konsisten dalam waktu yang lebih lama.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI merupakan sebuah rangkaian tes yang harus dilakukan secara urut dan tidak boleh terputus dari tes satu

ke tes berikutnya dengan memperhatikan waktu perpindahan dari tes satu ke tes berikutnya.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Pohan (dalam Prastowo, 2011:209), teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dipilih berdasarkan jenis data yang ingin diperoleh dan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain sebagai berikut:

1. Observasi (Pengamatan Langsung)

Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa di lapangan.

Peneliti mengamati cara siswa melakukan setiap item tes seperti lari cepat, pull up, sit up, vertical jump, dan lari jarak menengah. Pengamatan meliputi sikap awal, teknik pelaksanaan, serta antusiasme siswa selama tes berlangsung.

2. Tes (Uji Fisik)

Tes merupakan teknik utama dalam pengumpulan data kebugaran jasmani. Tes dilakukan untuk mengukur kemampuan fisik siswa secara objektif berdasarkan standar tertentu.

Lari Cepat: Mengukur kecepatan siswa dengan menggunakan stopwatch. Pull Up: Mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, dihitung dari jumlah tarikan yang benar dalam waktu tertentu.

Sit Up: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, dihitung dari jumlah sit up yang dilakukan dalam 1 menit. Vertical Jump: Mengukur daya ledak otot tungkai, diukur dengan selisih tinggi lompatan siswa dari tanda awal di dinding.

Lari jarak menengah: Mengukur daya tahan kardiorespirasi (daya tahan jantung dan paru-paru) siswa, dihitung dari waktu tempuh.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung saat pelaksanaan tes. Peneliti menggunakan daftar nama siswa dari absensi,

Menurut Pohan (Prastowo, 2011), teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau faktor-faktor dilapangan. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Didalam tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong. Menurut Roji dan Yulianti (2017) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun terdiri dari Lari 50 meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1.000 meter.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis persentase. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani dasar masing-masing peserta tes maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus presentase. Maka dari itu, rumus yang digunakan dalam teknik analisis data tersebut

menggunakan rumus persentase menurut Anas Sudijono (2008) sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

(Sumber : Anas Sudijono, 2008 : 43)

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Individu

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong melalui beberapa tes kebugaran jasmani. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Instrumen tes kebugaran jasmani yang digunakan meliputi:

1. Lari Cepat (*Sprint* 50 m) → untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) → untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan.
3. Baring Duduk (*Sit Up* 60 detik) → untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*) → untuk mengukur daya ledak otot tungkai.
5. Lari Jarak Menengah (1000 m) → untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

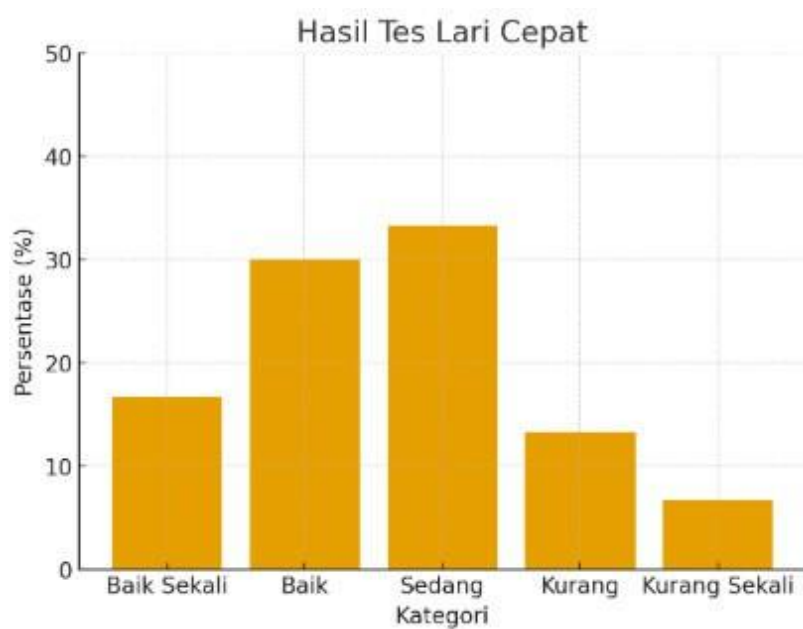
Data hasil tes diolah menggunakan teknik analisis data persentase menurut Anas Sudijono (2008), dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: **P** = persentase, **F** = frekuensi yang dicapai, **N** = jumlah responden

