

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 SINTUK  
TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Untuk Memenuhi  
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**SHINDI HUSNI SONTIA  
18086212**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sintuk  
Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**

**Nama** : Shindi Husni Sontia

**NIM** : 18086212

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

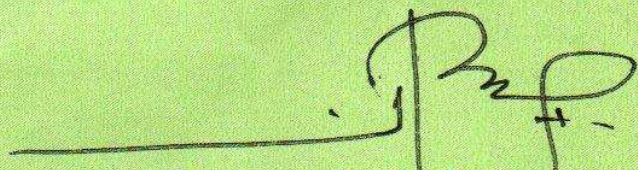
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui,  
An Sekretaris Departemen Pendidikan  
Olahraga

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

Padang, Januari 2023

Disetujui Oleh,  
Pembimbing

  
Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.,AIFO  
NIP. 196211121987101001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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*

**Judul** : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1  
Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang  
Pariaman

**Nama** : Shindi Husni Sontia

**NIM** : 18086212

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Tim Penguji**

Padang, Januari 2023

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.kes., AIFO

1.

2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

2.

3. Anggota : Yani Warti, S.Pd, M.Pd

3.

## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu 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 bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Oktober 2022  
Yang membuat pernyataan



Isni Sontia  
NIM 18086212

## ABSTRAK

### **Shindi Husni Sontia. 2022 : “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurun kebugaran jasmani siswa dikarenakan proses belajar mengajar di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang baru kembali normal setelah pandemi covid kemaren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, kelas VII sampai kelas IX dengan jumlah 577 orang, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 57 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori “sedang” dan perlu ditingkatkan lagi, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat siswa yang mendapatkan nilai kategori sedang, kurang, kurang sekali menjadi kategori baik, baik sekali.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.”**

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

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. Kepada orang tua dan keluarga terkhususnya ayahanda tercinta Sonrinaldi dan ibunda tercinta Andriani yang telah memberikan doa yang tiada berhentihenti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO sebagai dosen sekaligus pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. Rosmawati, M.Pd dan Yani Warti, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Shindi Husni Sontia dan teman-teman PO angkatan 2018 yang membantu demi kelancaran skripsi.

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

Padang, Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Jenis dan Sumber Data.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	22
F. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	34



B. Analisis Data Penelitian.....	34
C. Pembahasan .....	38
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	20
2. Sampel.....	21
3. NILAI TKJI (untuk putra usia 13 - 15 tahun).....	31
4. NILAI TKJI (untuk putri usia 13 - 15 tahun).....	32
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	32
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa .....	35
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	36
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	19
2. Posisi Start Lari 50 Meter .....	23
3. Posisi Tangan dan Badan Pada Saat Menggantung.....	24
4. Gerakan Gantung Angkat Tubuh .....	25
5. Gerakan Baring Duduk.....	26
6. Posisi melakukan Tes Loncat Tegak .....	29
7. Gerakan start Tes Lari .....	29
8. Gerakan Tes Lari .....	31
9. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.....	35
10. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	36
11. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	38
12. Foto Bersama Hari Pertama .....	52
13. Foto Bersama Hari Kedua.....	52
14. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak .....	53
15. Pelaksanaan Tes Baring Duduk .....	53
16. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh dan Siku Tekuk.....	54
17. Pelaksanaan tes lari 1000 dan 800 meter .....	54
18. Pelaksanaan tes lari sprint 50 meter .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Formulir TKJI.....	45
2. Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	46
3. Data MentahKebugaran Jasmani Siswa Putra.....	47
4. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	48
5. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	51
6. Dokumentasi Penelitian.....	52
7. Surat Izin Penelitian Universitas.....	56
8. Surat Balasan Penelitian.....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (hipokinetik) sehingga organ – organ tubuh mengalami kemunduran.

Kebugaran Jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari – hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Kategori kebugaran jasmani adalah, baik sekali, baik, sedang, kurang kurang sekali. Kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan baik apabila siswa dapat melakukan aktifitas sehari – hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Pengaruh kebugaran jasmani terhadap siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar mulai dari pagi sampai siang, siswa juga dapat mengikuti aktifitas lainnya di sekolah maupun diluar sekolah. Jika siswa sehat dan bugar, maka mereka akan lebih banyak dapat melakukan aktifitas. Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran

karena mereka mudah lelah, lesu dan capek. Kebutuhan tingkat kebugaran jasmani setiap orang tidaklah sama hal itu tergantung kepada aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktifitas termasuk aktifitas pembelajaran memerlukan kebugaran jasmani. Tujuan dari adanya kebugaran jasmani disekolah yaitu agar siswa mampu berpikir jernih, bekerja secara produktif dan efisien, tidak mengantuk dan semangat dalam pembelajaran serta jarang terkena penyakit.

