

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 SATAP BAYANG UTARA
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**FIRMAN AZHARI
NIM : 14066104**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

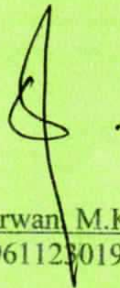
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama
Negeri 2 Satap Bayang Utara Pesisir Selatan
Nama : FIRMAN AZHARI
NIM : 14066104
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP. 196112301988031003



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP. 196112301988031003

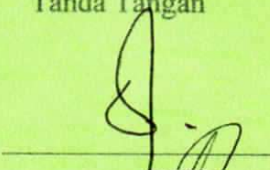
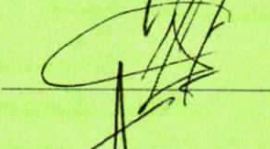

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertimbangkan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultaas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama
Negeri 2 Satap Bayang Utara Pesisir Selatan
Nama : FIRMAN AZHARI
NIM : 14066104
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Zarwan, M.Kes.	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes.	2. 
3. Anggota	: Sepriadi, S.Si.,M.Pd.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri 2 Satap Bayang Utara Pesisir Selatan”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Firman Alzari
NIM 44086104

ABSTRAK

Firman Azhari (2021) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu diduga karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, yang mana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang dilaksanakan di lapangan olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan pada bulan Juli s/d Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 36 orang. Sedangkan penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, hal ini dilakukan karena jumlah siswa relatif kecil. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 19 orang siswa putra dan 17 orang siswa putri. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 Tahun atau untuk Sekolah Menengah Pertama. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keseluruhan Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 12,92 (klasifikasi nilai 10-13 atau pada kategori kurang). Selanjutnya, secara lebih rinci tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan berdasarkan kelompok siswa putra dan siswa putri, diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra sebesar 13,47 (klasifikasi nilai 10-13 atau pada kategori kurang), sedangkan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri sebesar 12,29 (klasifikasi nilai 10-13 atau pada kategori kurang).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Satap Bayang Utara”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan dan sekaligus pembimbing.
2. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku penguji 1
3. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing akademik dan sekaligus penguji 2
4. Teristimewa buat Ayahanda tersayang Janaris dan Ibunda Jtercinta Musniarti yang mencurahkan kasih sayang beliau kepada penulis sejak kecil sampai sekarang. Penulis

yakin beliau selalu mendo'akan penulis untuk selalu menjadi lebih baik serta Kakanda (Suherman, Jefriko dan Ardanus), dan Adikku (Wirah Wizendro) dan yang teristimewa pula istriku tersayang (Riza Tri Kurnia) yang selalu memberi motivasi dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga petunjuk, bimbingan dan motivasi Bapak/Ibuk serta teman-teman semua yang telah diberikan kepada penulis, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, September 2021

Firman Azhari
NIM. 14086104

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	17
4. Jenis Tes Kebugaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Instrumen Penelitian	23

E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisa Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	35
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	37
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Butir-Butir Tes dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin	18
2. Populasi Penelitian.....	22
3. Penilaian TKJI Siswa Usia 13-15 Tahun (SMP)	33
4. Penilaian TKJI Siswi Usia 13-15 Tahun (SMP)	34
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	35
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan	36
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	37
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Posisi Start Lari 50 Meter	25
3. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	27
4. Tes Gantung Siku Tekuk	28
5. Gerakan Baring menuju Sikap Duduk	30
6. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin	31
7. Posisi Start Lari 800 atau 1000 meter	32
8. Pelari Melintasi Garis Finish	32
9. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan	36
10. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	38
11. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	49
2. Rekapitulasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Satap Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.....	50
3. Rekapitulasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	52
4. Rekapitulasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	53
5. Dokumentasi Penelitian	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum sekolah dalam pendidikan Indonesia menjadikan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sebagai salah satu mata pelajaran yang memiliki tugas unik dan merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan suatu kegiatan atau proses pendidikan yang dijalankan secara teratur dan berkesinambungan dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki siswa untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Agus (2012:23) mengatakan, “kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik”.

Menurut Azizil. “kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa, karena berkaitan dengan aktifitas mereka dalam pembelajaran yakni teori dan praktek di lapangan. Kemudian agar tubuh terhindar dari penyakit, maka kita harus meningkatkan kebugaran jasmani yang bersifat fisik”. Kebugaran jasmani yang rendah akan berdampak pada kegiatan sehari-hari siswa di sekolah, karena ketidakbugaran jasmani siswa akan berpengaruh pada

konsentrasi siswa dalam belajar sehingga siswa akan mudah mengantuk, tidak bersemangat dan bermalas-malasan dalam belajar yang mana hal itu akan berpengaruh buruk pada hasil belajar siswa.

Itulah yang menyebabkan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sangat berguna bagi siswa untuk meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kualitas fisik serta psikis sehingga siswa dapat menjalani segala kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah dengan efisien.

Berdasarkan Observasi yang penulis lakukan pada tanggal 27 Mei 2021 dan informasi yang penulis dapatkan dari data guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi serta guru-guru lainnya di sekolah, bahwa sampai saat ini belum pernah dilakukan pengukuran atau tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara. Sebagaimana yang telah dijelaskan, bahwa kebugaran jasmani merupakan unsur yang perlu diperhatikan oleh guru-guru, khususnya guru pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentunya siswa dapat menjalani kegiatan belajar dengan baik yang mana hal ini akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa di sekolah.

Kebugaran jasmani tidak hanya berperan penting dalam prestasi belajar siswa di sekolah, tetapi juga berperan dalam menjalani aktifitas di luar sekolah, seperti bermain dengan teman sebaya dan sebagainya. Dalam proses pembelajaran terlihat beberapa siswa tidak bersemangat dan tidak fokus terhadap materi pelajaran. Selain itu, saat melakukan aktifitas olahraga juga

terlihat beberapa siswa sangat mudah mengalami kelelahan sehingga banyaknya siswa yang mengeluh karena merasa lelah, padahal aktifitas olahraga yang dilakukan tidaklah pada waktu yang lama.

Observasi yang penulis lakukan juga menemukan siswa yang gemuk dan kurus, yang menandakan tidak bagusnya asupan nutrisi siswa sehari-hari yang mana asupan nutrisi berpengaruh pada kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Dilain sisi, asupan nutrisi yang baik sangat dibutuhkan agar mengimbangi aktifitas fisik siswa

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan di atas, penulis beranggapan atau menduga bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa masih rendah yang mana hal itu terlihat pada proses belajar siswa di sekolah maupun aktifitas siswa di luar sekolah. Oleh sebab itu, penulis tertarik melakukan suatu penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, yang mana penelitian akan menjadi rujukan bagi guru-guru baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi siswa tidak bersemangat dan tidak fokus dalam proses pembelajaran, sehingga identifikasi masalah didapatkan sebagai berikut:

1. Faktor makanan dan gizi siswa yang belum mencukupi.
2. Tingkat sosial ekonomi siswa.
3. Motivasi belajar siswa yang rendah.

4. Tingkat kebugaran jasmani yang terduga rendah sehingga sangat mudah mengalami kelelahan dalam melakukan aktifitas pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang berkenaan dengan:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, sebagai masukan serta pedoman dalam proses belajar mengajar di sekolah.
3. Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 SATAP Bayang Utara, sebagai pengalaman dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan bahan bacaan.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk mengembangkan penelitian yang relevan atau sejenis.