

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Achmad Edy Arifianto  
NIM : 3220180202  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

1. Dengan Ini Menyatakan Dengan Sebenar-Benarnya Bahwa: Skripsi Dengan Judul “**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET INKANAS BOJONEGORO USIA 11 – 12 TAHUN**” Adalah Benar-Benar Hasil Penelitian Peneliti Sendiri Dan Belum Pernah Digunakan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Baik Dalam Kampus Sendiri Maupun Dalam Lingkup Perguruan Tinggi Lain.

Bojonegoro, 28 Oktober 2022



Achmad Edy Arifianto  
NIM. 3220180202

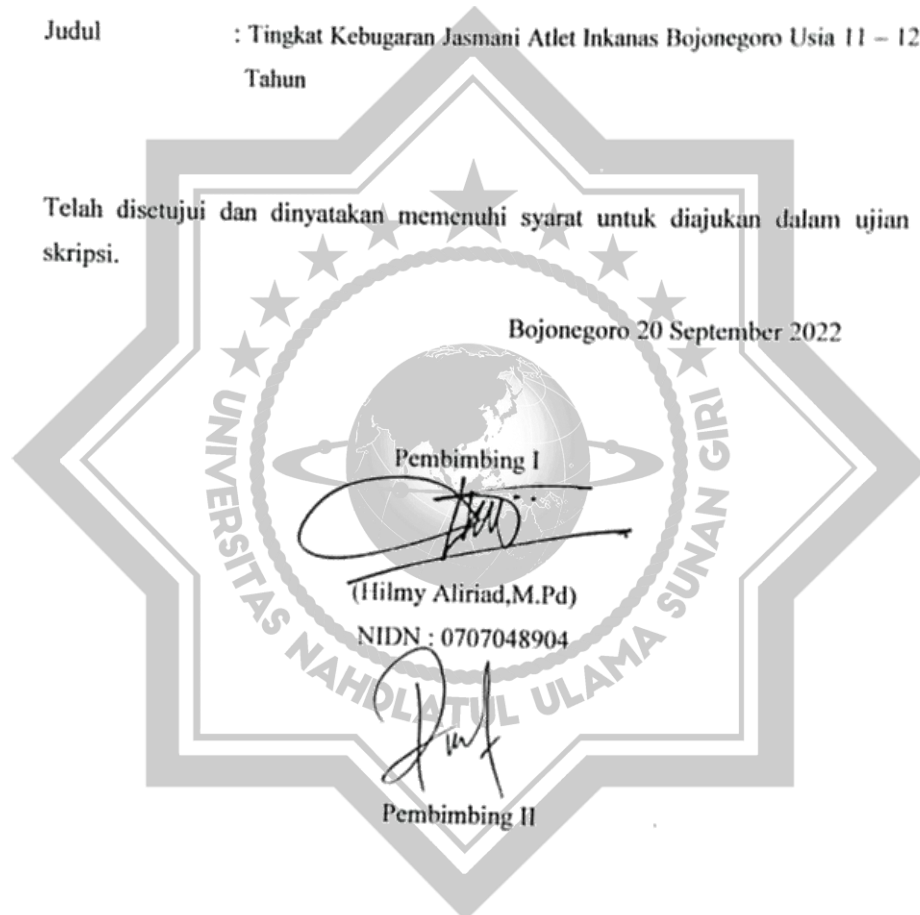
# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Achmad Edy Arifianto  
NIM : 3220180202  
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Inkanas Bojonegoro Usia 11 – 12 Tahun

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro 20 September 2022



(Rohmad Apriyanto, M.Pd)

NIDN : 0704048703

# UNUGIRI

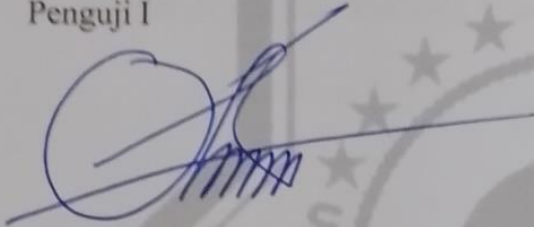
## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Achmad Edy Arifianto  
NIM : 3220180202  
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Inkanas Bojonegoro Usia  
11 – 12 Tahun

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 22 September 2022.

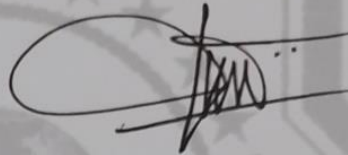
Dewan Penguji

Penguji I



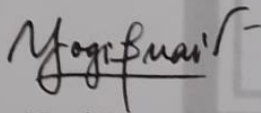
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.  
NIDN. 0729098702

Penguji III



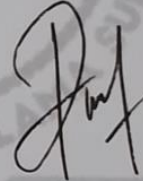
Hilmy Aliriad, M.Pd.  
NIDN. 0707048904

Penguji II



Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A.  
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Rohmad Apriyanto, M.Pd.  
NIDN. 0704048703

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Hilmy Aliriad, M.Pd.  
NIDN. 0707048904

## **MOTTO**

Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja,  
Tuhan ialah sebaik-baiknya sutradara

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk bapak dan ibu saya yang selalu mendoakan dan memberikan saya dukungan baik moril maupun materil. Serta kakak saya yang selalu memberikan penyemangat buat saya dan para guru-guru serta dosen-dosen saya yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya maupun orang lain. Tak lupa seluruh teman – teman pjkr angkatan 2018.