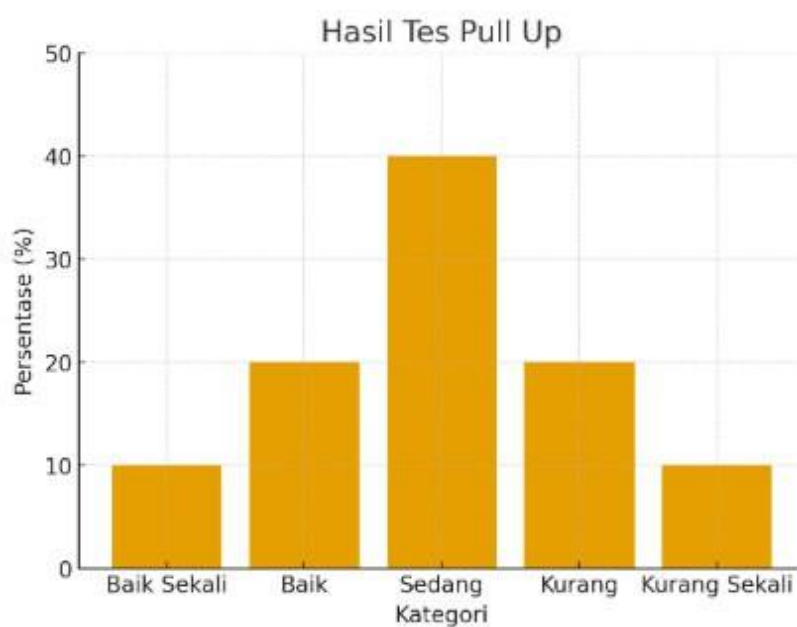
1. Hasil Tes Lari Cepat (*Sprint* 50 m)

Kategori	Rentang Waktu (detik)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik Sekali	$\leq 7,5$	5	16,7
Baik	7,6 – 8,5	9	30,0
Sedang	8,6 – 9,5	10	33,3
Kurang	9,6 – 10,5	4	13,3
Kurang Sekali	$\geq 10,6$	2	6,7
Jumlah		30	100



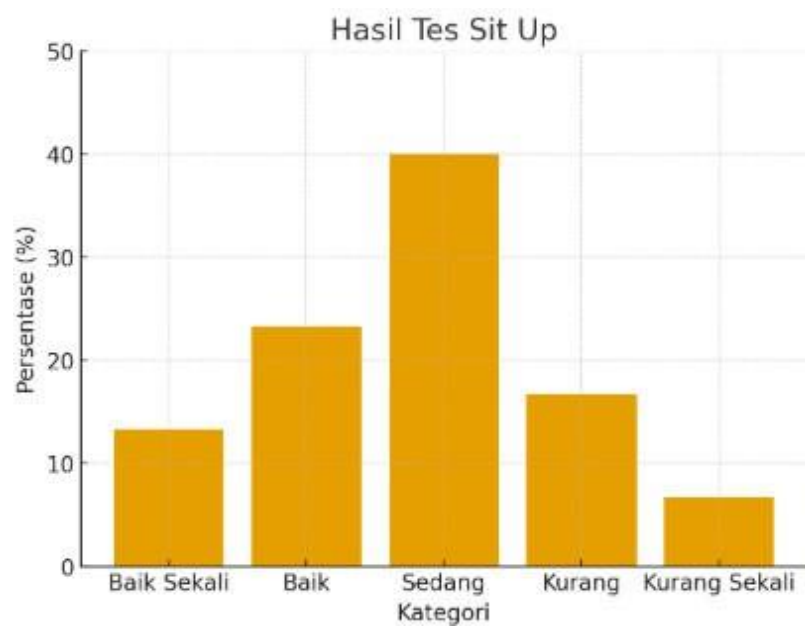
2. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Kategori	Rentang (jumlah kali)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik Sekali	≥ 15	3	10,0
Baik	11 – 14	6	20,0
Sedang	6 – 10	12	40,0
Kurang	3 – 5	6	20,0
Kurang Sekali	≤ 2	3	10,0
Jumlah		30	100



3. Hasil Tes Baring Duduk (*Sit Up* 60 detik)

Kategori	Rentang (jumlah kali)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik Sekali	≥ 40	4	13,3
Baik	31 – 39	7	23,3
Sedang	21 – 30	12	40,0
Kurang	11 – 20	5	16,7
Kurang Sekali	≤ 10	2	6,7
Jumlah		30	100



