

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI IKATAN
MAHASISWA SUMATERA UTARA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA TAHUN 2024**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Olahraga**

**Oleh
Ryan Febrian Pardamean Simanjuntak
1916021003**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA OLAAHRAGA**

Menyetujui

Pembimbing I,

25/7 24.



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or
NIP. 198608102008121001

Pembimbing II

25/7 29.



Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or.
NIP. 198405212008121002

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi dengan judul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024". Telah diujikan di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : __, _____ 2024



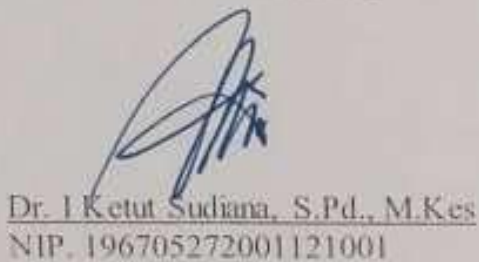
Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or.
NIP. 198608102008121001

Ketua Dewan Penguji



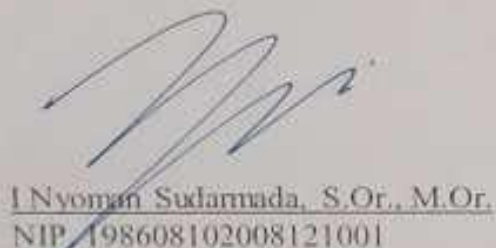
Dr. Gede Doddy Tisna, M.S, S.Or., M.Or.
NIP. 198405212008121002

Anggota Dewan Penguji 1



Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes
NIP. 196705272001121001

Anggota Dewan Penguji 2



I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP. 198608102008121001

Anggota Dewan Penguji 3

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga.

Pada

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197305112001121001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul **“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apakagi kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 1 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink is written over a red rectangular postmark stamp. The stamp contains the text 'PERAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code '64196ALX96977404'.

Ryan Febrian Pardamean Simanjuntak
NIM. 1916021003

KATA PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya, oleh karena itu dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih yang mendalam kepada:

AYAH DAN IBU YANG SAYA SAYANGI DAN CINTAI

AKP. Bangun Ridwan Simanjuntak dan Rosma Helena Purba, S.Pd

“Teristimewa, kepada kedua orang tua saya, ayah dan ibu tersayang. Terima kasih selalu memberikan semangat, doa dan kasih sayang serta dukungan secara finansial yang berguna untuk menyelesaikan skripsi ini untuk menggapai gelar Sarjana Olahraga. Penulis sadar bahwa setiap kata dari skripsi ini adalah buah dari kerja keras dan doa orang tua”.

SAUDARA TERCINTA

**Amos B. Pratama Simanjuntak, Yohana Gracilaria Simanjuntak, Annaki
Augusterodin Simanjuntak, dan Anggi Chirstoffel Simanjuntak**

“Terimakasih atas segala doa, dukungan dan semangat yang diberikan tiada henti kepada saya selama masa perkuliahan hingga dalam penyusunan skripsi ini”.

PEMBIMBING, PENGUJI DAN PENGAJAR

“Terima kasih saya ucapkan atas nasihat, dukungan dan pengajaran yang diberikan kepada saya selama masa perkuliahan dan selama skripsi ini berlangsung agar dapat membentuk karakter saya di masa depan dan saya ucapkan terima kasih telah menjadi orang tua kedua bagi saya selama di perkuliahan”.

SAHABAT DAN REKAN SAYA

“Terima Kasih atas dorongan, dukungannya, motivasi dan semangat tiada henti kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik”.



MOTTO HIDUP

“Yakin dan percaya setiap kita ingin melakukan sesuatu atau mencapai sesuatu jangan lupa libatkan campur tangan Tuhan”

“Jangan pernah takut dan bimbang untuk melangkah karena melangkah kedepan lebih baik dari pada tidak sama sekali”

“Ketika kita terjatuh dan terpuruk tetapi kita bisa berhasil bangkit percayalah masa depan yang cerah menanti kita di depan”

(RYAN FEBRIAN PARDAMEAN SIMANJUNTAK)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024”** dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, karena penulis mendapat bantuan berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Dengan adanya kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas fasilitas-fasilitas yang telah diberikan selama penulis mengenyam pendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan mendapatkan gelar sarjana dengan tepat waktu.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas-fasilitas yang dapat membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus pembimbing II saya yang telah banyak membantu memberikan masukan, arahan serta petunjuk dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus menjadi penguji I saya yang banyak membantu saya dalam pemberian nasihat dan petunjuk untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Selaku ketua jurusan Ilmu Olahraga dan kesehatan yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. I Ketut Chandra Adinata, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu saya dalam pemberian nilai dalam mata kuliah BIMPRES.

9. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan selaku pembimbing I saya dan Pembimbing Akademik saya yang telah memberikan nasihat, masukan dan motivasi terhadap penyelesaian skripsi ini.
10. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. selaku penguji II saya yang telah memberikan banyak dorongan, nasihat dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh staff dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
12. Kepada Ketua IKAMSU, Andreas Giovanni Manik beserta Badan Pengurus Harian yang telah memberikan kesempatan beserta izin untuk melakukan penelitian ini.
13. Kepada Mahasiswa Ikatan Sumatera Utara terutama pada semester 4 dan 6 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
14. Semua pihak yang penulis tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Karena keterbatasan penulis, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk melengkapi skripsi ini. Penulis terbuka untuk kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini akan bermanfaat bagi semua orang, terutama bagi mereka yang terlibat dalam pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 1 Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PROPOSAL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO HIDUP.....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II PEMBAHASAN.....	5
2.1 Deskripsi Teoritis.....	5
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....	5
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.3 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.4 Test Kebugaran Jasmani.....	20
2.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	22
2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	23
2.1.7 Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	25
2.1.8 Penelitian yang Relevan.....	26
2.1.9 Kerangka Berpikir.....	27
2.1.10 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III Metode Penelitian.....	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.3 Variabel Penelitian.....	33

3.4 Pelaksanaan Penelitian	33
3.5 Instrumen Penelitian dan Pengambilan Data	35
3.6 Teknis Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38

4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Pembahasan	40
4.3 Implikasi	43

BAB V PENUTUP 44

5.1 Rangkuman	44
5.2 Simpulan	45
5.3 Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Test Lari 2,4 KM Menurut Cooper	36
Tabel 4.1 Deskripsi Data Usia dan Waktu.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024..... 40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Tugas	51
Lampiran 2	Pengambilan Data Penelitian.....	52
Lampiran 3	Surat Balasan Ikatan Keluarga Mahasiswa Sumatera Utara	53
Lampiran 4	Data Penelitian	54
Lampiran 5	Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Penilaian Tes Lari 2,4 km Menurut Cooper	56
Lampiran 6	Output SPSS Analisis Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani.....	56
Lampiran 7	Dokumentasi Alat Penelitian.....	59
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian.....	61

