

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA
DI UJUNGBATU KECAMATAN UJUNGBATU
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

RISKI RINALDI

NIM : 18086471

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di
Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu**

N a m a : Riski Rinaldi

NIM : 18086471

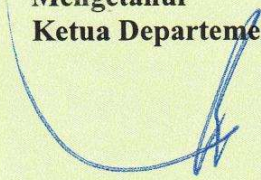
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

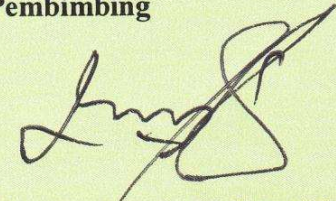
Padang, Agustus 2022

**Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui
Pembimbing**



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Riski Rinaldi
NIM : 18086471

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

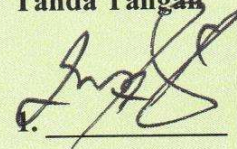
Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di Ujungbatu Kecamatan
Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu

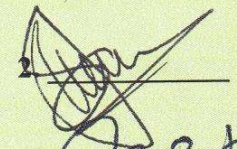
Padang, Agustus 2022

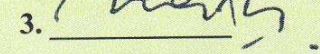
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd
3. Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Riski Rinaldi
NIM. 18086471

ABSTRAK

Riski Rinaldi, 18086471: Tinjauan kebugaran jasmani ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

Penelitian ini dilakukan karena diduga kurangnya tingkat kebugaran jasmani dari ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga.

Jenis penelitian yaitu jenis penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini sebanyak 131 orang, dan jumlah sampel adalah 19 orang ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani dan data sekunder yaitu data ibu rumah tangga yang diperoleh dari Kantor Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Kemudian data di analisis dengan menggunakan persentase.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu memiliki rata-rata cukup. 0 orang ibu rumah tangga kebugaran jasmani baik sekali dengan persentase (0%), 3 orang ibu rumah tangga kebugaran jasmani baik dengan persentase (15,79%), 12 orang rata-rata ibu rumah tangga yang memiliki kebugaran jasmani cukup dengan persentase (63,16%), 4 orang ibu rumah tangga kebugaran jasmani kurang dengan persentase (21,05%), 0 orang ibu rumah tangga kebugaran jasmani kurang sekali dengan persentase (0%). Dengan demikian maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi pentingnya berolahraga bagi ibu rumah tangga agar tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga menjadi baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ibu Rumah Tangga, Harvard Step Up Test.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu”**. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

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

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

1. Ayah Rinaldi dan Ibu Devi Arnalis S.Pd.
2. Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengkoordinasikan dan memantau kegiatan pendidikan.
3. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Zulman, M.Pd, dan dr. Eldawaty, MH.Kes selaku penguji yang telah bersedia menjadi penguji pada ujian skripsi peneliti dan telah memberi saran yang begitu membangun semoga menjadi sebuah ilmu bagi peneliti.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. karyawan Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
8. Ketua RT 01 RW 12 Kecamatan Ujungbatu dan ibu rumah tangga Kecamatan Ujungbatu, yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada peneliti melakukan penelitian.
9. Nuria Erdian dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Instrumen Penelitian.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	36
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Table 1	Populasi Ibu Rumah Tangga RT 01 RW 12, Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	30
Tabel 2	Norma Klasifikasi Hasil Tes Harvard	33
Tabel 3.	Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konseptual	28
Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga RT 01 RW 12 Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabel Analisis Data.....	47
Lampiran 2	Tabel Hasil Tes Kebugaran.....	48
Lampiran 3	Blangko Penilaian Tes Hasrvard.....	49
Lampiran 4	Dokumentasi Penelitian	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara.

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 21 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat, yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya adalah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohani yang merupakan asset bangsa yang berharga”.

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat, khususnya para ibu rumah tangga yang harus menjaga kesehatan untuk kelangsungan hidupnya. Pada umumnya ibu rumah

tangga tidak mempunyai waktu yang cukup dalam memperhatikan karena sibuk dalam mengurus rumah tangga.

