

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI KELAS VIII SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANJUNG RAYA  
KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**NOVITA YUNIAR  
NIM. 18086295**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi  
Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama  
Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam  
Nama : Rahmatul Amin  
NIM : 18086191  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

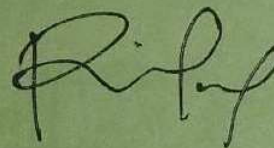
Disetujui oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Rika Sepriani, M.Farm, Apt  
NIP. 198609042010122003

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupateb Agam.

Nama : Novita Yuniar

NIM : 18086295

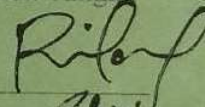


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Agustus 2022

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt	1. 
2. Anggota	: Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO	2. 
3. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya , tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam" adalah karya saya sendiri .
2. Karya tulis ini murni gagasan , rumusan dan penelitian saya sendiri , tanpa bantuan pihak lain , arahan dari pembimbing .
3. Didalam karya tulis ini , tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain , kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan .
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini , saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini , serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang,            Juli 2022  
Yang membuat pernyataan



Novita Yuniar  
NIM. 18086295

## ABSTRAK

**Novita Yuniar, 18086295 : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam**

Masalah yang terjadi pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kab. Agam khususnya kelas VIII diduga kebugaran jasmani siswa belum sesuai dengan yang di harapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kab. Agam.

Jenis Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Ka.b Agam yang berjumlah 105 orang siswa. Penarikan sampel di lakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 97 orang siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI tahun 2010, Kemudian data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam dari 97 siswa yang dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), dalam kategori baik 8 siswa (8,25%), dalam kategori sedang 76 siswa ( 78,35%), dalam kategori kurang 13 siswa (13,40%), dan dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam dikategorikan Sedang.

**Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa SMP**

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk melakukan penelitian sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua Orang Tua yang istimewa dalam hidup peneliti, ayahanda Muhammad Arbi dan ibunda Saniar, dan adik perempuan Putri Yuniar serta semua keluarga besarku yang selalu memberi semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor UNP beserta bapak Wakil Rektor.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Rika Spriani M.Farm, Apt selaku dosen Pembimbing Akademik dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO dan Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang selalu memberikan arahan yang terbaik dalam kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Hilman S.Pd selaku Guru PJOK SMP Negeri 1 Tanjung Raya yang memberikan kontribusi dan masukan saran untuk penelitian dan skripsi ini.
8. Rahmatul Amin selaku Partner yang selalu senantiasa membantu, menemani, dan memberi semangat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
9. Hasbi dzil ikhram S.Pd dan Gilang Amanda S.Si selaku sahabatku yang senantiasa membantu dan menemani peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi dan penelitian ini.

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Padang, juli 2022

Peneliti

Novita Yuniar

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatas Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	8
1. Kebugaran Jasmani .....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
c. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	19
d. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani .....	20
e. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	21
f. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	22
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Peryataan Penelitian .....	27



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian .....	29
D. Jenis dan Data Sumber .....	30
1. Jenis Data.....	30
2. Sumber Data .....	31
E. Instrumetasin dan Tenik Pengumpulan Data .....	31
1. Instrumentasi.....	31
2. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	49

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran .....	60

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	29
2. Jumlah Sampel Penelitian .....	30
3. Butir Tes dalam rangkaian TKJI .....	32
4. Rangkaian Tes TKJI Putra.....	47
5. Rangkaian Tes TKJI Putri .....	47
6. Norma TKJI.....	47
7. Formulir TKJI.....	48
8. Deskripsi kebugaran jasmani siswa putra .....	50
9. Deskripsi data kebugaran jasmani siswa putri.....	52
10.Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	28
2. Posisi Star Lari Cepat 50m .....	34
3. Pelaksanaa Gantung Angkat Tubuh .....	36
4. Tes Sikut Tekuk .....	38
5. Pelaksanaan Tes Baring Duduk .....	39
6. Papan Loncat.....	41
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	42
8. Sikap Awalan Loncat Tegak .....	43
9. Gerakan Loncat Tegak .....	43
10. Posisi Star Lari 800m, 1000m.....	45
11. Pencatat Hasil.....	46
12. Deskripsi data kebugaran jasmani Siswa Putra.....	51
13. Deskripsi data kebugaran jasmani Siswa Putri .....	52
14. Histogram Kebugaran Jamani siswa Putra dan Siswa Putri.....	54
15. Star lari 50m Putra .....	71
16. Finis lari 50m Putra.....	71
17. Star lari 50m Putri .....	72
18. Finis lari 50m Putri .....	72
19. Tes baring duduk Putra .....	73
20. Tes baring duduk Putri .....	73
21. Tes gantung angkat tubuh Putra.....	74
22. Tes siku tekuk Putri .....	74
23. Raihan awal tes loncat tegak Putra .....	75
24. Tes loncat tegak putra .....	75
25. Raihan awal tes loncat tegak Putri .....	76
26. Tes loncat tegak putri .....	76
27. Lari 1000m Putra .....	77

