

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP PERTIWI 2 PADANG**

SKRIPSI

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



**OLEH :
EDO MARTIN
18086373**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMP PERTIWI 2 PADANG**

Nama : Edo Marthin
Nim : 18086373
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

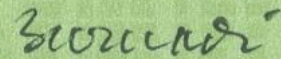
Padang, Mei 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 1986021006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

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

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
SMP Pertiwi 2 Padang**

Nama : Edo Marthin

Nim : 18086373

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

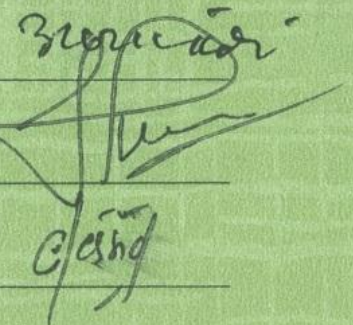
1.

2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

2.

3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd

3.



The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The first signature is for Dr. Willadi Rasyid, the second for Drs. Jonni, and the third for Dessi Novita Sari. The signatures are written in a cursive style.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP PERTIWI 2 PADANG**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing dan contributor.
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 dalam 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 hokum yang berlaku.

Padang, Mei 2022
Yang Menyatakan



Edo Marthin
Nim 18086373

ABSTRAK

Edo Marthin : TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP PERTIWI 2 PADANG

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang bersemangat, mudah lelah dan kurangnya aktivitas gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Pertiwi 2 Padang. Peneliti menduga masalah tersebut berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa SMP Pertiwi 2 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pertiwi 2 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMP Pertiwi 2 Padang yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang berjumlah 186 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 11%. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 22 orang dari total populasi 186 orang siswa yang terdiri dari: kelas VIII 22 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan norma tes TKJI anak 13-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pertiwi 2 Padang adalah tidak ada 1 orangpun atau (0%) yang memiliki kebugaran jasmani, 2 orang berada di skor 18-21 (9%) kategori Baik, 8 orang berada di skor 14-17 (36%) kategori sedang, 10 orang berada di skor 10-13 (45%) kategori kurang dan 2 orang berada di skor 5-9 (9%) kategori kurang sekali

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha esa atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “*Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Pertiwi 2 Padang*”

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

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis meyampaikan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan Ibu Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMP Pertiwi 2 Padang yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Guru dan staf pengajar di SMP Pertiwi 2 Padang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan ilmu data dan terimakasih terkhusus bagi siswa yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Bapa (A. Naibaho) dan Oma (L. Simbolon), beserta Kakak (Olan Dina Natacha) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Terkhusus untuk kekasih saya Novi Uliana Boru Sagala yang selalu memotivasi dan menemani saya dari awal pembuatan skripsi sampai akhir.
11. Rekan–rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Mei 2022

Edo Marthin

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
2. Pengertian Kondisi Fisik	9
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	14
5. Cara Membina Dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	15
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian	21
1. Jenis Penelitian.....	21
2. Tempat Dan Waktu Penelitian	21
B. Populasi Dan Sampel	21
1. Populasi.....	21

2. Sampel.....	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
1. Jenis Data	23
2. Sumber Data.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
Lampiran	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Penilaian TKJI Putri Usia (13-15)	24
3. Norma TKJI	35
4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Pertiwi 2 Padang	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Posisi Start Lari Cepat	26
3. Tes Gantung Siku Tekuk	27
4. Tes Siku Tekuk	29
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	30
6. Sikap Menentukan Raihan Tegak	32
7. Posisi Start Lari 800 dan 1000	34
8. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Pertiwi 2 Padang	39
9. Alat Penelitian dan Loncat Tegak.....	55
10. Lapangan SMP Pertiwi 2 Padang.....	56
11. Foto Penelitian Bersama Siswa SMP Pertiwi 2 Padang.....	57
12. Lari 50 Meter.....	58
13. Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	59
14. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	60
15. Tes loncat Tegak.....	61
16. Tes Lari 1000 Meter.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi hasil tes kebugaran jasmani	48
2. Rekapitulasi hasil tes lari 50 meter	50
3. Rekapitulasi hasil tes angkat tubuh putra	51
4. Rekapitulasi hasil baring duduk 60 detik putra	52
5. Rekapitulasi hasil loncat tegak putra	53
6. Rekapitulasi hasil tes lari 1000 meter putra	54
7. Dokumentasi peneliti	55
8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	63
9. Surat balasan Izin Penelitian dari sekolah	64

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa

“Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. “Kebugaran jasmani

merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.” (Zainul Arifin 2018:24).

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Jonni 2019: 18).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan salah satu aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktifitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, selain itu dengan PJOK dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. PJOK sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran PJOK perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam Jurnal Pendidikan dan Olahraga Deswandi (2019: 6-7) menyebutkan “kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu yang lama

dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak”.Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada 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.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan terlihat aktivitas pendidikan jasmani dilakukan tatap muka ini tidak melalui daring lagi, yang aktif melakukan pembelajarann PJOK yaitu adalah siswi perempuan, dan siswa laki-laki kelas VIII 8 ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Pertiwi 2 Padang pada saat mengikuti pelajaran PJOK terlihat mudah lelah dan kurang bersemangat. Hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga kemungkinan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani yang

baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pertiwi 2 Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas siswa
3. Keadaan gizi siswa yang di konsumsi sehari-hari
4. Istirahat
5. Pola hidup sehari-hari
6. Kebersihan makan yang di konsumsi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang terdapat pada penelitian, penulis membatasi pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Pertiwi 2 Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :
Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pertiwi 2 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pertiwi 2 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi SMP Pertiwi 2 Padang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi kepala Sekolah SMP Pertiwi 2 Padang dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.