

ABSTRAK

Salsa Oktariska, “PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI DI KOTA MEDAN”.

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Medan yang meliputi lima sekolah, yaitu SMP Negeri 2, SMP Negeri 6, SMP Negeri 8, SMP Negeri 15, dan SMP Negeri 23 Medan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa serta peningkatan kualitas kesehatan dan prestasi olahraga di lingkungan sekolah.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk usia 12–15 tahun. Instrumen tes meliputi empat komponen, yaitu *V-Sit Reach* (fleksibilitas tubuh), *Sit Up* (kekuatan otot perut), *Squat Thrust* (kelincahan dan kekuatan otot tungkai), serta *Bleep Test* (daya tahan jantung-paru). Subjek penelitian berjumlah 25 siswa dari lima sekolah dengan rentang usia 12–15 tahun. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus deskriptif persentase dan dikategorikan berdasarkan norma TKPN dalam lima tingkat kebugaran: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri di Kota Medan dikategori “Sedang”. Dari 25 siswa yang diuji, diperoleh hasil: 11 siswa (44%) kategori Baik, dan 14 siswa (56%) kategori Sedang, tanpa ada siswa yang masuk kategori Baik Sekali, Kurang atau Kurang Sekali. Berdasarkan hasil per sekolah, SMP Negeri 6 Medan memiliki tingkat kebugaran tertinggi dengan mayoritas siswa berkategori baik hingga baik sekali, diikuti oleh SMP Negeri 15 dan 23 Medan yang juga tergolong baik, sedangkan SMP Negeri 2 dan 8 Medan berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Tes TKPN; Siswa SMP

ABSTRACT

Salsa Oktariska, “PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI DI KOTA MEDAN”.

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026

This study aims to determine the physical fitness level of students at public junior high schools in Medan City, which include five schools: SMP Negeri 2, SMP Negeri 6, SMP Negeri 8, SMP Negeri 15, and SMP Negeri 23 Medan. Physical fitness is one of the important factors that supports students' learning success as well as the improvement of health quality and sports achievement within the school environment.

The research method used is descriptive quantitative, employing a survey technique through the Indonesian student fitness test (TKPN) for ages 12–15 years. The test instrument consists of four components: V-Sit Reach (body flexibility), Sit Up (abdominal muscle strength), Squat Thrust (leg agility and strength), and the Bleep Test (cardiorespiratory endurance). The research subjects were 25 students from the five schools, aged between 12 and 15 years. The collected data were analyzed using a descriptive percentage formula and categorized based on TKPN norms into five levels of fitness: Excellent, Good, Fair, Poor, and Very Poor.

The results showed that the overall physical fitness level of public junior high school students in Medan City was classified as “Fairly Good.” Of the 25 students tested, 11 students (44%) were categorized as Good and 14 students (56%) as Fair, with no students categorized as Excellent, Poor, or Very Poor. Based on school-level results, SMP Negeri 6 Medan had the highest level of physical fitness, with the majority of students classified as Good to Excellent, followed by SMP Negeri 15 and 23 Medan, which were also classified as Good, while SMP Negeri 2 and 8 Medan fell into the Fair category.

Keywords: Physical Fitness; TKPN Test; Junior High School Students