# **UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan Skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Inkanas Bojonegoro Usia 11-12 Tahun” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan juga Pembimbing 1 saya.
4. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA)
5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd., Selaku Pembimbing 2 atas arahan serta saran yang diberikan
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Ketua Inkanas Bojonegoro yang sudah memperbolehkan saya penelitian ditempat tersebut
8. Kedua orang tua, saudara, sahabat, teman-teman saya yang telah membantu, dan memberi dukungan selalu mendoa'akan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh sebab itu,

penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar mampu dijadikan sebagai evaluasi, masukan juga perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya Pendidikan Jasmani.

Bojonegoro, 22 September 2022

Penulis,

Achmad Edy Arifianto



## ABSTRACT

*Arifianto, E, A. 2022. Physical Fitness Levels in Bojonegoro Inkanas Athletes Age 11-12 Years. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Hilmy Aliriad M.Pd, and Assistant Advisor Rohmad Apriyanto M.Pd.*

*Keywords: Physical Fitness, Athletes Inkanas bojonegoro aged 11 – 12 years*

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Inkanas Bojonegoro athletes aged 11-12 years. The type of this research is descriptive. The population and sample of this study were athletes from Inkanas Bojonegoro aged 11-12 years, totaling 15 children. The research instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The analysis used is to calculate the category of physical fitness values. Based on the results of the study, it is known that the physical fitness of athletes in Inkanas Bojonegoro aged 11-12 years, namely in the poor value category there are 2 children or 13%, in the medium value category there are 5 children or 33%, in the good value category there are 3 children or 20%, which is classified as in the very good value category there are 5 children or 33%. Then the average number of physical fitness test scores for Inkanas Bojonegoro athletes aged 11-12 years is 17.87 which is included in the interval 14-17 in the medium category, thus it can be said that the level of physical fitness of Inkanas Bojonegoro athletes aged 11-12 years is classified as Medium.*



## ABSTRAK

Arifianto, E, A. 2022. *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Inkanas Bojonegoro Usia 11-12 Tahun*. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Hilmy Aliriad M.Pd, dan Pembimbing Pendamping Rohmad Apriyanto M.Pd.

Kata kunci : *kebugaran jasmani, atlet inkanas bojonegoro usia 11 – 12 tahun*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet inkanas bojonegoro usia 11-12 tahun. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet inkanas bojonegoro usia 11-12 tahun yang berjumlah 15 anak. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Analisis yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kebugaran jasmani atlet inkanas bojonegoro usia 11-12 tahun yaitu pada kategori nilai kurang ada 2 anak atau 13%, pada kategori nilai sedang ada 5 anak atau 33%, pada kategori nilai baik ada 3 anak atau 20%, yang tergolong pada kategori nilai baik sekali ada 5 anak atau 33%. Kemudian rata – rata jumlah nilai tes kebugaran jasmani atlet Inkanas Bojonegoro usia 11 – 12 tahun adalah 17,87 yang termasuk pada interval 14 – 17 dengan kategori **sedang**, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet Inkanas Bojonegoro usia 11 – 12 tahun tergolong **Sedang**.

UNUGIRI



# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
1.6 Definisi Istilah.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>5</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	5
2.2 Dasar Teori .....	6
2.2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani .....	6
2.2.1.1 <i>Pengertian Kebugaran Jasmani</i> .....	6
2.2.1.2 <i>Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani</i> .....	10
2.2.1.3 <i>Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik</i> .....	12
2.2.1.4 <i>Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani</i> .....	13
2.2.1.5 <i>Fungsi kebugaran jasmani</i> .....	14
2.2.1.6 <i>Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani</i> .....	14
2.2.1.7 <i>Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani</i> .....	19
2.2.1.8 <i>Tujuan Kebugaran Jasmani</i> .....	21
2.2.2 Hakikat Olahraga .....	22

