

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SMP NEGERI 13 GORONTALO**

Oleh
Ansar Usman

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Asri Syam, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760606 200212 1 005


Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan**


Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SMP NEGERI 13 GORONTALO**

Oleh
Ansar Usman

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Jum'at, 21 Agustus 2020

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

1. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes
NIP. 19580520 198203 2 002

2. Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850323 201504 1 003

3. Dr. Asry Syam, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760606 200212 1 005

4. Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001



**Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



Dr., Hj., Herlina Jusuf., Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Ansar Usman. NIM. 831 415 011. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 13 Gorontalo. Skripsi, Program Studi Penjaskes-Rek, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Asri Syam, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 13 Gorontalo?. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 13 Gorontalo.

Berdasarkan Data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh dengan pengukuran menggunakan *bleep test* yang diikuti oleh 54 siswa putra di SMP Negeri 13 Gorontalo, setelah dianalisis maka diperoleh skor maksimal yang berhasil dicapai siswa yaitu 45,2 dan skor minimal 24,4. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu sejumlah 30 siswa dan jika dipersentase sebesar 55,56%, kemudian 7 siswa dan jika dipersentase sebesar 12,96% berada pada klasifikasi kurang, 15 siswa dan jika dipersentase sebesar 27,78% berada pada klasifikasi cukup baik, 2 siswa dan jika dipersentase sebesar 3,7% berada pada klasifikasi baik dan 0 siswa (0%) yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi baik sekali maupun istimewa. Kesimpulan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Gorontalo yakni berada pada klasifikasi sangat kurang karena mayoritas dari siswa yang diteliti berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu dengan persentase sebesar 55,56%.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, *Bleep Test*

ABSTRACT

Ansar Usman. Studen ID Number 831 415 011. "Survey of Students' Physical Fitness Level at SMP Negeri 13 Gorontalo. Thesis, Physical Education and Health Study Program, Faculty of Sports and Health, Gorontalo State University. Advisor I Dr. Asri Syam, S.Pd, M.Pd, and Supervisor II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

The problems in this study are as follows: How high is the level of physical fitness of students at SMP Negeri 13 Gorontalo? The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students at SMP Negeri 13 Gorontalo.

Based on the research data, the physical fitness level was obtained by measuring using the bleep test which was followed by 54 male students at SMP Negeri 13 Gorontalo, after being analyzed, the maximum score achieved by the students was 45.2 and a minimum score of 24.4. The research data shows that students whose physical fitness level is in very poor classification, namely 30 students and if the percentage is 55.56%, then 7 students and if the percentage is 12.96% are in poor classification, 15 students and if the percentage is equal to 27.78% are in the good enough classification, 2 students and if the percentage is 3.7% in the good classification and 0 students (0%) whose physical fitness level is in the very good or special classification. The conclusion from the physical fitness level of students of SMP Negeri 13 Gorontalo is that they are in the very poor classification because the majority of the students studied are in the very poor classification, namely with a percentage of 55.56%.

Keywords: Level of Fitness, Bleep Test

