PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI KOTA DEPOK

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh

RAIHAN HADDAD AZHAR

41182191190124

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI KOTA DEPOK

Oleh :

RAIHAN HADDAD AZHAR

41182191190124

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNIVERSITAS ISLAM 45

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK : 45102072018005

ii

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI KOTA DEPOK

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
RAIHAN HADDAD AZHAR
41182191190124

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Juni 2026
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	.....
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	.....
Anggota	: 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si	.....
	2. Mia Kusumawati, M.Pd	.....
	3. Dr. Andini Dwi Intani, M.Or	.....

Bekasi, 29 Juni 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45

Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

iii

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Raihan Haddad Azhar
NPM	:41182191190124
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	: Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok"** dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Yan ataan,

Raihan Haddad Azhar

41182191190124

iv

UNIVERSITAS ISLAM 45

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp :(021) 8820383, 8801027,8802015,8808851 Ext. 346-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0220/UNISMA.FKIP/KD/VII/2026
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994,tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa	: Raihan Haddad Azhar
NPM	: 41182191190124
Judul Penelitian Skripsi	: *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2025/2026 sampai dengan semester Ganjil T.A 2026/2027**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

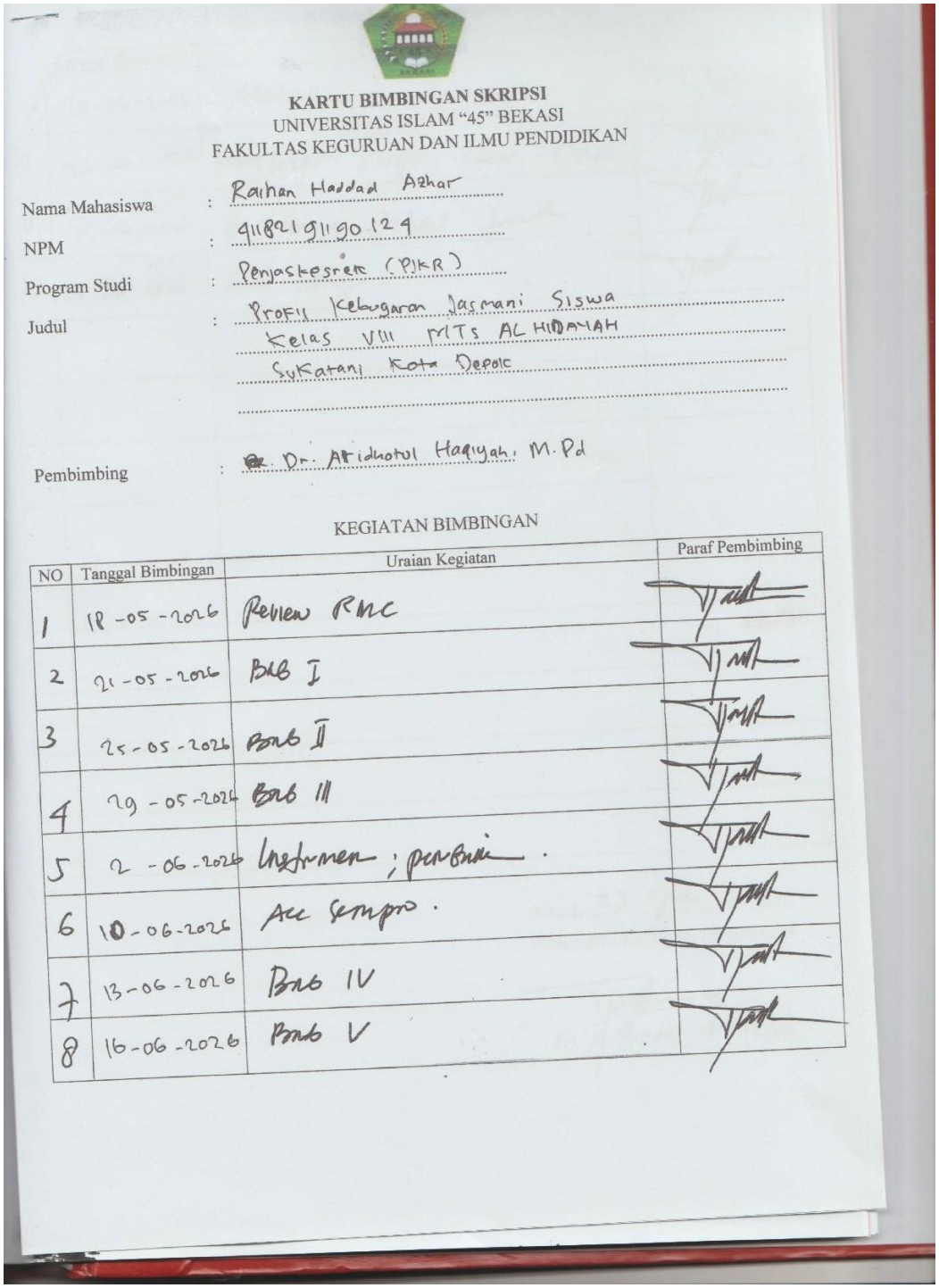
Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 3 Juli 2026