Agus Amin Sulistino (2014:224) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik maka kita dapat terasa santai mengalami kelelahan yang berat hal tersebut didapatkan ketika kita rutin untuk berolahraga yang nantinya tubuh akan mampu dan sanggup mengatasi kelelahan saat beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan tersebut tidak didapatkan secara instan tetapi didapatkan melalui proses yang dilakukan secara rutin sehingga tubuh dapat beradaptasi terhadap pembebanan aktivitas yang dilakukan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak untuk menjaga performa mereka dalam melakukan aktivitas atau kegiatan disekolah maupun diluar sekolah. Semua orang tau bahwa masa – masa remaja sangat penting dalam proses perkembangan anak. Oleh karena itu dengan adanya kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang anak dalam melakukan kegiatan sehari –hari baik itu disekolah maupun diluar sekolah dengan maksimal. Kebugaran jasmani

yang baik didapatkan dengan cara berolahraga yang rutin, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dari istirahat yang cukup. Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada disekolah yang ada disekolah dapat memberikan edukasi tentang, pentingnya kebugaran jasmani serta meningkatkan kebugaran jasmani anak disekolah. Pembinaan kebugaran jasmani disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan, grafis, pola hidup dan aktivitas fisik. Hal tersebut dikarenakan kondisi sekolah yang berbeda – beda, ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana. Pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dari prasarana pendukung tersebut. Kondisi geografis juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang bersekolah di daerah perkotaan kemungkinan akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang berada didaerah pedesaan. Faktor – faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut adalah faktor lingkungan, aktivitas fisik, kebiasaan atau pola hidup, sarana dan prasarana, serta gizi.

SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang didirikan pada tanggal 5 oktober 1979, dan sekolah ini letaknya di jalan lintas lubuk alung pariaman, sintuk, kecamatan sintuk toboh gadang kabupaten padang pariaman. Sekolah ini memiliki 21 ruang kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 lapangan upacara, dan satu lapangan basket. SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang memiliki 21 rombel, 46 guru, dan 577 siswa yang mana terdiri dari 290 siswa dan 289 siswi.

Selama melakukan observasi Masalah yang sering terjadi pada siswa disekolah adalah siswa banyak malas bergerak,kebanyakan dari mereka memilih untuk duduk dan tidak semangat belajar itu terlihat pada saat pelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman terlihat menurun dikarenakan proses belajar mengajar di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang baru kembali normal setelah pandemi covid kemaren, hal ini juga terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa banyak malas melakukan kegiatan- kegiatan yang diinstruksikan oleh guru penjasorkes, dan pembelajaran atau aktifitas yang telah diperagakan oleh guru, pada saat pembelajaran penjas pun banyak siswa yang merasa cepat lelah dan tidak fokus dalam melakukan gerakan,bahkan ada siswa yang tidak membawa baju olahraga hanya karena dia malas mengikuti jam pelajaran olahraga hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan kesegaran jasmani siswa-siswa di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang dengan menggunakan metode TKJI ( Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) maka diadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi bebrerapa masalah tentang kebugaran jasmani yang mencakup:



1. Kebugaran jasmani
2. Sarana prasarana
3. Pola hidup
4. Gizi
5. Aktivitas fisik
6. Keadaan lingkungan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi diatas dapat diteliti menyeluruh maka penulis hanya membatasi pada masalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan peneliti ini yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang yang mencakup: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka peneliti ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga
2. Sebagai bahan referensi untuk penelitian yang akan datang mengenai kesegaran jasmani siswa dan siswa, khususnya dalam lingkup SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang.
3. Menambah wawasan penulis khususnya pada umumnya, mengenal tentang kebugaran jasmani siswa dan siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang
4. Sebagai bahan acuan kebugaran jasmani supaya guru- guru disekolah lebih memperhatikan tentang bagaimana kebugaran jasmani disekolah
5. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi guru penjasorkes SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan siswinya
6. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama bidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.