

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**LARASATI CANTIKA  
NIM. 18086152**

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

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah  
Pertama Negeri 24 Padang

Nama : Larasati Cantika

NIM : 18086152

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 September 2022

Disetujui Oleh:

Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
Nip. 198909012014040992

Pembimbing



Prof. Dr. Svafruddin, M.Pd  
Nip. 195611021981031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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 Sekolah Menengah  
Pertama Negeri 24 Padang

Nama : Larasati Cantika

NIM : 18086152

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga


Fakultas : Ilmu Keolahragaan

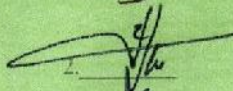
Padang, 2 September 2022


Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa skripsi dengan judul "Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpanan 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, September 2022

Yang membuat pernyataan



Larasati Cantika

NIM 18086152

## ABSTRAK

### **Larasati Cantika (2022): Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 24 Padang yang berjumlah 791 orang. Sedangkan sampel yang berjumlah 40 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *proportionate stratified Random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur (TKJI) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang berada pada kategori **kurang** secara rinci yaitu; 1) lari 50 meter berada pada kategori sedang. 2) Angkat gantung tubuh/gantung siku tekuk berada pada kategori kurang. 3) baring duduk 60 detik pada kategori baik. 4) loncat tegak berada pada kategori kurang. 5) lari 1000/800 meter berada pada kategori kurang.

**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 SMP Negeri 24 Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen 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. Edwarsyah, M.Kes dan Bapak Sepriadi, S.Si, 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 selama perkuliahan.
7. Kepada keluarga saya, Papa, Mama, kakak dan adik yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kawan-kawan seperjuangan selama pembuatan skripsi Raihan Irvani, Nadila Permata Sari, Dina Kamelia.

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

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori .....	7
1. Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran jasmani.....	11
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
4. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi.....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi Dan Sampel.....	28
1. Populasi.....	28



2. Sampel.....	29
D. Devenisi Operasional.....	30
E. Jenis Dan Sumber Data.....	30
1. Jenis Data.....	30
2. Sumber Data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis Data.....	46
B. Pembahasan .....	47
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian .....	29
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Rangkaian Tes TKJI Putra .....	43
4. Rangkaian Tes TKJI Putri .....	44
5. Norma TKJI.....	45
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Posisi Star Lari Cepat.....	34
3. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	35
4. Tes Siku Tekuk.....	36
5. Gerakan Baring Duduk.....	37
6. Papan Loncatan.....	38
7. Sikap Menentukan raihan Tegak .....	39
8. Awalan Melakukan Loncat Tega.....	40
9. Gerakan Loncat Tegak .....	40
10. Posisi Star Lari 600,800,1000/1200m.....	42
11. Pencatat hasil .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Formulir Tes TKJI .....	56
2. Rekapitulasi Data Kebugaran Jasmani.....	57
3. Dokumentasi Penelitian.....	58
4. Alat Untuk Melakukan Tes .....	63

## **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 di sekolah. 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."

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari, Suharjana(2013:2). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani rendah.

Konsep kebugaran jasmani seseorang dapat dikatakan bugar jika setelah melaksanakan aktivitas dan dia masih memiliki cadangan energi dan masih dapat melakukan aktivitas lainnya tanpa merasakan kelelahan ciri-cirinya adalah mampu melakukan hobinya, berkumpul dengan keluarga dan melakukan aktivitas lainnya. Maka orang yang bugar ini dapat melakukan tugas-tugasnya dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani dalam pendidikan sangat baik dan sangat dibutuhkan oleh seseorang atau siswa, karena dapat membantu siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Kebugaran jasmani bagi siswa juga dapat memunculkan ketangkasan pada siswa, kesehatan jasmani dan kesanggupan dalam belajar yang tinggi. Lingkungan pendidikan yang mendukung aktivitas jasmani dengan baik mampu membuat siswa dan ranah yang ada di lingkungan sekolah mampu meningkatkan kemampuan dalam diri siswa baik berupa aspek kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap) dan psikomotor (keterampilan gerak). Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani mempunyai peran penting bagi siswa dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan keterampilan. Pembelajaran Penjasorkes erat kaitannya dengan kegiatan fisik, jadi siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Misalnya kegiatan olahraga dan aktivitas bermain.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah, dapat dilihat dari beberapa aspek, diantaranya yaitu: kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai. Kondisi geografis juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Aspek ekonomi orang tua yang juga termasuk dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, yang mana orang tua siswa yang memiliki kecukupan materi mampu menyekolahkan anaknya ke sekolah yang memiliki sarana dan prasarana pendukung yang sangat

memadai sehingga anaknya dapat mendapatkan pembelajaran kebugaran jasmani yang baik, begitu sebaliknya.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) sangat dibutuhkan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensiti, Time). (1)frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu diadakan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit . Baik nya dilakukan berselang misal: senin,rabu,jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) tenaga. (2) Intesitas kualitas yang menunjukkan berat ringan nya latihan. Besarnya intesitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intesitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intesitas latihan bergantung pada tujuan latihan. (3) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru PJOK SMP Negeri 24 Padang sewaktu praktek lapangan disekolah tersebut, kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 24 Padang belum diketahui, tetapi melihat kenyataan dilapangan saat melakukan aktivitas jasmani, diduga kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang tergolong rendah. Hal itu dilihat dari banyak aspek mulai dari kenyataan di lapangan,banyak siswa yang mudah lelah dan bahkan malas dalam melakukan aktivitas olahraga, kebanyakan siswa memilih duduk dan berdiri dari pada beraktivitas. Hal ini disebabkan kurangnya

motivasi siswa dan semangat dalam pembelajaran olahraga serta mata pelajaran lainnya. Faktor lain yang menyebabkan rendahnya minat siswa untuk berolahraga yaitu kondisi lingkungan, sarana dan prasarana yang kurang lengkap metode guru dalam memberikan pembelajaran, cara mengajar yang terlalu monoton.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 24 Padang”

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa SMPN 24 Padang.
2. Status gizi siswa yang masih rendah
3. Latar belakang ekonomi orang tua
4. Aktifitas fisik yang masih kurang
5. Sarana dan prasarana yang tidak memadai
6. Keadaan lingkungan sekolah yang kurang memadai
7. Kemampuan guru/metode mengajar guru yang belum afektif

## **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 ,dayatahan otot lengan,dayatahan otot perut,dayaledak otot tungkai dan dayatahan 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 24 Padang?
2. Bagaimana dayatahan otot lengan peserta didik di SMPN 24 Padang?
3. Bagaimana dayatahan otot perut peserta didik di SMPN 24 Padang?
4. Bagaimana dayaledak otot tungkai peserta didik di SMPN 24 Padang?
5. Bagaimana dayatahan aerobic peserta didik di SMPN 24 Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kecepatan gerak peserta didik di SMPN 24 Padang.
2. Untuk mengetahui dayatahan otot lengan peserta didik di SMPN 24 Padang.
3. Untuk mengetahui dayatahan otot perut peserta didik di SMPN 24 Padang.
4. Untuk mengetahui dayaledak otot tungkai peserta didik di SMPN 24 Padang.
5. Untuk mengetahui dayatahan aerobic peserta didik di SMPN 24 Padang.

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

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu keolahragaan kebugaran jasmani pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang ilmu keolahragaan , selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

## 2. Secara praktis

- a) Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani.
- b) Bagi guru pendidikan jasmani dapat merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.
- c) Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program tambahan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.