

ABSTRAK

Buttu Mardongan Simanullang, NIM. 6213111017 “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Kegiatan Siswa SMP Negeri 29 Medan Tahun Ajaran 2025/2026”. (Dosen Pembimbing Skripsi Suprayitno). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Medan berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran lima komponen kebugaran jasmani, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, sit-up 30 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Subjek penelitian berjumlah 45 peserta didik. Data hasil tes kemudian dikonversikan ke dalam skor TKJI dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori Baik Sekali maupun Sangat Kurang. Sebanyak 1 peserta didik (2,2%) berada pada kategori Baik, 27 peserta didik (60%) berada pada kategori Sedang, dan 17 peserta didik (37,8%) berada pada kategori Kurang. Dilihat per komponen, kekuatan otot lengan dan daya tahan otot perut menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan komponen kecepatan, power otot tungkai, dan daya tahan kardiorespirasi. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Medan berada pada kategori Sedang dan memerlukan peningkatan melalui program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Kata kunci: kebugaran jasmani, TKJI, peserta didik, tes dan pengukuran.

ABSTRACT

Buttu Mardongan Simanullang, NIM. 6213111017" Analysis of Physical Fitness Levels Based on Student Activities at SMP Negeri 29 Medan in the 2025/2026 Academic Year ". (Thesis Supervisor: Suprayitno). Thesis: Faculty of Sport Science, State University of Medan 2026.

This study aims to determine the level of physical fitness of eighth-grade students at SMP Negeri 29 Medan based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13–15 years. The research employed a quantitative descriptive method, with data collected through physical fitness tests consisting of five components: 60-meter sprint, hanging body pull, 30-second sit-up, vertical jump, and 1000-meter run. The research sample consisted of 45 students. The test results were converted into TKJI scores and analyzed using descriptive statistics to categorize students' physical fitness levels. The findings indicated that none of the students were categorized as Excellent or Very Poor. One student (2.2%) was categorized as Good, twenty-seven students (60%) were categorized as Fair, and seventeen students (37.8%) were categorized as Poor. Based on each component, upper-body strength and abdominal endurance showed better performance compared to speed, leg power, and cardiorespiratory endurance. Overall, the physical fitness level of eighth-grade students at SMP Negeri 29 Medan falls into the Fair category and requires improvement through structured and continuous physical training programs.

Keywords: physical fitness, TKJI, students, fitness assessment.

