

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1
SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana
pendidikan*



Oleh:

SYOFYAN HADI

NIM. 17086484

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAMHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : SYOFYAN HADI

Nim : 17086484

Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2021

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 1961123001988031003

Ketua Jurusan

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 1961123001988031003

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 : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Lembah
Melintang Kabupaten Pasaman Barat
Nama : Syofyan Hadi
Nim : 17086484
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Agustus 2021

Tim Penguji

Nama

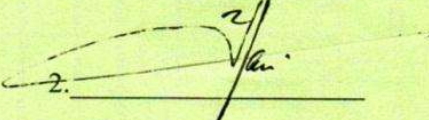
1. Ketua : Drs. Zarwan, M. Kes

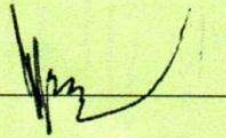
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M. Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syofyan Hadi
NIM : 17086484
Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi dengan judul **TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMAN 1 SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT**

1. adalah asli dan belum pernah diajukan untuk akademik, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karena tulisan ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya pribadi, tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dan bimbingan dari tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan dituliskan nama pengarang dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya bersedia dituntut di muka pengadilan, termasuk resiko dicabut gelar sarjana saya.

Padang, 30 Agustus 2021



SYOFYAN HADI
NIM: 17086484

ABSTRACT

Syofyan Hadi (2021) : Overview of Physical Fitness of SMAN 1 Sungai Beremas Students

The problem in this research is the low level of students' physical fitness where it is found that many students are lazy in participating in learning. This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMAN 1 Sungai Beremas.

This type of research is a descriptive study whose purpose is to determine the level of physical fitness of the students of SMAN 1 Sungai Beremas. The population in this study were students of SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, aged 16-19 years, a total of 261 students. The sampling technique used in this study was simple random sampling, so a sample of 26 students was obtained as a trial instrument for the research. This research is a descriptive study with a research design using a survey test method with the Indonesian Physical Fitness Test instrument.

The results of the physical fitness test for male students of SMAN 1 Sungai Beremas who were in the poor classification were 4 students or 33%, 5 students or 42% in the moderate classification and 3 students or 25% in the good classification. Meanwhile, the results of the research on physical fitness tests for female students of SMAN 1 Sungai Beremas who were in the very poor classification were 8 students or 57%, in the poor classification there were 5 students or 36%, and in the moderate classification there were 1 student or 7%.

Keywords: Student Physical Fitness

ABSTRAK

Syofyan Hadi (2021) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dimana ditemukan banyak siswa yang malas dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Sungai Beremas.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Sungai Beremas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, usia 16-19 tahun sejumlah 261 siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* maka didapatkan sampel sebanyak 26 siswa sebagai uji coba instrument penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian menggunakan metode survey tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Hasil pengujian tes kebugaran jasmani untuk siswa putra SMAN 1 Sungai Beremas yang berada pada klasifikasi kurang ada 4 siswa atau 33%, 5 siswa atau 42% pada klasifikasi sedang dan 3 siswa atau 25% pada klasifikasi baik. Sementara hasil penelitian tes kebugaran jasmani untuk siswa putri SMAN 1 Sungai Beremas yang berada pada klasifikasi kurang sekali ada 8 siswa atau 57%, pada klasifikasi kurang ada 5 siswa atau 36%, dan pada klasifikasi sedang ada 1 siswa atau 7%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Siswa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan.

4. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari proposal yang penulis ajukan sehingga dapat dilanjutkan pada tahap pengambilan data penelitian. membantu sehingga tersusunnya Skripsi ini.
5. Kepada ayahanda dan ibunda serta kakak-kakakku tersayang yang telah memberikan do`a serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat yang telah membantu izin proses penelitian
7. Guru Penjas Orkes, yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Siswa kelas X dan XI SMAN 1 Sungai Beremas yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan Penjaskesrek BP 2017 yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan- rekan kos yang telah berbagi suka dan dukanya selama ini.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diartikan, 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 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	15

5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, tempat dan waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	24
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1. Hasil Penelitian	37
A. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas Kab. Pasaman Barat Usia 16-19 Tahun	37
B. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SMAN 1 Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat Usia 16-19 Tahun	44
C. Rangkuman Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SMAN 1 Sungai Beramas Usia 16-19 tahun	51
2. Pembahasan.....	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Norma TKJI Untuk Usia 16-19 Tahun Putra.....	35
4. Norma TKJI Untuk Usia 16-19 Tahun Putri	36
5. Tabel Persentase Hasil TKJI Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Usia 16-19 tahun	38
6. Analisis Deskripsi Tes Lari 60 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	39
7. Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	40
8. Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	41
9. Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	42
10. Analisis Deskripsi Tes Lari 1200 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	43
11. Tabel Persentase Hasil TKJI Siswi Putri SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Usia 16-19 Tahun.....	45
12. Analisis Deskripsi Lari 60 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	46
13. Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	47
14. Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	48
15. Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	49
16. Analisis Deskripsi Tes Lari 1000 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	50

17. Rangkuman Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa/i SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat usia 16-19 tahun	51
--	----

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter.....	26
2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	27
3. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal	28
4. Sikap permulaan gantung siku tekuk.....	29
5. Sikap gantung siku tekuk.....	29
6. Sikap Permulaan Baring Duduk	30
7. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	30
8. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	31
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	32
10. Sikap Awal Loncat Tegak	33
11. Gerakan Meloncat Tegak.....	33
12. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 Meter.....	34
13. Sikap Posisi Memasuki <i>Finish</i>	35
14. Menjelaskan pelaksanaan tes	61
15. Siswa-siswi Melakukan Pemanasan	61
16. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter.....	62
17. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk	62
18. Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	63
19. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak.....	63
20. Pelaksanaan Tes Lari 1200/1000 Meter	64
21. Foto bersama peserta tes.....	64

