

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SLEKSI
MASUK KEPOLISISAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti ujian akhir pada Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

DIMAS MAULANA WIRADHIKA PUTRA

1600391

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISISAN DI JAWA DARI
TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI
MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

Oleh

Dimas Maulana Wiradhika Putra

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Dimas Maulana Wiradhika Putra

April 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, di foto
copy, atau cara: lainnya tanpa izin penulis

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI
TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI
MASUK KEPOLISISAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

Oleh :

DIMAS MAULANA WIRADHIKA PUTRA

1600391

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING

Pembimbing I

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.
NIP. 196808301999031001

Pembimbing II

Dr. Dian Budiana, M.Pd
NIP. 197706292002121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.
NIP. 196808301999031001

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISISAN DI JAWA DARI
TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Oleh:

Dimas Maulana Wiradhika Putra

1600391

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa SLTA yang mengikuti seleksi masuk Kepolisian Di Jawa Barat dari Tahun 2017-2019 berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei analisis. Subyek penelitian ini adalah siswa SLTA Se Jawa Barat yang berjumlah 3561 siswa putra dan 1124 putri diambil dengan metode *purposive sampling*, Instrument yang digunakan adalah Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia. Teknik analisis yang dilakukan adalah dengan analisis deskriptif kuantitatif yaitu dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk presentase. Hasil tes profil kebugaran jasmani putra pada tahun 2017 - 2019 diperoleh 8 siswa atau 0,3% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali atau dikategorikan K2, 379 siswa atau 11% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang atau dikategorikan K1, 1764 siswa atau 52% mempunyai tingkat kebugaran jasmani cukup atau dikategorikan C, 1242 siswa atau 46% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Bagus atau dikategorikan B, 26 siswa atau 0,7% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Bagus Sekali atau dikategorikan BS. Hasil tes profil kebugaran jasmani putri pada tahun 2017 - 2019 diperoleh 2 siswa atau 0,2% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali atau dikategorikan K2, 285 siswa atau 27% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang atau dikategorikan K1, 655 siswa atau 22% mempunyai tingkat kebugaran jasmani cukup atau dikategorikan C, 113 siswa atau 13% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Bagus atau dikategorikan B, 0 siswa atau 0% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Bagus Sekali atau dikategorikan BS. Hasil tes profil kebugaran jasmani keseluruhan pada tahun 2017 - 2019 diperoleh 10 siswa atau 0,2% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali atau dikategorikan K2, 664 siswa atau 15% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang atau dikategorikan K1, 2419 siswa atau 54% mempunyai tingkat kebugaran jasmani cukup atau dikategorikan C, 1355 siswa atau 30% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Bagus atau dikategorikan B, 26 siswa atau 0,6% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Bagus Sekali atau dikategorikan BS.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani*

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI
MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

By :

Dimas Maulana Wiradhika Putra

1600391

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness profile of high school students who take admission to Police in West Java from 2017-2019 based on gender. This research is quantitative descriptive. The method used is the survey analysis method. The subjects of this study were high school students in West Java, totaling 3561 male and 1124 female students taken by the *purposive sampling* method. The instrument used was the Guidelines for Physical Fitness Tests for the Police of the Republic of Indonesia. form of percentage. The results of the male physical fitness profile test in 2017 - 2019 obtained 8 students or 0.3% have a very low level of physical fitness or categorized K2, 379 students or 11% have less physical fitness level or categorized K1, 1764 students or 52% have a level adequate physical fitness or categorized C, 1242 students or 46% have good physical fitness levels or categorized B, 26 students or 0.7% have excellent physical fitness levels or categorized as BS. Women's physical fitness profile test results in 2017 - 2019 obtained 2 students or 0.2% have less physical fitness level or categorized as K2, 285 students or 27% have less physical fitness level or categorized as K1, 655 students or 22% have a level adequate physical fitness or categorized C, 113 students or 13% have good physical fitness levels or categorized B, 0 students or 0% have excellent physical fitness levels or categorized as BS. The overall physical fitness profile test results in 2017 - 2019 obtained 10 students or 0.2% have less physical fitness level or categorized K2, 664 students or 15% have less physical fitness level or categorized K1, 2419 students or 54% have a level adequate physical fitness or categorized C, 1355 students or 30% have good physical fitness levels or categorized B, 26 students or 0.6% have excellent physical fitness levels or categorized as BS.

Keywords: Physical fitness

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Peneliti	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2.2 Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2.3 Pentingnya Kebugaran Jasmani	10
2.4 Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.5 Unsur Unsur Kebugaran Jasmani	12
2.6 Faktor Kebugaran Jasmani	13
2.7 Manfaat Kebugaran Jasmani	14
2.8 Analisis	15
BAB III MODEL PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Devinisi Variabel Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	18

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

3.4 Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	20
3.5 Teknik Analisis Data	28
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	31
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian	31
4.2 Hasil Penelitian	31
4.2.1 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putra Pada Tahun 2017 Di Jawa Barat	32
4.2.2 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putri Pada Tahun 2017 Di Jawa Barat	33
4.2.3 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Keseluruhan Putra dan Putri Pada Tahun 2017 Di Jawa Barat.	34
4.2.4 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putra Pada Tahun 2018 Di Jawa Barat.	35
4.2.5 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putri Pada Tahun 2018 Di Jawa Barat	36
4.2.6 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Keseluruhan Putra dan Putri Pada Tahun 2018 Di Jawa Barat	37
4.2.7 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putra Pada Tahun 2019 Di Jawa Barat	38
4.2.8 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putra Pada Tahun 2019 Di Jawa Barat	39
4.2.9 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Keseluruhan Putra dan Putri Pada Tahun 2019 Di Jawa Barat	40
4.2.10 Deskripsi Hasil Profil Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Putra Pada Tahun 2017 - 2019 Di Jawa Barat	41

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan kebugaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. (1994). *Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi*. Jakarta.
- Fox, E.L. Mthew, Dk. (1998). *The Physiology Basis Of Education And Athletis*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Furchan, A. (2004). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Giriwijoyo, S. (2006). *Ilmu Faal Olahraga (Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Irianto, D.P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, D.P. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kepolisihan Republik Indonesia. (2004). *Pedoman Administrasi Ujian Kesemaptaan Jasmani*. Jakarta: Biro SDM.

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISISAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

- Kepolisihan Republik Indonesia. (2004). *Pedoman Administrasi Ujian Kesemampuan Jasmani*. Jakarta: Biro SDM.
- Kerlinger. (2006). *Asas–Asas Penelitian Behaviour*. Edisi 3, Cetakan 7. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2007). *Modul Test dan Pengukuran Olahraga*. FPOK. UPI Bandung
- Rusli, L. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Sudarno, SP. (1992). *Pendidikan kebugaran Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugarimbun, M dan Efendi. (1995). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: PT.Pustaka LP3ES.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tarigan, B. (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berdasarkan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK Bandung.
- Undang-Undang RI 1945 *Tentang System Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4*.
- Windy, T. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. FIK. UNY.

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.