Yudi Budiana, M.Pd
Dekan

Tembusan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pebimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Raihan Haddad Azhar
NPM : 41821911901129
Program Studi : Penjaskesrek (PJKR)
Judul : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTs AL HIDAYAH Sukatani Kota Depok
Pembimbing : Dr. Alfidhotul Haqiyah, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	18-05-2026	Review RNC	
2	21-05-2026	BAB I	
3	25-05-2026	BAB II	
4	29-05-2026	BAB III	
5	2-06-2026	Instrumen ; pembuatan.	
6	10-06-2026	Acc Sempro.	
7	13-06-2026	BAB IV	
8	16-06-2026	BAB V	

KEGIATAN BIMBINGAN

	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	20-06-2026	Abstrak	
10.	22-06-2026	Kelengkapan Skripsi - Cover - DRH.	
11.	24-06-2026	Re Format Artikel Jurnal.	
12.	28.06.2026	ACC Sidang.	

Bekasi, 28 Juni 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Arthur Hagiyah.

UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /Perpus_PLE006/AK.05/8/VII/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Raihan Hadad Adhar
NPM : 9118219119 0124
Program Studi : Penjaskesrek

Judul Proposal Skripsi :
Profil Kebugaran Jasmani Kelas VIII MTS AL HIDAYAH Sukatani Kota Depok

Dinyatakan **lolos / ~~tidak lolos~~** (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 27 %. pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian seminar proposal skripsi.

Bekasi, 18 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin ≤ 50 %

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI KOTA DEPOK

Abstrak

Raihan Haddad Azhar, 41182191190124: Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45

Kebugaran jasmani adalah sebuah komponen fundamental di mana berperan menunjang kompetensi peserta didik dalam melangsungkan kegiatan sehari-hari, mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik. Kebugaran jasmani yang dijaga dan dipertahankan dengan optimal selaras dengan peningkatan kekebalan tubuh, konsentrasi belajar, serta produktivitas peserta didik. Oleh karenanya, diperlukan informasi objektif terkait level kebugaran jasmani guna dimanfaatkan sebagai landasan penyusunan kegiatan pembelajaran serta pembinaan fisik yang dipersonalisasi dengan karakteristik masing-masing peserta didik. Studi ini dilangsungkan dengan maksud agar diketahui profil kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok. Adapun dalam pelaksanaannya, studi ini melibatkan metode deskriptif kuantitatif dengan keterlibatan seluruh siswa kelas VIII 2 MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok sebagai populasi studi. Pengambilan sampel melalui total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel, di mana mencakup 30 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Data dianalisis secara statistik deskriptif untuk kemudian diinterpretasikan menurut norma TKJI. Hasil studi mencerminkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok didominasi oleh kategori baik dan sedang, yakni masing-masing 33,33% baik pada siswa putra ataupun putri. Sebagian siswa berada pada kategori baik sekali (10%), kurang (13,33%), sementara sebagian lainnya masih berada pada kategori kurang sekali (10%). Temuan mengindikasikan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum belum seragam dan belum berada pada kategori optimal sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran yang terstruktur dan terencana, pembiasaan aktivitas fisik secara berkelanjutan, serta dibarengi dengan penerapan pola hidup sehat.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Profil kebugaran jasmani, Pendidikan jasmani

PHYSICAL FITNESS PROFILE OF EIGHTH GRADE STUDENTS AT MTS ALHIDAYAH SUKATANI, DEPOK CITY

Abstract

Raihan Haddad Azhar, *41182191190124: Physical Fitness Profile of Eighth Grade Students at MTs Alhidayah Sukatani, Depok City. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45*

Physical fitness is a fundamental component that plays a role in supporting students' competence in carrying out daily activities, participating in learning activities optimally, and supporting physical growth and development. Physical fitness that is maintained and preserved optimally is aligned with increased immunity, learning concentration, and student productivity. Therefore, objective information regarding the level of physical fitness is needed to be utilized as a basis for preparing learning activities and physical training personalized to the characteristics of each student. This study was conducted with the aim of identifying the physical fitness profile of eighth-grade students at MTs Alhidayah Sukatani, Depok City. In its implementation, this study involved a quantitative descriptive method with the participation of all eighth-grade 2 students at MTs Alhidayah Sukatani, Depok City, as the study population. Sampling was conducted through total sampling so that the entire population was used as the sample, encompassing 30 students. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13-15 years. The data were analyzed using descriptive statistics and then interpreted according to TKJI norms. The study results reflect that the physical fitness level of eighth-grade students at MTs Alhidayah Sukatani, Depok City, is dominated by the good and moderate categories, with 33.33% classified as good among both male and female students. Some students were in the very good category (10%) and the less fit category (13.33%), while others were still in the very low category (10%). The findings indicate that the students' overall physical fitness levels are not yet uniform and have not reached the optimal category, thus necessitating efforts to improve through structured and planned learning, consistent engagement in physical activities, accompanied by the application of a healthy lifestyle.

