

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PRAMUKA GUGUS  
DEPAN 10.045-10.046 SMP NEGERI 29 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**WIDYAWATI  
NIM: 19086274**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus  
Depan 10.045 – 10.046 SMP Negeri 29 Padang**

Nama : **WIDYAWATI**

NIM/Tahun Masuk : **19086274/2019**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Departemen : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Maret 2023

**Mengetahui,**  
**Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si., M.Pd**  
**NIP. 19890901 201404 0 1002**

**Disetujui Oleh,**  
**Dosen Pembimbing**



**Dr. Damrah, M.Pd**  
**NIP. 19610607 198803 1001**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PRAMUKA GUGUS DEPAN 10.045 – 10.046 SMP NEGERI 29 PADANG

Nama : WIDYAWATI  
NIM/ Tahun Masuk : 19086274/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

#### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd  
2. Anggota : Drs. Zulmau, M.Pd  
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

#### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045 – 10.046 SMP Negeri 29 Padang.”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023 Saya  
Yang Menyatakan



**Widyawati**  
NIM. 19086274

## ABSTRAK

**Widyawati (2023) : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang**

Masalah dalam penelitian menunjukkan belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkatan kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 demi kegiatan pramuka berjalan dengan baik.

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang yang berjumlah 82 orang yang mana terdapat 42 orang putra dan 40 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*. Untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang terdiri dari 10 putra dan 10 putri yang aktif dan rutin mengikuti latihan kepramukaan. Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari 10 sampel anggota putra menggambarkan tingkat kebugaran jasmani “sedang” berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0 orang (0%), “Baik” frekuensi = 2 orang (20%), “Sedang” frekuensi = 5 orang (50%), “Kurang” frekuensi = 2 orang (20%), “Kurang Sekali” frekuensi = 1 orang (10%). 10 sampel anggota putri menggambarkan tingkat kebugaran jasmani “sedang” berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0 orang (0%), “Baik” frekuensi = 1 orang (10%), “Sedang” frekuensi = 7 orang (70%), “Kurang” frekuensi = 2 orang (20%), “Kurang Sekali” frekuensi = 0 orang (0%). Artinya tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 berada di tingkat “Baik” untuk putra dan “Sedang” untuk putri.

**Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Pramuka**

## ABSTRACT

**Widyawati (2023) :** Level of Physical Fitness of Front Scout Scout Members 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang

The problem in this research is that the level of physical fitness of members of the front group scouts 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang. This study aims to see the level of physical fitness of scout members so that scout activities run well.

This type of research uses a descriptive design. The population in this study were all scout members of the front group 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang, totaling 82 people, of which there were 42 boys and 40 girls. The sampling technique uses purposive sampling method. The sample in this study consisted of 20 people consisting of 10 boys and 10 girls who were active and regularly participated in scouting training. The research instrument used the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test). The data analysis technique in this study uses the statistical formula of frequency distribution or percentage technique.

Based on the results of the data analysis that has been put forward, it can be concluded that of the 10 samples of male members, the level of physical fitness is "Good" based on the classification level as follows, "Very Good" classification frequency = 0 people (0%), "Good" frequency = 2 people (20%), "Moderate" frequency = 5 people (50%), "Less" frequency = 2 people (20%), "Very Less" frequency = 1 people (10%). 10 samples of female members describe the level of physical fitness "Good" based on the classification level as follows, classification "Very Good" frequency = 0 people (0%), "Good" frequency = 1 people (10%), "Moderate" frequency = 7 people (70%), "Less" frequency = 2 people (20%), "Very Less" frequency = 0 people (0%). This means that the level of physical fitness of front group scout members 10.045-10.046 is at the level of "Good" for boys and "Moderate" for girls.

**Keywords:** Level of Physical Fitness, Scouts.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang”. Sholawat beserta salam taklupa kita hadiahkan untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman islamiah dan berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. H Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku pembimbing, yang telah meyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.