2.2.2.1 Jenis Olahraga Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan .....	23
2.2.2.2 Olahraga Seni Beladiri .....	25
2.2.3 Hakikat Karate .....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	36
3.2 Populasi dan Sampel.....	36
3.2.1 Populasi .....	36
3.2.2 Sampel Penelitian .....	36
3.3 Instrumen Penelitian .....	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.5 Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Hasil Tes Lari 40 M Atlet Inkanas Bojonegoro .....	46
4.1.2 Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putra Inkanas Bojonegoro .....	47
4.1.3 Tes Baring Duduk Atlet Putra Inkanas Bojonegoro .....	49
4.1.4 Loncat Tegak Atlet Putra Inkanas Bojonegoro .....	51
4.1.5 Tes Lari 600 Meter Atlet Inkanas Bojonegoro .....	53
4.1.6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Inkanas Bojonegoro Usia 11 – 12.....	55
4.2 Analisis Data.....	56
4.3 Pembahasan .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
5.1 Kesimpulan .....	59
5.2 Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 10–12 Tahun.....	42
Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun.....	44
Tabel 4.1 Tes Lari 40 Meter Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	45
Tabel 4.2 Tes Lari 40 Meter Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	46
Tabel 4.3 Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	47
Tabel 4.4 Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	47
Tabel 4.5 Tes Baring Duduk Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	48
Tabel 4.6 Tes Baring Duduk Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	49
Tabel 4.7 Tes Loncat Tegak Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	50
Tabel 4.8 Tes Loncat Tegak Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	51
Tabel 4.9 Grafik 4.9 Tes Lari 600 Meter Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	52
Tabel 4.10 Tes Lari 600 Meter Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	53
Tabel 4.11 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....	54

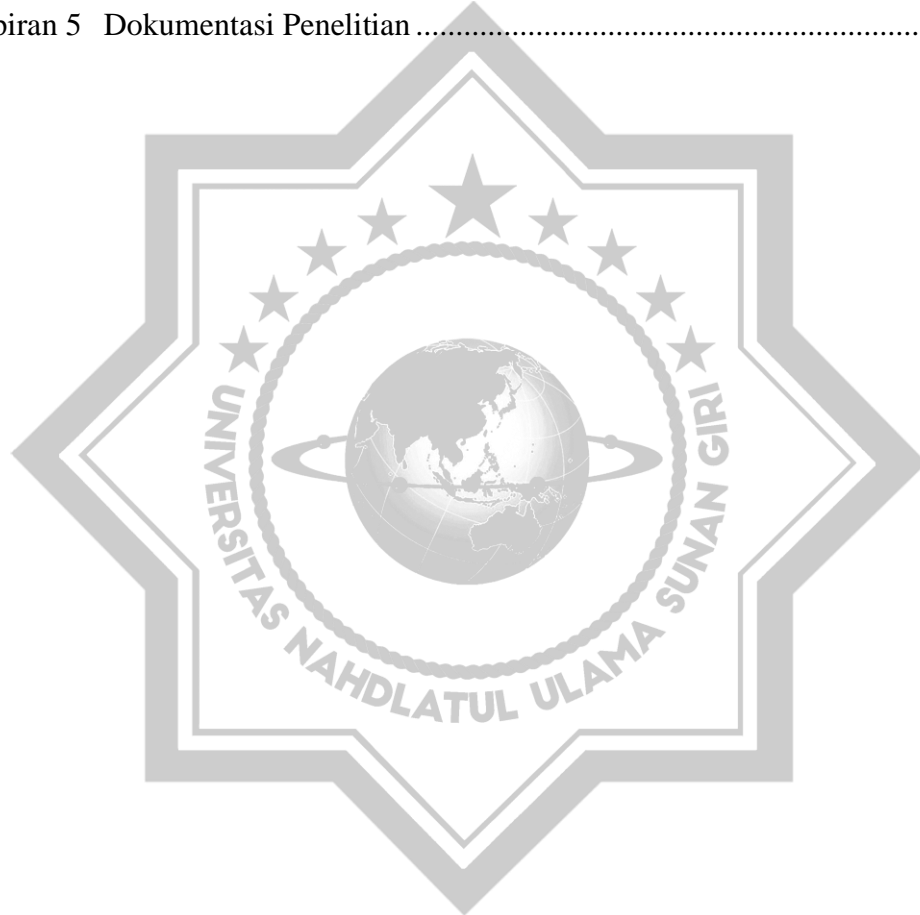
UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1	Posisi Start Lari 40 meter (Depdiknas, 2000.7) .....36
Gambar 3.2	Posisi Tangan Pull Up (Widiastuti 2015: 49).....37
Gambar 3.3	Sikap Baring Duduk (Widiastuti, 2015: 52).....39
Gambar. 3.4	Sikap Melakukan Loncat Tegak (Depdiknas, 2003: 19) .....40
Gambar 3.5	Posisi Strart Lari (Depdiknas, 2001; 21) .....42
Gambar 4.1	Tes Lari 40 Meter Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....45
Gambar 4.2	Tes Lari 40 Meter Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....46
Gambar 4.3	Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun .....47
Gambar 4.4	Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun .....48
Gambar 4.5	Tes Baring Duduk Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....49
Gambar 4.6	Tes Baring Duduk Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....50
Gambar 4.7	Tes Loncat Tegak Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....51
Gambar 4.8	Tes Loncat Tegak Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....52
Gambar 4.9	Grafik 4.9 Tes Lari 600 Meter Atlet Putra Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun .....53
Gambar 4.10	Tes Lari 600 Meter Atlet Putri Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun.....54
Gambar 4.11	Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Inkanas Bojonegoro Usia 11 - 12 Tahun .....55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	63
Lampiran 3 Formulir Tes Kebugaran Jasmani .....	64
Lampiran 4 Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	65
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian .....	69



# UNUGIRI