28. Lari 800m Putri .....	77
29. Foto bersama siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Raya. ....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data mentah TKJI Putra .....	63
2. Data mentah TKJI Putri.....	64
3. Hasil data jadi TKJI seluruh siswa putra .....	65
4. Hasil data jadi TKJI seluruh siswa putri.....	66
5. Formulir tes TKJI .....	67
6. Surat izin penelitian.....	68
7. Surat izin dari Camat Tanjung Raya .....	69
8. Surat keterangan telah selesai melakukan penelitian .....	70
9. Dokumentasi.....	71

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama yang mempengaruhi maju atau tidaknya suatu negara. Menjadi bangsa yang lebih maju tentu merupakan cita-cita yang ingin dicapai oleh setiap negara di dunia. Begitu pentingnya pendidikan, sehingga suatu bangsa dapat diukur apakah bangsa ini maju atau mundur, karena seperti yang kita ketahui suatu pendidikan tentunya akan mencetak Sumber Daya Manusia yang berkualitas baik dari segi *spritual*, *intelengensi* dan *skill*. Apabila *output* dari proses pendidikan ini gagal maka sulit dibayangkan bagaimana dapat mencapai kemajuan.

Kemajuan pendidikan tidak terlepas dari tanggung jawab pemerintahan. Salah satu usaha pemerintahan adalah melakukan perbaikan dan pengembangan pada bidang kurikulum. Kurikulum 2006 (KTSP) dikembangkan menjadi kurikulum 2013. Perubahan ini dilandasi dengan pemikiran tantangan masa depan yaitu tentang abad ke 21 yang ditandai dengan abad ilmu pengetahuan, *knowlwdge-based* dan *society* dan kompetensi masa depan.

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan

pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI NO. 20 Tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka berkembangnya potensi peserta didik agar beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan uraian di atas dalam perubahan kurikulum 2013 maka tujuan Pendidikan Nasional mencakup 4 tujuan pencapaian, yaitu (1) Sikap spiritual: Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (2) Sikap social: Berakhlak mulia, sehat, mandiri, dan demokratis serta bertanggung jawab, (3) Pengetahuan: Berilmu (4) keterampilan: Cakap dan kreatif. Jadi jelaslah bagi kita bahwa pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk mengubah manusia yang tangguh, memiliki akhlak yang baik, pengetahuan, keterampilan, semangat dan harga diri untuk mengembangkan diri secara optimal menuju kemasa depan yang lebih cerah.

Ini semua tidak terlepas dari pendidikan Jasmani, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah

dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Mata pelajaran PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat SMP yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, sesuai dengan kurikulum yang ada. Pendidikan jasmani di SMP bertujuan untuk:

“Membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran (kebugaran) jasmani melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga" (Dalam Arsil 1999: 12).

Dapat dilihat juga mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) inilah yang akan menjadi pedoman untuk siswa mengetahui tentang pengetahuan gerak jasmani dalam olahraga atau keterampilan yang akan diketahui oleh siswa dalam melakukan gerakan jasmani dalam berolahraga dan dihidupkan sehari-hari, sehingga dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan terbentuk sikap disiplin pada siswa atau perilaku positif dalam berolahraga, siswa juga dapat bersosialisasi ke dalam aktivitas gerak yang masuk dalam keterampilan berolahraga dan yang paling penting menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, untuk siswa yang sadar akan kebugaran jasmani, sadar olahraga dan sadar akan kesehatan.



Dengan memperhatikan kebugaran jasmani di sekolah , semua peserta didik berhak memperoleh pendidikan jasmani guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar disekolah. Pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya yang baik untuk memperbaiki kebugaran jasmani, karna dalam kehidupan sehari-hari peserta didik hampir tidak memiliki waktu khusus untuk melakukan kegiatan fisik memelihara kebugaran jasmaninya diluar waktu sekolahnya.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 13-15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis..

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasáma, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran pengajaran harus mendapat sentuhan metode, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui

pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam diperlukan adanya pengukuran secara kontinyu dengan alat ukur yang tepat sesuai dengan karakter siswa, kuesioner aktifitas fisik peserta didik, umur yang berbaringan dengan pertumbuhan perkembangan, budaya, agama, latar belakang sosial dan aktivitas keseharian yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam, Khususnya kelas VIII banyak terdapat siswa yang mudah lelah saat pembelajaran PJOK. Siswa tampak duduk-duduk saja saat pembelajaran dan tidak melakukan aktifitas fisik seperti yang seharusnya. Hal ini diduga terjadi karena kebugaran jasmani siswa yang belum sesuai seperti yang diharapkan, sarana dan prasaran yang tidak memadai, strategi dan metode pembelajaran guru PJOK yang belum sesuai, serta dukungan kepala sekolah belum sebagaimana mestinya.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tanjung Raya khususnya kelas VIII. Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam keberlangsungan pembelajaran PJOK disekolah.

**B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Sarana dan prasarana
3. Strategi dan metode guru
4. Dukungan kepala sekolah

**C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan untuk memfokuskan penelitian, peneliti membatasi penelitian ini pada kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Raya kabupaten Agam.

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMP Negeti 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam?

**E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

**F. Manfaat penelitian**

Manfaat dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penulis sebagai suatu syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Guru sebagai bahan untuk mengembangkan anak didiknya menuju manusia yang bugar dan sehat.
3. Perpustakaan, referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.
5. Peserta didik, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.