

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII  
SMPN 17 SAROLANGUN**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**IZAL KHATAMI  
NIM 2018/18086145**

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

## HALAMAN PENGESAHAN 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 : Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 17 Sarolangun  
Nama : Izal Khatami  
NIM : 18086145  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Agustus 2022

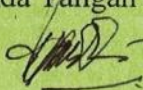


Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Prof.Dr. Syafruddin,M.Pd

2. Anggota : Drs. Zulman.M.Pd

3. Anggota : Hilmainur Syampurma S,Pd., M.Pd

1.   
2.   
3. 

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17 SAROLANGUN

Nama : Izal Khatami  
NIM : 18086145  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Agustus 2022

Mengetahui:  
Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga  
Sekretaris



Sepriadi, S.SI, M.Pd  
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui:  
Pembimbing



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd  
NIP. 195611021981031002

## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa karya skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain,kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila karya skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis berdsedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggungjawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, 26 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Izal Khatami  
Nim 18086145

## ABSTRAK

### **Izal Khatami (2022): Analisis Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 17 Sarolangun**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang bersemangat, mudah lelah dan kurangnya aktifitas gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP 17 sarolangun. Peneliti menduga masalah tersebut berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa SMP 17 Sarolangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kebugaran jasmani siswa SMP 17 sarolangun.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP 17 Sarolangun yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang berjumlah 130 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20% sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 26 orang dari total populasi 130 orang siswa yang terdiri dari kelas VIII 26 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 17 sarolangun adalah tidak ada satu orang pun yang baik sekali atau baik (0%) yang memiliki kebugaran jasmani, 13 orang berada di skor 14-17 (50%) kategori sedang, 13 orang berada di skor 10-13 (50%) kategori kurang, dan tidak ada satu orang pun berada di skor 5-9 (0%) kategori kurangsekali.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 17 Sarolangun”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes Kepala Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Prof.Dr. Syafruddin,M.Pd pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs.Zulman.M.Pd dan Ibu Hilmainur Syampurma,S.Pd,M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritik,dan saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selamaperkuliahannya.
7. Kepada keluarga saya,ibu,bapak, kakak dan adik yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan doianya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman saya Pikhe Nurjannah yang telah banyak membantu saya dalam perkuliahan baik teori maupun praktek sehingga saya merasa tertolong hingga detik ini atas bantuannya selamaini.
9. Kawan-kawan seperjuangan selama pembuatan skripsi Rahma dani,Oji Moga, Rizky Prasetyo, M.habbibullah, Dheaya, Afrianto, Frendi dan TrisnaGita.
10. Dan terima kasih banyak juga kepada pihak sekolah SMP N 17 Sarolangun baik kepala sekolah,guru,staf tu,dan juga siswa siswi Smpn17.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. LatarBelakangMasalah .....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	3
C. PembatasanMasalah.....	4
D. RumusanMasalah.....	4
E. TujuanPenelitian .....	4
F. ManfaatPenelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. KajianTeori .....	7
1. KebugaranJasmani .....	7
2. PengertianKondisiFisik.....	9
3. KomponenKebugaran Jasmani .....	9
4. FungsiKebugaranJasmani .....	13
5. Cara Membina dan MeningkatkanKebugaran Jasmani .....	15
6. Faktor-faktor yang mempengaruhiKebugaran Jasmani .....	18
B. PenelitianyangRelevan .....	24
C. KerangkaKonseptual.....	25
D. PertanyaanPenelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis, Tempat danWaktuPenelitian.....	29
1. JenisPenelitian.....	29
2. Tempat danWaktu Penelitian.....	29
B. Populasidan Sampel.....	29
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30

