

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PETUGAS PANTI  
SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Olahraga (S.Or) Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan



Oleh:

**DEFON IKBAL  
NIM. 17089073**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

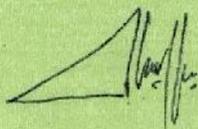
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Petugas Panti  
Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih  
Nama : Defon Ikbal  
TM/NIM : 2017/17089073  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

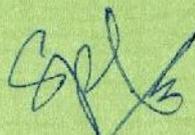
Padang, 27 Desember 2022

Disetujui Oleh  
Pembimbing



Alimuddin. S.Or.,M.Or  
NIP. 199104152019031015

Mengetahui:  
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 197907042009121004

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Petugas Panti Sosial Tresna Werdha

Sabai Nan Aluih

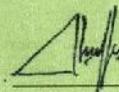
Nama : Defon Ikbal  
TM/NIM : 2017/17089073  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Desember 2022

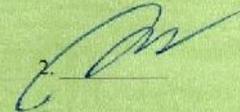
Tim Penguji

Nama:

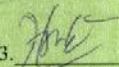
1. Ketua : Alimuddin, S.Or.,M.Or

1. 

2. Anggota : dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked., M.Biomed

2. 

3. Anggota : Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt., AIFO

3. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Defon Ikbal  
TM/NIM : 2017/17089073  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih" adalah benar merupakan hasil karya saya bukan merupakan plagiat karya orang lain, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi saya ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh esadaran dan rasa tanggung jawab saya sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 22 Februari 2023

Saya yang menyatakan,

  
  
Defon Ikbal

NIM: 17089073

---

## ABSTRAK

**Defon Ikbal. 2022.** Analisis tingkat kebugaran jasmani pada petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih

Permasalahan utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih belum diketahui tingkat kebugaran jasmani petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih. Oleh sebab itu sebaiknya dilakukan tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kebugaran sebagai dasar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dengan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih sebanyak 18 petugas. Sampel dalam penelitian adalah seluruh petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih sebanyak 18 petugas yang diambil dengan teknik nonprobability sampling. Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan Bleep test atau kata lainnya *Multistage 20m*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih dengan rincian tidak ada petugas yang mendapatkan kategori rendah, 7 petugas (39%) dalam kategori sedang, 7 petugas (39%) dalam kategori cukup, 3 petugas (17%) dalam kategori bagus, 1 petugas (5%) dalam kategori tinggi.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Petugas Panti Sosial Tresna Werdha

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah 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 Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Mama dan Papa, yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
4. Bapak Alimuddin, S.Or.,M.Or selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah banyak memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini bisa selesai seperti saat sekarang ini.

5. Dosen Penguji saya Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked., M.Biomed dan ibuk Dr. Hastria Effendi, S.Ked., M.Farm., Apt., AIFO yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada departemen kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi departemen kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas ilmu keolahragaan, khususnya mahasiswa kesehatan dan rekreasi 2017 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kepada bapak dan ibu saya yang selalu memberikan support yang maksimal kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga semua bantuan,bimbingan,arahan,support,motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, 27 Desember 2022

**Defon Ikbal**  
**NIM. 17089073/2017**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Landasan Teori .....	6
B. Kerangka Konseptual.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Variabel Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Defenisi Operasional .....	34
D. Teknik Pengumpulan Data .....	35
E. Teknik Analisi Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Deskripsi Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Klasifikasi Vo2 Max Untuk Putra .....	17
Tabel 2. Klasifikasi Vo2 Max Untuk Putri.....	18
Tabel 3. Petugas Panti Sosial Tresna Werdha .....	29
Tabel 4. Petugas Honorer Panti Sosial Tresna Werdha.....	30
Tabel 5. Tingkat Kebugaran Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Pria .....	41
Tabel 6. Tingkat Kebugaran Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Wanita ....	42
Tabel 7. Persentase Kebugaran Jasmani .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Pelaksanaan Bleep Test .....	15
Gambar 2. Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 3. Diagram Hasil Tes VO2Max Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih .....	44