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Usia 16-19 tahun.....	39
2. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 60 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	40
3. Analisis Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	41
4. Analisis Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	42
5. Analisis Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	43
6. Analisis Persentase Tes Lari 1200 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	44
7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat Usia 16-19 tahun.....	45
8. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 60 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	47
9. Analisis Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	48
10. Analisis Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 60 Detik Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	49
11. Analisis Deskripsi Persentase Tes Loncat Tegak Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	50

12. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 1000 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	51
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas....	56
2. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas....	57
3. Analisis Data Siswa Putra.....	58
4. Analisis Data Siswi Putri.....	59
5. Instrumen Penelitian.....	60
6. Dokumentasi Penelitian.....	61
7. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian.....	65
8. Surat dari Dinas Pendidikan	66
9. Surat Balasan SMAN 1 Sungai Beremas	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin canggih dan modern tidak dapat dihentikan dan akan terus berkembang. Perkembangan ini sangat memberikan pengaruh yang sangat berkaitan dengan perjalanan roda kehidupan manusia, sehingga menimbulkan sebab dan akibat bagi manusia yang hidup dalam perkembangan zaman tersebut. Dalam dua tahun terakhir negara-negara di dunia diserang dengan sebuah virus yang mematikan, dan menimbulkan ketakutan bagi seluruh manusia di dunia karena virus yang menyebar dengan sangat cepat.

Dalam hal ini penulis tidak membahas lebih dalam tentang virus yang menyebar di seluruh penjuru dunia, tetapi dengan adanya virus tersebut penulis melihat dampak yang sangat buruk terjadi didalam dunia pendidikan khususnya dalam pendidikan olahraga, tentang kebugaran jasmani yang sangat jauh menurun, tidak hanya pada usia lansia dan dewasa tetapi juga sampai kepada usia anak-anak sampai remaja yang ada pada jenjang pendidikan.

Saat sekarang ini banyak sekolah yang memilih metode pembelajaran daring (dalam jaringan) dan belajar dilakukan dirumah masing-masing. Sehingga para siswa lebih dituntut lagi untuk lebih aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya secara mandiri. Saat ini belum semua siswa yang bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di dunia pendidikan, bahkan masih banyak anak yang memanfaatkan waktu belajar untuk bermain game online dirumah, dan tidak memikirkan lagi tentang kebugaran jasmaninya.

Pendidikan adalah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan yang didapatkan seseorang akan dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan ilmu moral serta dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas, disiplin, dan kreatif. Pendidikan juga berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan sumber daya manusia. Menurut Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana guna mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya.”

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang untuk dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, melalui pendidikan juga akan dapat meningkatkan sumber daya manusia yang memiliki daya saing.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pembelajaran disekolah, karena pendidikan jasmani memberikan aspek pendidikan secara menyeluruh kepada siswa, baik afektif, kognitif, dan lebih lagi pada aspek psikomotor seorang siswa. Seperti yang disebutkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 menyatakan : “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara serta meningkatkan kesehatan dan kebugara, prestasi, kualitas manusia, menanamkan

nilai-nilai moral dan akhlak mulia, serta mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional dan meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Melalui kutipan diatas maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa melalui olahraga yang dilakukan baik dalam dunia pendidikan maupun dalam tujuan prestasi akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan terlebih lagi dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa menjadi lebih baik lagi.

Kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang menggambarkan kondisi jasmani dan potensi untuk melakukan tugas-tugas tertentu secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari seseorang sangat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Kebugaran jasmani bagi anak pada usia sekolah dapat membantu seorang siswa dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, baik perkembangan secara fisik maupun emosional.

Menurut beberapa ahli bahwa kebugaran jasmani yang tinggi akan memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil belajar, hal tersebut disebabkan karena unsur-unsur yang terdapat didalam kebugaran jasmani tersebut.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah disekolah sangat membantu siswa dalam meningkat prestasi beajarnya, tetapi yang terjadi saat sekarang ini melalui observasi yang dilakukan penulis ke SMA Negeri 1 Sungai beremas di Kenagarian Air Bangis, Kabupaten Pasaman Barat ditemukan masalah yang disebabkan beberapa faktor. Salah satunya pembelajaran yang kurang maksimal

karena dalam pandemi covid-19, sarana dan prasarana yang kurang memadai, ketergantungan siswa terhadap gadget yang membuat siswa malas dalam melakukan aktivitas pembelajaran penjas di sekolah. Masih banyak ditemukan banyak siswa yang memilih untuk duduk-duduk di tepi lapangan pada saat pembelajaran penjas berlangsung dengan alasan yang tidak jelas dan hasil belajar siswa yang rendah serta prestasi siswa yang sangat jauh menurun.

Dari uraian masalah diatas maka penulis menduga permasalahan tersebut disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat. Maka menarik penulis untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Beremas, Kenagarian Air Bangis, Kecamatan Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani
2. Menurunnya hasil belajar
3. Kurangnya asupan gizi
4. Sarana dan prasarana
5. Rendahnya motivasi
6. Faktor ekonomi

C. Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan, dan agar permasalahan lebih memfokus, maka peneliti membatasi masalah tentang:

“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Sungai Beremas, Kecamatan Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai motivasi untuk guru agar lebih meningkatkan cara mengajar dan memberikan materi yang menarik agar siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.
3. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan bahan bacaan.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk yang peneliti yang relevan atau sejenis.