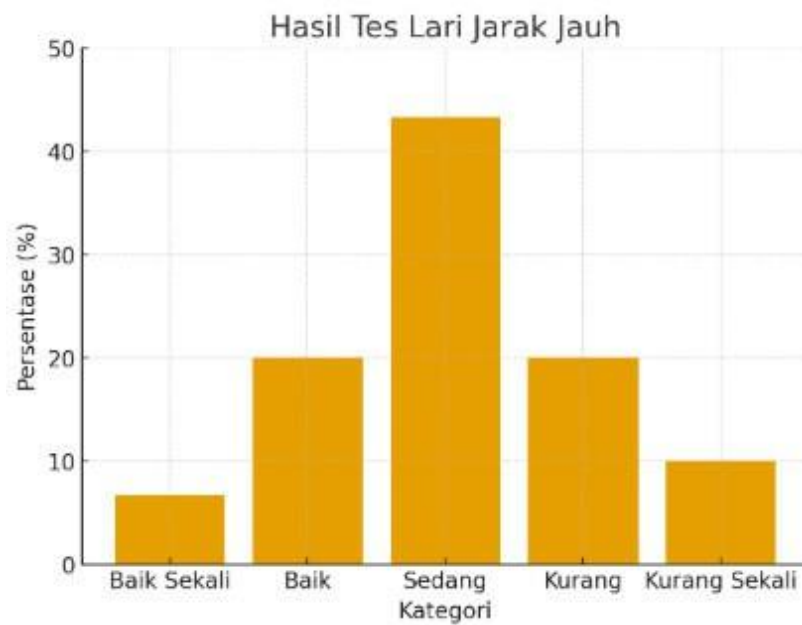
4. Hasil Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

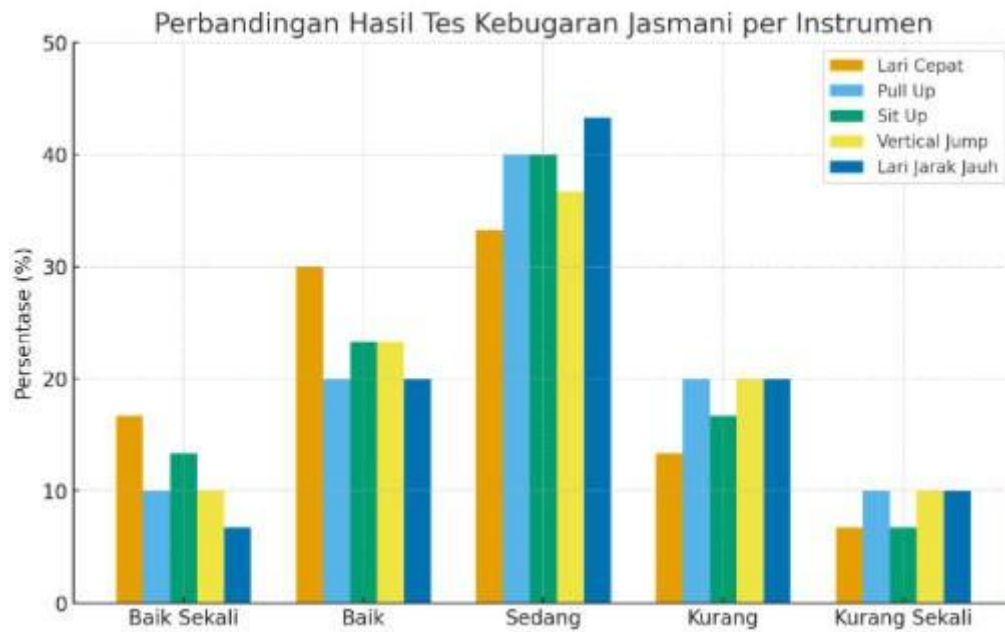
Kategori	Tinggi Lompatan (cm)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik Sekali	≥ 65	3	10,0
Baik	55 – 64	7	23,3
Sedang	45 – 54	11	36,7
Kurang	35 – 44	6	20,0
Kurang Sekali	≤ 34	3	10,0
Jumlah		30	100



