

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX  
SMP NEGERI 29 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**JERY ESA PUTRA  
NIM.19086357**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri  
29 Padang

**Nama** : Jery Esa Putra

**NIM** : 19086357

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

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

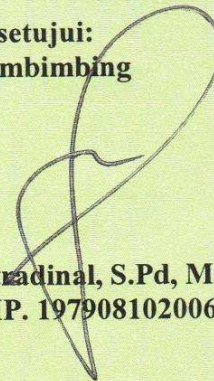
Padang, Agustus 2023

**Mengetahui:**  
**Kepala Departemen Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 1989090 1201404 1 002**

**Disetujui:**  
**Pembimbing**



**Atradinal, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19790810200604 1 002**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jery Esa Putra  
NIM : 19086357

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  
dengan judul

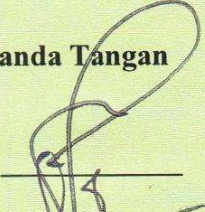

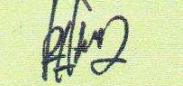
Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Padang, Agustus 2023

### Tim Penguji

1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Riand Resmana, S.Si, M.Pd

### Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
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 hukum yang berlaku.

Padang, September 2023  
Yang membuat pernyataan



Jery Esa Putra  
NIM.19086357

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila engkau telah selesai (mengerjakan sesudah pekerjaan) kerjakanlah pekerjaan lain, dan hanya kepada Tuhanmu kamu berharap  
(QS. Alam Nasyrah 6 - 8)**

**...Niscaya Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu yang orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan  
(QS. Al-Jasiyah:13)**

*Alhamdulillahirabbil' alamin....*

*Ya Allah.... Ya Robbi....*

*Dengan izin dan Ridho-Mu akhirnya kuraih sejumpat asa, cita dan mimpi ku Setelah perjalanan ini lama ku tempuhi.*

*Berkat kuasaMu YA ALLAH aku dapat mewujudkan karya kecilku ini. Walau kadang cobaan dan rintangan kehidupan selalu menghadang...*

*Setulus hati.... Kupersembahkan karya kecilku ini  
Sebagai tanda cinta dan baktiku Untuk setiap tetes peluh dan untaian doamu Yang tak pernah putus untuk kuBuat kepada AYAH (Jusmeirizal) dan IBUNDA tercinta  
(Ermita)*

*Tiada kesabaran yang mampu menandingi kesabaranmu Demi keberhasilan anak-anakmu.*

*Terima Kasih Ayah Ibu "you spirit of my life"*

*Lewat PERSEMBAHAN ini....*

*Seuntai kata syukur dan terima kasihku*

*Buat AYAH.... IBU....yang sangat ku sayangi*

*Kasih dan doamu begitu tulus, nafasmu adalah nyawaku Nasehatmu adalah pelita ku*

*Tanpa pengorbanan dan jerih payah mu, ku takkan bisa seperti sekarang ini*

*Kaulah yang menimbulkan semangat agar aku terus mengejar cita dan asa*

*Serta do'a tulus nan ikhlas untuk ku agar meraih keberhasilan*

*Dan menjadi orang yang berguna kelak,*

*Untuk adik-adik ku (Fefy Dwi Juwita) dan (Fabil Fariq Ahmad), beserta seluruh keluarga besar tongkrongan rumah nenek, terimakasih atas suport dan do'a kalian semua.*

*Ya Allah... sesungguhnya apa yang ku raih ini, juga tak terlepas dari bantuan dan dukungan para sahabat. Mereka adalah sahabat terbaik yg ku miliki, Kepada sahabat dan teman-temanku terima kasih atas semua dukungan dan masukannya sungguh kenangan manis dan pahit telah menjadi satu dalam mengiringi perjalanan kita namun, kita tak pernah lelah dan saling bergandengan tangan menjalani liku kehidupan dan berjuang meraih asa dan impian yang kita ukir bersama..*

*Buat seseorang sang pencerahku ( Fellicia Tri Fortuna) yang selalu ada untukku dan berusaha meyakinkanku bahwa kunci sukses yang sebenarnya adalah BERGERAK dan meyakinkanku bahwa tidak ada yang tidak mungkin selagi kita mau berusaha.. Serta buat seluruh dosen FIK UNP yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang berguna untukku selama ini...*