Selain itu juga dijelaskan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 Pasal 1 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“Upaya kesehatan masyarakat yang selanjutnya disingkat dengan UKM adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan mengurangi timbulnya masalah kesehatan dengan sasaran keluarga, kelompok, dan masyarakat”.

Dari kutipan di atas bahwa pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui olahraga menjadi salah satu sasaran untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani ibu rumah tangga. Berarti usaha sadar dan sistematis melalui promosi dan informasi dalam rangka pendidikan untuk menanamkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya arti dan fungsi keolahragaan dalam sistem nilai yang dihayati sehari-hari untuk kemudahan bersama-sama dengan masyarakat melakukan pembinaan kesejahteraan jasmani dan rohani, keluarga maupun seluruh masyarakat dalam rangka pembinaan pembangunan bangsa dan Negara.

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga tingkat kesehatan seseorang khususnya bagi ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga. Sejalan dengan bertambahnya umur, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat. Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani ibu rumah tangga ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri ibu rumah tangga. kebugaran jasmani

adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari.

Kelurahan Ujungabtu merupakan kelurahan yang berada di Kecamatan Ujungbatu, dimana mata pencaharian masyarakat kelurahan Ujungbatu adalah perkebunan. Kelurahan Ujungbatu memiliki luas wilayah 133,66 km². dengan suhu rata-rata 21°-31°C. dan tinggi dari permukaan laut antara 100-500 meter diatas permukaan air laut.

Kecamatan Ujungbatu memiliki 5 kelurahan yaitu Kelurahan Ujungbatu, Kelurahan Ujungbatu Timur, Kelurahan Suka Damai, dan Kelurahan Pematang Tebih. Jumlah penduduk sebanyak 46,331 orang, sedangkan data jumlah ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu sebanyak 131 orang. Aktivitas yang dilakukan para ibu rumah tangga selain pekerjaan sebagai IRT yaitu berdagang, ada yang melakukan pekerjaan di kebun dan ada yang hanya melakukan pekerjaan mengasuh anak saja. Terlihat bahwasanya banyak sekali ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan kondisi tubuh, dan sering kali mengalami kelalahan yang berlebihan.

Ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu kebanyakan hanya dirumah saja, yang hanya melakukan pekerjaan seperti menyapu, mencuci, memasak, dan pekerjaan ibu rumah tangga lain nya. Selain itu ibu rumah tangga lebih banyak menghabiskan waktunya dengan hanya berkumpul dengan ibu-ibu lainnya setelah melakukan pekerjaan rumah tangga nya, mereka juga lebih banyak menghabiskan waktu sehari-hari dengan bermain handphone. Dengan perkembangan teknologi pada saat ini pekerjaan ibu rumah

tangga sudah mulai berkurang salah satunya memasak, biasanya ibu rumah tangga bergerak untuk memasak sekarang ibu rumah tangga sudah bisa membeli melewati handphone. Ibu rumah tangga yang membantu suami berdagang sebanyak 33 orang, ibu yang dirumah saja sebanyak 74 orang, ibu yang bekerja di kebun sebanyak 14 orang, dan ibu yang berkerja di kantor sebanyak 10 orang.

Ibu rumah tangga tidak begitu mengutamakan olahraga dikarenakan masih sedikitnya pemahaman dan pengetahuan mereka tentang pentingnya olahraga terhadap tubuh. Hal ini disebabkan kebanyakan dari mereka menganggap olahraga hanya membuat badan menjadi capek dan tidak sempat olahraga dikarenakan waktu yang tidak ada.

Pada saat kegiatan rumah tangga sehari-hari seperti menyapu, mencuci, memasak mereka tampak kewalahan dan pekerjaan rumah tangganya akan berantakan yang tentu akan berdampak bagi semua anggota keluarga.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk malakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, Kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terpaparkan, maka di identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran jasmani
2. Aktifitas fisik
3. Ekonomi keluarga

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang diidentifikasi diatas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah didalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, Kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Ibu rumah tangga, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan akan manfaat dan pentingnya olahraga.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP.

4. Sebagai pedoman bacaan oleh RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.
5. Sebagai pedoman bacaan oleh masyarakat di RT 01 RW 12, kelurahan Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.