5. Hasil Tes Lari Jarak Menengah (1000 m)

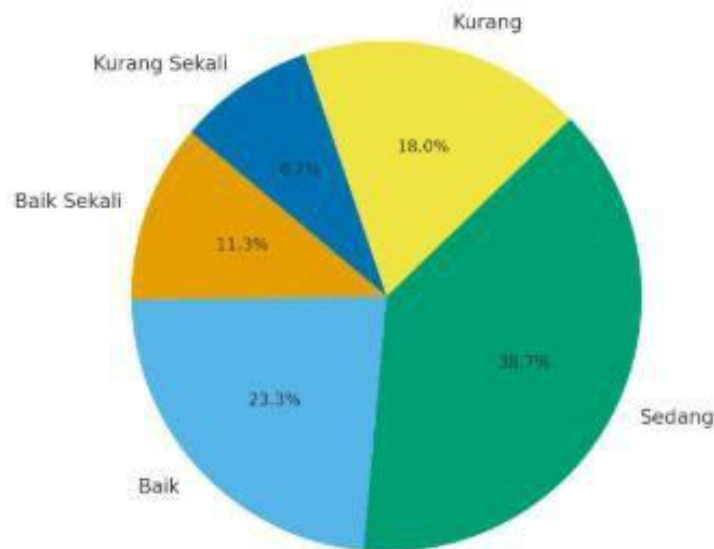
Kategori	Waktu Tempuh (menit)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik Sekali	$\leq 3,5$	2	6,7
Baik	3,6 – 4,5	6	20,0
Sedang	4,6 – 5,5	13	43,3
Kurang	5,6 – 6,5	6	20,0
Kurang Sekali	$\geq 6,6$	3	10,0
Jumlah		30	100





Ini adalah diagram batang gabungan yang memperlihatkan perbandingan hasil tes kebugaran jasmani antar-instrumen (*Lari Cepat*, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertical Jump*, dan *Lari Jarak Jauh*) pada setiap kategori penilaian.

Distribusi Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa



Diatas Adalah diagram lingkaran (*pie chart*) yang menunjukkan distribusi keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong berdasarkan rata-rata hasil dari semua instrumen tes.

Berdasarkan diagram lingkaran yang menggambarkan distribusi keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong, diperoleh hasil bahwa:

- Kategori Sedang menempati persentase terbesar, yaitu sekitar 38%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik namun belum optimal, sehingga masih memerlukan peningkatan melalui latihan rutin dan terprogram.
- Kategori Baik menempati posisi kedua dengan persentase sekitar 23%, yang berarti sebagian siswa sudah menunjukkan kondisi fisik yang baik dan mendukung aktivitas belajar maupun kegiatan sehari-hari.

- Kategori Kurang memiliki persentase sekitar 18%, yang mengindikasikan adanya kelompok siswa dengan kondisi fisik di bawah rata-rata dan membutuhkan perhatian khusus melalui program peningkatan kebugaran jasmani.
- Kategori Baik Sekali tercatat sekitar 11%, menunjukkan hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik.
- Kategori Kurang Sekali menempati sekitar 10%, yang berarti terdapat sejumlah siswa dengan kondisi fisik yang rendah dan berisiko mengalami kelelahan dalam aktivitas sehari-hari.

Secara umum, hasil pie chart ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong didominasi oleh kategori sedang, sehingga program peningkatan kualitas latihan fisik, baik melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler, perlu lebih digalakkan.

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan dalam bentuk tabel, grafik batang per instrumen tes, diagram batang gabungan, serta pie chart distribusi keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong secara umum berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa menunjukkan hasil tes dengan persentase dominan pada kategori sedang di hampir semua instrumen (*lari cepat*, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan *lari jarak jauh*), sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Distribusi keseluruhan melalui *pie chart* juga mempertegas bahwa mayoritas siswa (sekitar 38%) memiliki kebugaran jasmani sedang, diikuti kategori baik (23%),

kurang (18%), baik sekali (11%), dan kurang sekali (10%). Dengan demikian, kondisi kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan cukup memadai, namun masih memerlukan upaya peningkatan melalui latihan fisik yang teratur, bervariasi, dan berkesinambungan agar dapat mencapai kategori baik hingga baik sekali.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong berada pada kategori sedang di hampir semua aspek tes.

1. Lari Cepat (*Sprint* 50 m)

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (33,3%) berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kecepatan siswa cukup baik, meskipun masih perlu ditingkatkan melalui latihan khusus sprint dan kecepatan reaksi.

2. Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Sebagian besar siswa (40,0%) berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu siswa masih terbatas, sehingga diperlukan latihan penguatan otot bagian atas tubuh.