4. Drs. Zulman. M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibuk staff Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pelayanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Teristimewa kepada ayahanda Amrizal dan ibuanda Samsimar yang sangat penulis cintai dan penulis sayangi, serta adik adik penulis Muhammad Deni dan Ilham Habibi Amfakri yang telah banyak memberikan penulis dukungan serta semangat dan doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Riko Perdana S.Pd selaku pamong serta pembina pramuka di SMP Negeri 29 Padang yang telah memberikan saya izin serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seterusnya kepada rekan-rekan Departement Pendidikan Olahraga tahun masuk 2019 yang terlibat dalam skripsi ini yang rela membantu dan meluangkan waktu nya untuk penulis.

Padang , Januari 2023

Widyawati

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Kebugaran Jasmani.....	6
2. Kepramukaan.....	18
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	34

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Hasil Penelitian .....	36
C. Pembahasan.....	39
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkatan Penggalang Gugus Depan 10.045 – 10.046.....	23
Tabel 2. Nilai Normalitas Tes Kebugaran Jasmani Putra Usia 13-15 Tahun	34
Tabel 3. Nilai Normalitas Tes Kebugaran Jasmani Putri Usia 13-15 Tahun.	34
Tabel 4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran.....	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putra .....	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putri.....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Posisi Lari Cepat.....	26
Gambar 2.	Gantung Siku Tekuk.....	27
Gambar 3.	Baring Duduk .....	29
Gambar 4.	Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	30
Gambar 5.	Sikap Awalan dan Gerakan Loncat Tegak .....	31
Gambar 6.	Posisi Star Lari .....	32
Gambar 7.	Pencatatan Hasil .....	33
Gambar 8.	Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Putra	37
Gambar 9.	Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Putri.	38
Gambar 10.	Pemanasan .....	49
Gambar 11.	Lari 50 Meter Putri .....	49
Gambar 12.	Lari 50 Meter Putra .....	49
Gambar 13.	Gantung Angkat Tubuh Putra.....	50
Gambar 14.	Gantung Angkat Tubuh Putri .....	50
Gambar 15.	Baring Duduk .....	50
Gambar 16.	Loncat Tegak Putra.....	51
Gambar 17.	Loncat Tegak Putri .....	51
Gambar 18.	Lari 100 Meter Putra .....	51
Gambar 19.	Lari 80 Meter Putri .....	52
Gambar 20.	Alat Penelitian .....	52
Gambar 21.	Foto Bersama.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Formulir TKJI.....	46
Lampiran 2.	Tabulasi Data Anggota Pramuka Putra Gugus Depan 10.045- 10.046 SMP Negeri 29 Padang .....	47
Lampiran 3.	Tabulasi Data Anggota Pramuka Putri Gugus Depan 10.045- 10.046 SMP Negeri 29 Padang .....	48
Lampiran 4.	Dokumentasi Penelitian.....	49
Lampiran 5.	Link Vidio Penelitian .....	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang mendasar untuk dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjadi generasi muda berkualitas. Seseorang yang berpendidikan akan dapat membantu kemajuan bangsa dan negara menjadi lebih berkembang. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1, disebutkan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar murid aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Pendidikan merupakan faktor utama dalam membentuk kepribadian manusia, karena pendidikan berlangsung seumur hidup yang dapat dilaksanakan dalam lingkungan sekolah, keluarga, maupun lingkungan masyarakat. Selain itu, pendidikan harus memiliki dampak yang baik terhadap perkembangan potensi diri murid, memberikan bekal keahlian untuk menghadapi dan mengimbangi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni serta membentuk pribadi yang kuat. Dengan pendidikan, manusia akan memiliki kemampuan dan kepribadian yang lebih matang. System kegiatan pendidikan tidak hanya dilakukan melalui Intrakurikuler tetapi juga Ekstakurikuler. Kegiatan Intrakurikuler merupakan pendidikan utama di sekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah

ditentukan dalam struktur program, sedangkan kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jadwal Intrakurikuler salah satu ekstrakurikuler wajib disekolah adalah pramuka. Dengan adanya pendidikan pramuka di lingkungan sekolah menjadikan siswa memiliki jasmani sehat, memiliki keterampilan yang berguna, mempunyai moral dan mental yang baik, penuh kedisiplinan, dan yang paling pentingnya adalah membentuk siswa sebagai generasi Indonesia yang memiliki iman dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Untuk mewujudkan semua itu, pelaksanaan kegiatan kepramukaan seharusnya berjalan sesuai dengan keputusan UU No. 12 Tahun 2010 tentang Gerakan Pramuka menyatakan bahwa:

Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2010 tentang Gerakan Pramuka menegaskan Pancasila merupakan asas gerakan pramuka dan gerakan pramuka berfungsi sebagai wadah untuk mencapai tujuan pramuka melalui kegiatan kepramukaan yaitu pendidikan dan pelatihan, pengembangan, pengabdian masyarakat dan orang tua, serta permainan yang berorientasi pada pendidikan. Selanjutnya, tujuan gerakan pramuka adalah membentuk setiap pramuka agar memiliki kepribadian yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berjiwa patriotik, taat hukum, disiplin, menjunjung tinggi nilai-nilai luhur bangsa, dan memiliki kecakapan hidup sebagai kader bangsa dalam menjaga dan membangun Negara Kesatuan Republik Indonesia, mengamalkan Pancasila, serta melestarikan lingkungan hidup.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 pasal 1 butir 11 menyatakan bahwa :

Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, artinya dengan melalui pendidikan juga membantu menumbuhkan budaya berolahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Berdasarkan Undang-Undang di atas bisa diartikan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam proses penyelenggaraan pendidikan sebagai wujud dari pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan terarah. Pembekalan pembelajaran itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari baik tugas di sekolah maupun diluar sekolah.

Dari uraian di atas jelas bahwa kebugaran jasmani harus diperhatikan dengan baik. Salah satu tujuannya adalah untuk mengembangkan kepribadian anggota pramuka agar mampu melaksanakan kegiatan kepramukaan dengan baik. Melalui kebugaran jasmani anggota pramuka diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidup sekarang dan yang akan datang. Pendidikan zaman yang moderen saat ini, khususnya di Indonesia mengalami kemunduran dalam karakter generasi muda serta kebugaran jasmani generasi muda. Hal ini terlihat dari tingkah laku atau perbuatan yang menyimpang seperti sering merasa letih saat melakukan latihan, datang terlambat saat latihan, tidur dikelas dan malasnya untuk bergerak dalam kegiatan kepramukaan.

Berdasarkan hal itu peneliti menganggap bahwa penelitian ini penting dilakukan, karna kurang berjalannya kegiatan kepramuka ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti, faktor keadaan lingkungan, kebiasaan hidup, faktor status gizi, kebugaran jasmani, faktor umur dan sarana prasarana. agar kegiatan kepramukaan di SMP Negeri 29 Padang berjalan dengan sebagaimana mestinya. Maka peneliti mencoba melihat masalah ini tentang Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di kemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan
2. Kebiasaan hidup
3. Faktor status gizi
4. Kebugaran jasmani
5. Umur
6. Sarana prasarana

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor masalah yang mempengaruhi, agar kegiatan pramuka berjalan dengan baik yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan sebelumnya maka dalam penelitian ini, masalah dibatasi pada tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang?

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

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Sebagai karya ilmiah, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi perkembangan ilmu pengetahuan.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat penerapan tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka.
  - c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk kegiatan penelitian yang sejenis pada waktu yang akan datang.
2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat secara praktis, antara lain :

  - a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya yang sejenis.
  - b. Sebagai masukan bagi anggota pramuka akan pentingnya kebugaran jasmani.