

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SINTUK TOBOH GADANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

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 :
MUHAMAD FARHAN RAHARDIAN
NIM.18086288

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Muhamad Farhan Rahardian

BP / NIM : 2018 / 18086288

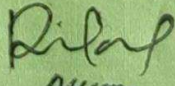
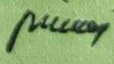

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Rika Sepriani, M.Farm, Apt.	1. 
2. Anggota	Dr. Damrah, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Eldawaty, MH.Kes	3. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**
Nama : **Muhamad Farhan Rahardian**
NIM : **18086288**
Pogram Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Departemen : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, November 2022

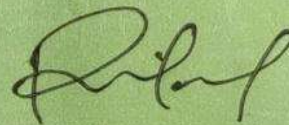
Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1002

Pembimbing



Rika Sepriani, M.Farm., Apt
NIP. 19860904 201012 2003

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, November 2022
Yang membuat pernyataan



Muhamad Farhan Rahardian
NIM. 18086288

ABSTRAK

Muhamad Farhan Rahardian. 2023 : “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman”.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VII SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman, berjumlah 203 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 31 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; (1) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman pada kategori kurang dengan persentase 72,22%. (2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman pada kategori kurang dengan persentase 76,92%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani , Siswa Kelas VII

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 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. 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.
2. 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.

3. Rika Sepriani, M.Farm.,Apt sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Damrah, M.Pd dan dr. Eldawaty, MH. Kes sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil 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 Muhamad Farhan Rahardian dan teman-teman 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, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
A. Perumusan Masalah	6
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
4. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	22
5. Karakteristik Siswa SMP	27
B. Penelitian Relevan	30
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33

D. Jenis dan Sumber Data	35
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra	45
2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	47
B. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56
DOKUMENTASI.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Penilaian Lari 50 Meter	24
2. Data Normatif Untuk Tes <i>Pull-Up</i>	25
3. Data Normatif Untuk <i>Sit-Up</i>	25
4. Penilaian Vertical Jump	26
5. Penilaian Lari Jarak Menengah	27
6. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	27
7. Populasi Penelitian	34
8. Sampel Penelitian	35
9. Norma Penilaian Lari Jarak 50 Meter	38
10. Norma Penilaian Pull Up	39
11. Penilaian Sit Up	40
12. Penilaian Vertikal Jump	42
13. Penilaian Lari Jarak Menengah	43
14. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia	43
15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra	46
16. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Lari 50 Meter	37
3. Gantung Angkat Tubuh Putra.....	39
4. Gantung Tekuk Siku Putri.....	39
5. Sit Up.....	40
6. Vertical Jump	41
7. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Putri	46
8. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Putri	48
9. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes TKJI	61
10. Lari 50 Meter Putra	61
11. Lari 50 Meter Putri.....	62
12. Gantung Angkat Tubuh Putra	62
13. Gantung Siku Tekuk Putri	63
14. Baring Duduk Putra	63
15. Baring Duduk Putri	64
16. Loncat Tegak Putra	64
17. Loncat Tegak Putri.....	65
18. Lari 1000 Meter Putra	65
19. Lari 800 Meter Putri.....	66
20. Alat Penelitian.....	66
21. Foto Bersama	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI.....	56
2. Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	57
3. Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	58
4. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra	59
5. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	60
6. Dokumentasi Penelitian.....	61
7. Surat Izin Penelitian	68
8. Surat Balasan Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpolapikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan pada masa yang akan datang (Eldawaty, E., Neldi, H., & Sepriani, R., 2022:15).

Pada dunia Pendidikan hal tersebut sudah menjadi pertimbangan wajib dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Mata pelajaran ini juga dijadikan sebagai penyaluran hobi dan mengeksplor kemampuan dan bakat siswa dalam bidang olahraga.

Olahraga merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka kegiatan dan aktivitas sehari-hari juga akan terasa lebih ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Sehingga Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesehatan jasmani merupakan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun

berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani.

Untuk terciptanya generasi bangsa yang cerdas dan terampil, perlu diciptakan peserta didik yang sehat dan kuat, baik sehat jasmani maupun rohani. Sehingga peserta didik siap untuk dibekali kemampuan untuk berfikir logis, analitis, sistematis, kritis, kreatif dan sportif. Oleh karena itu, mata pelajaran PJOK perlu diberikan kepada peserta didik mulai dari SD sampai SMA. (Santoso , 2010 : IV)

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik.

Kebugaran jasmani bagi siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam mencapai prestasi di luar sekolah. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dan proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Pola hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit dalam diri manusia saja. Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa sejak sekolah dasar. Pengetahuan pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat mengetahui manfaat olah raga bagi kesehatan tubuh dan pola hidup yang sehat.

Status gizi didukung kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran yang baik diharapkan seseorang dapat melaksanakan aktivitasnya secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar menjadi lebih semangat dan bergairah serta mendapat prestasi yang optimal, menghadapi tantangan kehidupan sebagai pelajar dengan tangguh, dan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwasanya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten

Padang Pariaman, belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Pada saat pembelajaran PJOK penulis mengamati bahwasanya banyak siswa tidak bersemangat dan lebih cepat lelah, sehingga pembelajaran tidak berjalan seperti seharusnya.

Selain itu, banyak siswa yang sakit sehingga mengganggu proses pembelajaran. Sarana prasarana pembelajaran PJOK juga masih belum sesuai seperti yang seharusnya. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian terksit kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Status gizi
3. Sarana dan prasarana olahraga

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih fokusnya penelitian ini maka peneliti membatasi masalah penelitian ini pada Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kebugaran jasmani siswa.
3. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

6. Sebagai referensi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.
7. Menambah pengetahuan kita tentang penyebab buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang, sehingga kita bisa mengatasi masalah kebugaran jasmani sedini mungkin.
8. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.