Keywords: *Physical fitness, Physical fitness profile, Physical education*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **"PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI KOTA DEPOK"**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan motivasi selama proses penulisan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran konstruktif secara konsisten dan penuh dedikasi dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Dr. Yunita Lasma, M.Pd., Dosen pembimbing Akademik
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

7. Bapak H. Moh Arifin, M.Pd., selaku pimpinan MTs Al hidayah sukatani yang memberikan izin serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian
8. Keluarga besar mahasiswa 2019 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
9. Teman teman guru penulis, ka Adnan, teh Nurma, Egi, Bela, Naura, Hardiansyah, Furqon, dan Syifa. Terimakasih banyak atas semua dukungan yang kalian berikan.
10. Novalia Rahmadhanti, selaku orang yang paling spesial setelah orangtua penulis. Seseorang yang juga mendoakan hal hal baik kepada penulis, memberikan semua yang dibutuhkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak, novalia pantas mendapat hal hal baik di dunia, semoga kita bertahan lama.

Semoga kebaikan yang dia lakukan dan berikan kepada penulis bisa diberi berkat dan keberkahan dari ALLAH SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

Bekasi, 29 Juni 2026

Raihan Haddad Azhar

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI ..... **iii**
PERNYATAAN ..... **iv**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
Abstrak ..... **vi**
Abstract ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Batasan dan Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Peᵢneᵢlitian 5
D. Manfaat Peᵢneᵢlitian 5
BAB II TINJAUAN TEᵢOᵢRITIS **7**
A. Keᵢrangka Teᵢoᵢri 7
1. Hakikat Profil 7
2. Hakikat Teᵢs 7
3. Hakikat Keᵢbugaran Jasmani 9
B. Peᵢneᵢlitian Reᵢleᵢvan 17
C. Keᵢrangka Beᵢrfikir 19
BAB III PROSEDUR PEᵢNEᵢLITIAN **21**
A. Meᵢtoᵢdeᵢ Peᵢneᵢlitian 21
B. Poᵢpulasi dan Sampeᵢl 21
1. Populasi 21
2. Sampel 22
C. Waktu dan Teᵢmpat Peᵢneᵢlitian 22
1. Waktu Penelitian 22
2. Tempat Penelitian 22
D. Langkah dan Instrumeᵢn Peᵢneᵢlitian 23

1. Langkah-langkah Penelitian 23
2. Instrument penelitian 23
3. Alat dan Fasilitas 24
4. Petunjuk Pelaksanaan 25
A. Analisis Data 38
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA 40
A. Deskripsi Data 40
1. Tes Lari 50 Meter 44
2. Tes Angkat Tubuh 45
3. Tes Baring Duduk 46
4. Tes Loncat Tegak 48
5. Tes Lari 1000/800 Meter 49
B. Diskusi pertemuan 50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 54
A. Kesimpulan 54
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 57
LAMPIRAN 59
RIWAYAT HIDUP PENULIS 68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrument Penilaian Lari Sprint 50 Meter 27
Tabel 3. 2 Instrument Penilaian Angkat Tubuh 60 detik 30
Tabel 3. 3 Instrument Penilaian Baring Duduk 60 detik 31
Tabel 3. 4 Instrument Penilaian Loncat Tegak 33
Tabel 3. 5 Instrument Penilaian Lari 1000/800 m 34
Tabel 3. 6 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 35
Tabel 3. 7 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 36
Tabel 3. 8 Formulir Tes Kebugaran Jasmani 37
Tabel 4. 1 Norma Tes Kebugaran Jasmani 40
Tabel 4. 2 Presentase Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Putra 41
Tabel 4. 3 Presentase Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Putri 42
Tabel 4. 4 Presentase Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani 43
Tabel 4. 5 Tabel Presentase Hasil Tes Lari 50 meter 44
Tabel 4. 6 Tabel Presentase Hasil Tes Angkat Tubuh 45
Tabel 4. 7 Tabel Presentase Hasil Tes Baring Duduk 47
Tabel 4. 8 Tabel Presentase Hasil Tes Loncat Tegak 48
Tabel 4. 9 Tabel Presentase Hasil Tes Lari 1000m dan 800m 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian 23
Gambar 3. 2 Lari Sprint 26
Gambar 3. 3 Angkat tubuh 28
Gambar 3. 4 Baring duduk 30
Gambar 3. 5 Loncat tegak 32
Gambar 3. 6 Lari 800 dan 1.000 meter 33
Gambar 4. 1 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra 41
Gambar 4. 2 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri 42
Gambar 4. 3 Grafik Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani 43
Gambar 4. 4 Grafik Tes Lari Cepat 50 Meter 45
Gambar 4. 5 Grafik Angkat Tubuh 46
Gambar 4. 6 Grafik Tes Baring Duduk 47
Gambar 4. 7 Grafik Tes Loncat Tegak 48
Gambar 4. 8 Grafik tes lari 1000 dan 800m 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar nama dan Hasil tes 59
Lampiran 2 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian 62
Lampiran 3 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme 63
Lampiran 4 Surat SK Pembimbing 64
Lampiran 5 Dokumentasi kegiatan 65
lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup 68