

**KEBUGARAN JASMANI SISWA PRIA SMA NEGERI 1  
LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga*



**Oleh:**

**FARID WALI HADI  
NIM 18087257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Kebugaran Jasmani Siswa Pria SMA N 1 Lubuk Sikaping  
Kabupaten Pasaman  
Nama : Farid Wali Hadi  
NIM/BP : 18087257/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Disetujui oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



**Dr. Donic, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



**Dr. Shakh Aziz, M.Pd**  
NIP. 19600212 198602 1 001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Farid Wali Hadi  
NIM/BP : 18087257/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen Keperawatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

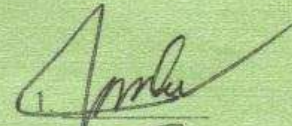
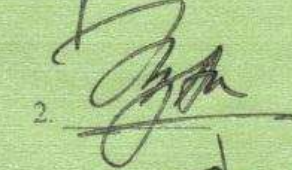

## KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA N 1 LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN

Padang, November 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M. Pd
2. Anggota : Drs. Aryadie Adnan, M. Si
3. Anggota : Sari Mariati, S. Si, M. Pd

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Kebugaran Jasmani Siswa Pria SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping**" adalah asli karya saya sendiri
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan 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 yang berlaku.

Padang, November 2022  
Yang membuat pernyataan



*Farid Wali Hadi*  
Farid Wali Hadi  
NIM. 18087257/2018

## ABSTRAK

**Farid Wali Hadi, 2022.** "Kebugaran Jasmani Siswa Pria SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas mengenai gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMA N 1 Lubuk Sikaping, adapun tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping umur 16-19 tahun yang terdiri dari 386 orang siswa pria. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang siswa pria yang berumur 16-19 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Pria SMA N 1 Lubuk Sikaping diketahui sebanyak 6 orang (15%) memiliki kebugaran jasmani yang kurang sekali, sebanyak 21 orang (53%) memiliki kebugaran jasmani yang kurang, sebanyak 12 orang (30%) memiliki kebugaran jasmani yang sedang, dan sebanyak 1 orang (3%) memiliki kebugaran jasmani yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada di kategori kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “Kebugaran Jasmani Siswa Pria SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”. Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Dr. Ishak Aziz, M. Pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis Skripsi ini
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd. sebagai Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Aryadie Adnan, M. Si sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan penilaian skripsi ini.
5. Ibuk Sari Mariati, S. Si, M. Pd. sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan penilaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh.

7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala di sisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil skripsi nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, November 2022

Farid Wali Hadi  
NIM. 18087257

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	6
2. Tes TKJI.....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Konseptual .....	20
D. Pertanyaan Penelitian.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Defenisi Operasional.....	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
D. Populasi dan Sampel .....	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Teknik Analisa Data.....	36



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	38
B. Pembahasan.....	47
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Standarisasi untuk Lari 60 Meter ( <i>Sprint</i> ).....	27
2. Norma Standarisasi Gantung Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....	30
3. Norma Standarisasi Gantung Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....	32
4. Norma Standarisasi Gantung Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	34
5. Norma Standarisasi Gantung Lari 1200 meter dan 100 meter.....	35
6. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran .....	36
7. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran .....	37
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Lari 60 Meter.....	39
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh.....	40
10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Baring Duduk .....	42
11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Vertical Jump .....	43
12. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Lari 1200 Meter.....	45
13. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa.....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	21
2. Posisi <i>Start</i> Lari 60 meter.....	26
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	28
4. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal .....	29
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	31
6. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	31
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	33
8. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi mungkin.....	34
9. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 meter.....	35
10. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Lari 60 Meter.....	39
11. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh .....	41
12. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Baring Duduk .....	42
13. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Loncat Tegak .....	44
14. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Lari 1200 Meter.....	46
15. Histogram Batang Hasil Kebugaran Jasmani Siswa .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah.....	57
2. Data Hasil.....	58
3. Rekap Hasil TKJI .....	59
4. Surat Izin Penelitian .....	61
5. Surat Izin Dinas Pendidikan.....	62
6. Surat Izin Dinas Cabang Wilayah .....	63
7. Surat Izin SMA N 1 Lubuk Sikaping .....	64
8. Dokumentasi Penelitian .....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kegiatan manusia dalam bergerak. Kebugaran jasmani membuat kegiatan yang dilakukan menjadi optimal. Aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal penting untuk menyelesaikan kegiatan secara efektif dan efisien. Sehingga berakibat pada produktivitas dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan.

Dalam dunia pendidikan di Indonesia, kebugaran jasmani termasuk ke dalam Olahraga Pendidikan yang diatur oleh Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional khususnya pada BAB 1 pasal 1 butir ke-11 yang berbunyi “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”. Pengembangan melalui Olahraga Pendidikan sangat berkaitan erat dengan upaya-upaya pengembangan olahraga yang lebih diarahkan pada pencapaian tujuan tujuan pendidikan melalui kegiatan olahraga, sehingga dapat berdampak secara langsung pada pengembangan kualitas sumber daya manusia di lingkungan persekolahan.

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Kebugaran jasmani adalah

kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat secara teratur tanpa kelelahan yang berlebihan (Jamwal & Raj 2018: 1). Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keselarasan yang sempurna. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang baik akan membuat seseorang mampu melaksanakan aktivitasnya dengan baik. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah karena kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan efisiensi siswa dalam menyerap berbagai pembelajaran yang diterima dan menjalankan aktivitas di sekolah tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang akan mempengaruhi kemampuan kognitif, emosi dan sosial siswa. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tentunya harus dilakukan dengan alat ukur. Salah satu cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah melalui Tes dan Pengukuran.

Dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen kondisi fisik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak. Untuk mengukur kebugaran jasmani yang terdiri dari berbagai komponen kondisi fisik tentunya diperlukan sebuah alat ukur yang mampu mengakomodir berbagai komponen-komponen tersebut. Dengan ini, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada saat sekarang ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI

disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia karena di dalamnya terdapat berbagai unsur kondisi fisik yang diukur. Menurut Permana dalam Rosdiana *et al* (2021: 2)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu suatu tolak ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berupa rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet yang kelompokkan sesuai dengan umur.

Adanya sebuah alat ukur kebugaran jasmani berupa tes TKJI tentunya harus memiliki kriteria sebagai tes yang dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Salah satu yang terpenting dalam sebuah tes yaitu harus memiliki validitas dan reliabilitas. Realitanya sudah ada validitas dan reliabilitas dari tes TKJI yang terdiri dari lima item tes yang terdiri dari (1) lari 60 meter, (2) gantung angkat tubuh (*pull up*), (3) baring duduk (*sit-up*), (4) lompat tegak (*vertical jump*), (5) lari 1200 meter. Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang. “ Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya kebugaran jasmani dalam dunia pendidikan
2. Perlunya alat ukur untuk mengukur kebugaran jasmani
3. Pentingnya data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa
4. Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping

5. Kurangnya kesadaran semua pihak akan pentingnya kebugaran jasmani yang baik.
6. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dibatasi pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

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 sebagai masukan serta pedoman dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Siswa sebagai pengalaman dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.



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.