C. Jenis dan Sumber Data.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian .....	46
C. Pembahasan.....	53
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1. Populasi Siswa Smpn17Sarolangun.....	30
Table 2. Populasi DanSampelPenelitian .....	31
Table 3. Penilaian Tkji PutriUsia(13-15) .....	32
Table 4. Penilaian Tkji PutraUsia(13-15) .....	33
Table 5. Norma Tkji Norma KlasifikasiTingkatKebugaran .....	43
Table 6. Distribusi Frekuensi Lari50Meter. ....	46
Table 7. Distribusi Frekuensi GantungAngkatTubuh. ....	47
Table 8. Distribusi Frekuensi Baring Duduk60Detik. ....	49
Table 9. Distribusi FrekuensiLocatTegak .....	50
Table 10. Distribusi FrekuensiLari1000M .....	51
Table 6. Distribusi Frekuensi Tingkat KebugaranJasmaniSiswa.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 2. Posisi Start Lari Cepat.....	34
Gambar 3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	35
Gambar 4. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	37
Gambar 5. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	38
Gambar 6. Posisi Star Lari 800 dan 1000 .....	40
Gambar 7. Diagram Frekuensi Lari 50 M.....	47
Gambar 8. Diagram Frekuensi Angkat Tubuh.....	48
Gambar 9. Diagram Frekuensi Baring Duduk 60 Detik.....	49
Gambar10. Diagram Frekuensi Loncat Tegak .....	51
Gambar 11. Diagram Frekuensi Lari 1000 M .....	52
Gambar12. Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa .....	53

## DAFTAR LAMIRAN

1. Rekapitulasi hasil tes kebugaran jasmani .....	62
2. Rekapitulasi hasil tes lari 50 meter .....	65
3. Rekapitulasi hasil tes angkat tubuh putra .....	67
4. Rekapitulasi hasil baring duduk 60 detik putra .....	69
5. Rekapitulasi hasil loncat tegak putra .....	71
6. Rekapitulasi hasil tes lari 1000 m putra .....	73
7. Dokumentasi penelitian .....	71
8. Surat Izin Penelitian Dari Sekolah .....	82

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari pendidikan yang mana pelaksanaannya berupa aktivitas jasmani atau olahraga dan kehidupan sehari-hari yang dilaksanakan disekolah. Dalam UU RI No 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan nasional bahwa:“Keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional.”.

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 PJOK perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anakdidik.

Faktor penunjang pada penelitian ini dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu lari 50 meter, tes gantung angkat bahu untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk 60 detik (sit up), loncat tegak, lari 1000 meter putra dan 800 meter putri. Dari ke lima komponen diatas kondisi fisik siswa menjadi komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui proses latihan yang teratur dan berkesinambungan.

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan 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, lesu dan capek.

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.

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 SMP 17 Sarolangun, 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 Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMPN 17 Sarolangun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya siswa dalam melakukan aktivitas fisik
2. Metode latihan yang digunakan kurang tepat
3. Pengaturan istirahat yang kurang efektif
4. Pengaturan beban latihan yang belum tepat
5. Kurangnya asupan gizi yang baik
6. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa secara jelas
7. Aktivitas fisik yang masih kurang
8. Keadaan lingkungan sekolah yang kurang memadai



### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi pada kecepatan gerak, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobic

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas maka rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kecepatan gerak peserta didik di SMPN 17 Sarolangun?
2. Bagaimana daya tahan otot lengan peserta didik di SMPN 17 Sarolangun?
3. Bagaimana daya tahan otot perut peserta didik di SMPN 17 Sarolangun?
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai peserta didik di SMPN 17 Sarolangun?
5. Bagaimana daya tahan aerobic peserta didik di SMPN 17 Sarolangun?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecepatan gerak peserta didik di SMPN 17 Sarolangun.
2. Untuk mengetahui daya tahan otot lengan peserta didik di SMPN 17 Sarolangun.
3. Untuk mengetahui daya tahan otot perut peserta didik di SMPN 17 Sarolangun.

4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai peserta didik di SMPN 17 Sarolangun.
5. Untuk mengetahui daya tahan aerobik peserta didik di SMPN 17 Sarolangun.

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

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Peneliti sendiri, Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa SMPN 17 Sarolangun, hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktifitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup, sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat penting karena dapat menunjang prestasi belajar dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari.
3. Bagi guru PJOK, hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna terhadap kebugaran jasmani para siswa SMPN 17 Sarolangun.
4. Bagi SMPN 17 Sarolangun, sebagai khasana ilmu pengetahuan dibidang PJOK terutama tentang kebugaran jasmani.