

**STUDI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 LEMBAH
MELINTANG KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Untuk Memenuhi
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**DEAN SAPUTRI
(18086006)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

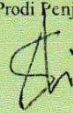
PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 LEMBAH MELINTANG
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Dean Saputri
Nim : 18086006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Mengetahui,
An Kepala Departemen
Sekretaris Departemen
Prodi Penjaskesrek



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Lembah
Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Dean Saputri

Nim : 18086006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

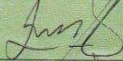
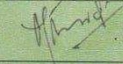
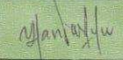
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Madri M, M.Kes, AIFO
3. Anggota : Yani Warti, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Studi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat".
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan 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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022

Yang Membuat Pernyataan



Dean Saputri

NIM. 18086006

ABSTRAK

Dean Saputri, (2022). “Studi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat”

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Hal ini terlihat pada saat melaksanakan pembelajaran khususnya PJOK banyak siswa yang mengantuk, cepat lelah, lesu, malas-malasan dan kurang semangat. Tujuan penelitian adalah mengetahui kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMA NEGERI 1 Lembah Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan subjek penelitian adalah siswa SMAN 1 Lembah Melintang berjumlah 1.125 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling (sampel berkepentingan), yaitu kelas IPA XI.2 dan XI.3 dengan jumlah 72 orang (PA 14, PI 58). Instrumen penelitian menggunakan tes lari cepat 60 meter putra dan putri, tes gantung angkat tubuh (putra) dan tes gantung siku tekuk (putri), tes baring duduk 60 detik putra dan putri, tes loncat tegak putra dan putri, tes lari 1200 meter (putra) dan lari 1000 meter (putri). Data di analisis menggunakan tabulasi frekuensi. Penelitian ini mengajukan pertanyaan (1). seberapa baikkah kebugaran jasmani siswa putra SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat?, (2). seberapa baikkah kebugaran jasmani siswa putri SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat?.

Hasil penelitian menunjukkan: (1). sampel Pa 14: 0 orang (0,0%) berada pada kategori baik sekali, 5 orang (35,71%) berada pada kategori baik, 7 orang (50%) berada pada kategori sedang, 2 orang (14,28%) berada pada kategori kurang, dan 0 orang (0,0%) berada pada kategori kurang sekali. (2). sampel Pi 58: 0 orang (0,0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0,0%) berada pada kategori baik, 23 orang (39,66%) berada pada kategori sedang, 29 orang (50%) berada pada kategori kurang, dan 6 orang (10,34%) berada pada kategori kurang sekali. Sesuai analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani putra SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang sedangkan putri berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “ Studi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat “.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Kedua orang tua saya, Syamhir dan Lisma yang selalu memberi dukungan moril dan materil untuk keberhasilan penulis, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan menasehati penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO sebagai Pembimbing Akademik (PA) sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
3. Drs. Madri M, M.Kes. AIFO dan Ibu Yani Wartti S.Pd. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan

administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Erinaldi, S.Pd dan Fitri Hidayah selaku guru PJOK di SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat
7. Kepada teman-teman mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, penulis mengharapkan adanya masukan, saran, dan kritikan yang membangun dari para pembaca terhadap penelitian ini agar dapat menjadi karya yang bernilai dan bermanfaat.

Padang, 18 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Kegunaan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. Kebugaran Jasmani	5
2. Komponen Kebugaran Jasmani	7
3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	14
4. Faktor yang terkait dengan kebugaran jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	19
B. Defenisi Operasional	19
C. Populasi Dan Sampel.....	20
D. Jenis Dan Sumber Data.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22

F. Teknik Analisis Data	32
-------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	33
B. Pembahasan	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA.....	45
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1. Populasi siswa SMAN 1 LBM	20
2. Sampel penelitian siswa SMAN 1 LBM	21
3. Nilai TKJI umur 16-19 putra	31
4. Nilai TKJI umur 16-19 putri.....	31
5. Norma TKJI putra dan putri	32
6. Distribusi frekuensi nilai kebugaran jasmani (putra).....	34
7. Distribusi frekuensi nilai kebugaran jasmani (putri)	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	18
2. Posisi star lari 60 meter	23
3. Palang tunggal	24
4. Pegangan tangan ke palang tunggal.....	25
5. Gerakan angkat tubuh (pull up) putera.....	25
6. Pelaksanaan sit up	26
7. Posisi jangkauan peserta.....	28
8. Pelaksanaan <i>vertical jump</i>	28
9. Start lari 1200 M	30
10. Pencatat hasil	30
11. Histogram nilai kebugaran jasmani (putra)	35
12. Histogram nilai kebugaran jasmani (putri)	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Formulir TKJI	47
2. Rekap Data Penelitian Putra	48
3. Rekap Data Penelitian Putri	49
4. Dokumentasi Penelitian	52
5. Surat Izin Penelitian	56
6. Surat Balasan Penelitian	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang maksud dari bugar sendiri adalah kondisi yang menggambarkan sehatnya dan lancarnya metabolisme. Dengan kebugaran jasmani yang baik orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Kebugaran bagi seseorang sangat ditentukan dari elemen kondisi fisik yang dimilikinya seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan kelincahan dan unsur-unsur lainnya. Disamping elemen kebugaran jasmani tersebut kebugaran juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, usia, kebiasaan berlatih atau olahraga, gizi (nutrisi), lingkungan, pola hidup dan dampak teknologi.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari baik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun dalam pencapaian prestasi. Hari Kurnia dan Zarwan (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa pendapat komponen penting yaitu daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi), kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Disisi lain kebugaran itu dipengaruhi oleh beberapa elemen seperti : kekuatan, daya tahan anaerobik dan

aerobik, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Dari uraian diatas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi mata pelajaran yang lain, karena mereka mudah lelah dan lesu.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA NEGERI 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat, terlihat beberapa gejala yang dialami siswa pada saat melakukan proses belajar mengajar (PBM) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak siswa yang mengantuk, cepat lelah, lesu, malas-malasan dan kurang semangat, hal ini diprediksi mereka mengalami kebugaran jasmani di bawah standar, namun untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMA NEGERI 1 Lembah Kabupaten Pasaman Barat diperlukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan diatas, maka identifikasi masalahnya antara lain:

1. Pola hidup
2. Usia
3. Dampak teknologi

4. Genetik (bakat)
5. Nutrisi
6. Kebiasaan (olahraga)
7. Lingkungan
8. Komponen kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dan keterbatasan peneliti baik dari segi biaya, waktu, dan fasilitas maka penelitian ini hanya ditinjau pada komponen kebugaran jasmani terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh putra dan tes gantung siku tekuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1000 meter putri dan 1200 meter putra.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah siswa putra SMA NEGERI 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat memiliki kebugaran jasmani yang baik ?
2. Apakah siswa putri SMA NEGERI 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat memiliki kebugaran jasmani yang baik ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui kebugaran jasmani siswa putra SMA NEGERI 1 Lembah Kabupaten Pasaman Barat

2. Mengetahui kebugaran jasmani siswa putri SMA NEGERI 1 Lembah Kabupaten Pasaman Barat

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Peneliti sendiri, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kebugaran jasmani.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga.
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan
6. Guru PJOK sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di SMA NEGERI 1 Lembah Kabupaten Pasaman Barat