

**POTRET KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 11 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**RISKY WAHYU PRATAMA  
NIM : 18086472**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Potret Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang

**N a m a** : Risky Wahyu Pratama

**NIM** : 18086472

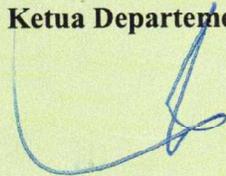
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

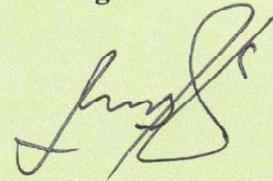
**Padang, Agustus 2022**

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**  
**NIP. 19620702 198703 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Risky Wahyu Pratama**  
**NIM : 18086472**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Padang**  
**dengan judul**

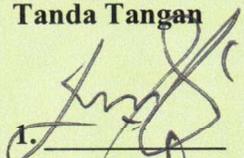
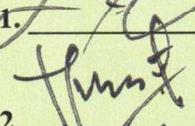
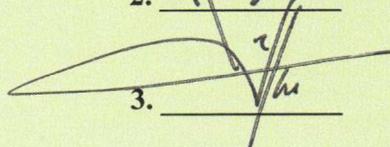
**Potret Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama**  
**Negeri 11 Padang**

**Padang, Agustus 2022**

**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**
- 2. Anggota : Drs. Madri M. M.Kes. AIFO**
- 3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes**

**Tanda Tangan**

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Potret Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



**Risky Wahyu Pratama**  
NIM : 18086472

## ABSTRAK

### **Risky Wahyu Pratama, 18086472: Potret kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 11 Padang.**

Penelitian ini dilakukan karena belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 11 Padang.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini sebanyak 713 siswa, dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang siswa, terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data interval. Kemudian data di analisis dengan menggunakan presentase.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 11 Padang sebanyak 17 responden memiliki klasifikasi “baik sekali” tidak ada atau 0 %, klasifikasi “baik” sebanyak 1 orang atau 5.88%, klasifikasi “sedang” sebanyak 5 orang atau 29.41%, klasifikasi “kurang” sebanyak 10 orang atau 58.82%, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 orang atau 5.88%. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP N 11 Padang sebanyak 17 responden memiliki klasifikasi “baik sekali” tidak ada atau 0 %, klasifikasi “baik” sebanyak 2 orang atau 11.76%, klasifikasi “sedang” sebanyak 6 orang atau 35.29%, klasifikasi “kurang” sebanyak 8 orang atau 47.06%, dan klasifikasi “kurang sekali” sebanyak 1 orang atau 5.88%.

***Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, SMP, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Potret Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang”**. Shalawat beriringkan salam penulis ucapkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu izinkan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan pengorbanan yang sangat luar biasa kepada ananda.
2. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO selaku dosen pembimbing skripsi dan sekaligus pembimbing akademik yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Drs. Madri M, M.Kes.AIFO dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Karyawan Tata Usaha Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
8. Keluarga besar SMP Negeri 11 Padang yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Teman-teman mahasiswa seperjuangan yang saling memberikan ide dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diucapkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Agustus 2022

**Penulis**

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iiiv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kajian Teori .....	5
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	5
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	122
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	155
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	166
B. Kerangka Konseptual	
C. Pertanyaan Penelitian .....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	200
A. Jenis Penelitian.....	200
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	200
C. Populasi dan Sampel .....	200
1. Populasi .....	200
2. Sampel.....	211
D. Jenis dan Sumber Data .....	222

E. Teknik Pengumpulan Data.....	233
F. Instrumen Penelitian.....	233
G. Teknik Analisis Data.....	355
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	366
A. Deskripsi Data.....	366
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian .....	39
C. Pembahasan.....	400
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	433
A. Kesimpulan .....	433
B. Saran.....	433
DAFTAR PUSTAKA .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	200
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	222
Tabel 3. Penilaian TKJI Putra Usia 13-15 Tahun.....	344
Tabel 4. Penilaian TKJI Putri Usia 13-15 Tahun .....	344
Tabel 5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia .....	344
Tabel 6. Klasifikasi Ketercapaian Skor (Arikunto, 1996:57).....	355
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian .....	36
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	37
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bagan Kerangka Konseptual .....	188
Gambar 2.	Posisi start lari 50 meter.....	255
Gambar 3.	Sikap permulaan gantung angkat tubuh putra.....	266
Gambar 4.	Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal.....	277
Gambar 5.	Sikap permulaan gantung siku tekuk .....	288
Gambar 6.	Sikap gantung siku tekuk.....	28
Gambar 7.	Sikap permulaan baring duduk. ....	29
Gambar 8.	Gerakan baring menuju sikap duduk .....	300
Gambar 9.	Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha .....	300
Gambar 10.	Sikap menentukan raihan tegak .....	311
Gambar 11.	Sikap awal loncat tegak .....	322
Gambar 12.	Gerakan meloncat tegak.....	322
Gambar 13.	Posisi start lari 1000 meter dan 800 meter.....	333
Gambar 14.	Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish.....	344
Gambar 15.	Histogram Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	37
Gambar 16.	Histogram Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir TKJI.....	47
Lampiran 2. Data Hasil Penilaian Tes TKJI .....	48
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa .....	50
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	51
Lampiran 5. Surat Penelitian.....	55

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik.

Kebugaran jasmani bagi siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam mencapai prestasi di luar sekolah. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa 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.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah

satu tahap atau aspek dan proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Penulis menemukan aktivitas siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan angkot, setelah pulang sekolah mereka di rumah bermain gadget dan hanya sedikit yang berolahraga di sore hari. Hal-hal yang dilakukan tersebut atau aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan dari pengamatan penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang, penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian karena sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui. Selama ini di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik, itu terlihat dari kurangnya keterampilan siswa dalam jam pelajaran olahraga terutama pada saat materi kebugaran jasmani disekolah dimana pada saat guru penjasorkes memberikan materi tentang kebugaran jasmani yang meliputi komponen-komponen tersebut terlihat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan atau dalam ujian praktek tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan guru penjasorkes.

Dengan berbagai aktivitas yang dilakukan siswa tersebut dalam kegiatan sehari-harinya dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari

segi sosial maupun ekonomi siswa tersebut. Untuk itu penulis merasa tertarik dan perlu untuk melakukan penelitian sehubungan dengan belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Pola hidup
3. Status gizi
4. Sarana dan prasarana olahraga

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk lebih fokusnya penelitian ini maka peneliti perlu melakukan pembatasan masalah yaitu pada Kebugaran Jasmani Siswa.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kebugaran jasmani siswa.
3. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Sebagai referensi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.
7. Menambah pengetahuan kita tentang penyebab buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang, sehingga kita bisa mengatasi masalah kebugaran jasmani sedini mungkin.
8. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.