3. Baring Duduk (*Sit Up*)

Sebanyak 40,0% siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot perut siswa cukup memadai, namun masih terdapat siswa dengan kategori kurang yang perlu ditingkatkan melalui latihan rutin kebugaran jasmani.

4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sebagian besar siswa (36,7%) berada pada kategori sedang. Daya ledak otot tungkai siswa cukup baik, namun masih banyak yang berada pada kategori rendah sehingga latihan pliometrik dan lompat eksplosif dapat ditingkatkan.

5. Lari Jarak Menengah (1000 m)

Hasil menunjukkan bahwa 43,3% siswa berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa relatif baik, namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong sebagian besar berada pada kategori sedang. Faktor penyebab kondisi ini antara lain:

- Kurangnya rutinitas latihan kebugaran jasmani di luar jam pelajaran olahraga.
- Adanya perbedaan kondisi fisik, pola makan, dan aktivitas fisik siswa sehari-hari.
- Keterbatasan sarana dan prasarana latihan.

Dengan demikian, sekolah diharapkan dapat menambah program ekstrakurikuler olahraga, meningkatkan intensitas pembelajaran PJOK, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Berdasarkan hasil survei kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang di hampir semua aspek kebugaran jasmani (kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, dan kebugaran kardiorespirasi). Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki

kondisi fisik yang cukup baik, namun masih memerlukan peningkatan melalui latihan yang terarah dan berkesinambungan.

BAB V

P E N U T U P

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif terhadap 30 orang sampel siswa, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong secara umum berada pada kategori sedang, baik dari aspek kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, maupun daya tahan kardiorespirasi.
2. Hasil analisis per instrumen menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan persentase dominan pada semua tes (lari cepat, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari jarak jauh).
3. Distribusi keseluruhan berdasarkan diagram lingkaran menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang (38%), diikuti oleh kategori baik (23%), kurang (18%), baik sekali (11%), dan kurang sekali (10%).
4. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup memadai, namun masih terdapat sejumlah siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali, sehingga perlu adanya perhatian khusus dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong tergolong cukup baik namun belum optimal, sehingga diperlukan peningkatan kualitas latihan dan pembinaan jasmani yang lebih intensif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

- Perlu menambah intensitas dan variasi kegiatan olahraga, baik melalui pelajaran Pendidikan Jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai agar siswa dapat berlatih dengan optimal.

2. Bagi guru Pendidikan Jasmani

- Diharapkan dapat menyusun program latihan fisik yang terencana, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.
- Memberikan motivasi kepada siswa untuk aktif melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah.

3. Bagi Siswa

- Diharapkan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah maupun di luar sekolah.
- Menjaga pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga, mengatur pola makan, dan menghindari kebiasaan yang dapat menurunkan kondisi fisik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan instrumen tes yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih komprehensif.
- Dapat meneliti faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa, seperti pola makan, gaya hidup, serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Kebugaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. (2015). *Teori dan Metodologi Kepeleatihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan, & Cholil, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). —Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Agus Amin (2014). —Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol 20 No 2,
- Ahmad Toimul Khafid (2013). —Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 01 No 01, 196–200.
- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). —Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, 351-353.
- Arisman (2019). —Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 2 No 2, 45 – 53.
- Azizil Fikri (2017). —Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Vol 3 No 1, 89 – 102.

- A. Erlina Listyarini (2012). —Latihan Senam Aerobik Untuk MeningkatkanKebugaran Jasmanil. *Jurnal Medikora*. Vol 8 No 2.
- Barbara A. Dennison dkk (1988). —Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels?l. *Pediatrics*. Vol 82 No 3.
- Cerika Rismayanthi (2012). —Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswall. *Jurusan Pendidikan*. Vol 42 No 1, 29-38.
- Chrisly M dkk (2015). —Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusiail. *Jurnal e-Biomedik*. Vol 3 No 1.
- Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015). —Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggangl. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 3 No 2, 603 – 607.
- Dewi Mayangsari (2014). —Penerapan Metode Eksperimen Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VI Pokok Bahasan Konduktor dan Isolator SDN Semboro Probolinggo Tahun Pelajaran 2012/2013l. *JURNAL EDUKASI UNEJ*.Vol 1 No 1, 27-31.
- Doni Farisa dkk (2017).—Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkill. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 3 No 2, 105 – 115.
- Dwi Gansar Santi W. dkk (2012).—Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga—. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol 1 No 2.
- Fahmi Fajar dan Hamdani (2017). —Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)l. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol7 No 3,373-378.
- F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008). —Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD PENJAS FIK UNYl. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5 No 2.
- Galuh Arika dkk (2015). —Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Pokok Bahasan Larutan Penyangga pada Siswa Kelas XI IPA Semester II SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia (JPK)*. Vol 4 No 2.
- Gen Faid Nafier Rachman (2017). —Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1 Krianl. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 05 No 01, 44 – 48.