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Menurut UU no 36 tahun 2009 tentang kesehatan dikatakan bahwa upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat melalui pendekatan ; 1. Sebagai usaha promotive, 2. Sebagai preventif (pencegahan) kegiatan olahraga dapat mencegah berbagai penyakit non infeksi. 3. Sebagai kuratif (pengobatan) olahraga dapat dijadikan alat untuk, mengobati penyakit antara lain; kelemahan, diabetes, osteoporosis, asma. 4. Rehabilitasi (pemulihan) olahraga dapat juga di pakai untuk pemulihan setelah cidera atau penyakit tertentu.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu keadaan kebugaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan latihan. Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih sanggup mengisi waktu senggangnya dengan kegiatan yang positif. Sebagai seorang pekerja apapun profesinya jika mempunyai tingkat kebugaran yang baik akan mampu melakukan tugasnya baik dikantor maupun dirumah tiap hari dan di samping itu sebagai makhluk social yang religius dia juga dituntut memainkan berbagai perannya dalam masyarakat dan kegiatan keagamaan. (Agus & Sepriadi, Manajemen Kebugaran, 2019).

Besarnya jumlah tenaga kerja yang terserap di sector industry dan karyawan di sektor perkantoran memerlukan perhatian serta kesehatan dan keselamatan kerja yang baik sehingga terhindar dari gangguan penyakit akibat

kerja dan kecelakaan kerja yang akan mempengaruhi produktifitas kerja. Masyarakat sadar bahwa olahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan. Akan tetapi masih banyak masyarakat belum paham bahwa latihan fisik olahraga yang baik, benar dan teratur serta teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menurunkan angka kesakitan pekerja yang mengakibatkan angka kehadiran pekerja meningkat. Penurunan angka kehadiran pekerja dapat mengakibatkan penurunan biaya pengobatan. Mengingat hal tersebut di atas, maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani pekerja agar produktifitas dan kinerja meningkat. (Agus & Sepriadi, Manajemen Kebugaran, 2019)

Cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah dengan latihan. Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang bertujuan atau mencapai sasaran yang lebih di telah ditetapkan sebelumnya (Agus, Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar, 2012)

Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluh rata-rata berusia di atas 30 tahun sebaiknya dilakukan tes kebugaran untuk menentukan intensitas yang aman dan cocok, dan pemeriksaan kesehatan. Menjelang seseorang melakukan kegiatan olahraga sebaiknya dilakukan pemeriksaan atau tes kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yang sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari yang bertujuan untuk mengukur; komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan jantung paru dan daya tahan otot. Tujuan pemeriksaan kebugaran jasmani bagi masyarakat umum

termasuk lansia untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani saat itu Bagi orang yang bepenyakitan tertentu, misalnya hipertensi, DM, asma. Bagi para pekerja terutama untuk keperluan perekutan mengetahui seberapa besar daya tahan tubuh seseorang (Agus & Sepriadi, Manajemen Kebugaran, 2019).

Dari pemaparan latar belakang masalah tersebut, penulis menganggap hal penting yang akan dibahas dan diangkat menjadi topik permasalahan. Melalui penelitian ini diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh petugas panti Sosial sebagai acuan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani petugas panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih.
2. Belum pernahnya dilakukan tes kebugaran jasmani pada petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih.
3. Kurangnya kesadaran semua pihak akan pentingnya kebugaran jasmani yang baik.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada jadi yang di teliti adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih . Kemudian hasil data hanya berlaku pada saat itu juga, tidak menutup kemungkinan akan berubah seiring dengan waktu dan kondisi yang di alami petugas panti.

**D. Rumusan masalah**

Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani petugas panti sosial Tresna Werdha Sabia Nan Aluih?”.

**E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih .

**F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga (S1) di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih untuk menjaga Kebugaran Jasmani .
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan dalam mengembangkan keilmuan.