Gilang Okta Pratiwi dkk (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 2 No 3.

Herda Septina dkk (2014). —Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Pendekatan Problem Posing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Aktivitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*. Vol 2 No1.

Ibnu Darmawan (2014). —Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjasl. *JIP*. Vol 7 No 2, 143-154

Lampiran Surat Penelitian

 UNIMUDA SORONG		FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAH RAGA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya
Nomor	: 256/L.3.AU/SPm/FABIO/B/2025	Sorong, 28 Juli 2025
Lamp.	: -	
Perihal	: <i>Permohonan Izin Penelitian</i>	
 Kepada Yth. Kepala SMP Negeri 7 Kota Sorong Di <i>Tempat</i>		
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>		
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:		
Nama	: Bernat Ramandei	
NIM	: 148520121116	
Semester	: VIII (Delapan)	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani	
Judul Penelitian	: "Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong".	
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 28 Juli - 20 Agustus 2025.		
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>		
Dekan,  Roni Andri Pramita, M.Pd. NIDN. 1411129001		
Tembusan disampaikan Kepada: 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani; 2. Dosen Pembimbing Skripsi; 3. Yang bersangkutan;		
www.fabio.unimudasorong.ac.id		
PROGRAM STUDI: Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD		

Lampiran surat selesai penelitian



**PEMERINTAH KOTA SORONG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 7 KOTA SORONG**

**Jl. Basuki Rahmat Km. 12 Klamana Sorong Provinsi Papua Barat Daya
NSPN : 69760804**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.12.310 /SMPN7/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DJUFRI RAMBA, S. Pd
NIP : 196908292001031002
Pangkat : Pembina. IV/a
Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 7 Kota Sorong Provinsi Papua Barat Daya

Menerangkan bahwa :

Nama : BERNAT RAMANDEI
NIM : 148520121116
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : “ Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong “

Telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 7 Kota Sorong sejak tanggal, 28 Juli – 20 Agustus 2025.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 13 September 2025
Kepala Sekolah

DJUFRI RAMBA S. Pd.
NIP. 196908292001031002

Lampiran surat keterangan revisi



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAH RAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG



SURAT KETERANGAN REVISI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Bernat Ramandei

NIM : 148520121116

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : "Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Kota Sorong".

Adalah benar telah menyelesaikan Revisi Skripsi pada tanggal 10 Juni 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 10 Juni 2026



Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani
Saiful Anwar, M.Pd.
NUPTK. 4058771672130283



Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
Email: pendidikanjasmani@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 813-4311-8315

Surat lembar bimbingan



UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
 Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

LEMBAR BIMBINGAN
SKRIPSI

NAMA : BERNAT RAMANDEI

NIM : 1485-2012-1116

JUDUL SKRIPSI : SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 7 KOTA SORONG

DOSEN PEMBIMBING I : Harmaman, M.Pd.

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1		IV	Pengertian dasar	<i>h</i>
2		IV	Pembelajaran.	<i>h</i>
3		IV	Kaitan dengan teori	<i>h</i>
4		I	Mengumpulkan dengan Akad	<i>h</i>
5		V	Susunan	<i>h</i>
6			Lampiran	<i>h</i>
7			data data	<i>h</i>

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Science • Affinity • Art • Music • Education • Entrepreneur

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
 PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

8			Swat penelitian	h
9			Data awal penelitian	h
10			Langkah SPSS dgl data	h
11			Paralel hifop	h.
12				

Catatan : Cukup ACC Pembimbing Satu Untuk Ujian Proposal dan Skripsi
Pembimbing dua untuk Konsultasi Pembuatan Artikel Jurnal.

Sorong,2025

Dosen Pembimbing,

(HARMAN, M. Pd.)
NIDN.

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



LAMPIRAN

DOKUMENTASI FOTO PELAKSANAAN TES

Sebelum melakukan kegiatan inti, diawali dengan berdoa dan melakukan pemanasan



Kegiatan Inti:

1. Lari Cepat



2. *Pull Up*



3. *Sit Up*



4. *Loncat Tegak*



5. Lari Jarak Jauh