*Buat seluruh teman- teman PENDIDIKAN OLAHRAGA angkatan 2019 terima kasih suportnya selama ini, dan tak lupa Buat rekan seperjuangan SQUAD KKN Desa Kampung Tengah terima kasih telah memberikan nuansa tersendiri dalam perjalananku. Terimakasih untuk kebersamaannya, untuk bantuan, semangat, dan "cinta" yang diberikan selama ini....sungguh kenangan manis dan pahit telah menjadi satu dalam mengeringi perjalanan kita. Namun kita tak pernah lelah dan saling bergandengan tangan menjalani liku kehidupan dan berjuang meraih asa dan impian yang pernah kita ukir beersama. Teruskanlah perjuangan meski penuh dengan rintangan. Moga tercapai apa yang kita cita2kan. Amin....*

*Mengapa kita harus punya impian*

*Seseorang yang punya impian akan punya harapan pasti ada tujuan*

*Seseorang yang bertujuan punya rencana, dia pasti ada tindakan*

*Seseorang yang Bertindak dia akan Berhasil*

*Seseorang yang berhasil karena dia selalu menganalisa diri*

*Seseorang yang menganalisa diri pasti dia akan Maju*

*Seseorang yang Maju pasti akan Sukses*

*Seseorang yang Sukses pasti dia akan merasa Bahagia*

*Wassalam Wr. Wb*



*Jerry Esa Patra, S.pd*

## ABSTRAK

### **Jery Esa Putra. 2023. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2023 di SMP Negeri 29 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang putra dan putri yang berjumlah 119. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang siswa yang terdiri dari 15 orang siswa putra dan 9 orang siswa putri. Instrument penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang memiliki kebugaran sebesar 1,91, berada pada kategori kurang.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayahanda Jusmeirizal dan Ibunda Ermita beserta adik-adik saya Fefy Dwi Juwita dan Fabil Fariq Ahmad yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Atradinal, S.pd, M.pd pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd dan Riand Resmana, S.Si, M.pd tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Ganefri, Ph,D rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.



5. Prof. Dr Nurul Ihsan, M.pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dalam dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Fellicia Tri Fortuna yang pernah mengajarku untuk menyikapi proses hidup dengan kesabaran yang selalu mendukungku, terimakasih hanya untuk satu diantaranya atas kehadiranmu dalam hidupku dan skripsi ini adalah persembahanku untukmu.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Juni 2023

Penulis

## 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>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Pembatasan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Jenis dan Sumber Data.....	20
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik Pengumpulan Data.....	21
G. Teknik Analisis Data.....	30

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	31
B. Hasil Penelitian .....	31
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian .....	34
D. Pembahasan.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Populasi Penelitian .....	19
2. Distribusi Sampel Penelitian .....	20
3. Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 13-15 tahun .....	29
4. Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putri usia 13-15 tahun.....	29
5. Kategori hasil capaian Tes Kebugaran Jasmani .....	30
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang .....	31
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang.....	33
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang.....	34

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	17
2. Pengukuran Tinggi Badan.....	22
3. Pengukuran Berat Badan.....	23
4. <i>Sikap Awal V Sit Reach</i> .....	25
5. Sikap Akhir V Sit Reach.....	25
6. Gerakan sit up .....	26
7. Gerakan Squat Thrust.....	27
8. Gambar lintasan Pacer Tes.....	29
9. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang.....	32
10. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang.....	34
11. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang.....	35

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

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.

Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang Kompleks yang mana pada pendidikan jasmani telah mengandung aspek pendidikan yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Samsudin (2008:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui

aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan suatu proses pembelajaran yaitu mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani pengetahuan dan perilaku untuk sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Dalam praktiknya untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah dalam pendidikan jasmani seperti kognitif, afektif dan psikomotor pada siswa. Pendapat lain mengenai pendidikan jasmani yaitu menurut Lumintuaso (2013:53) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti”. Jadi berdasarkan pernyataan ahli tersebut pendidikan jasmani disekolah sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani yang diberikan disetiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani disekolah. Kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Oleh karena kesegaran jasmani didapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan”. Kebugaran jasmani yang baik biasa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani atau fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi

siswa-siswi disekolah, karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran. Masalah yang sering terjadi pada siswa disekolah saat ini yaitu bermalas-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran penjas maupun yang lainnya, selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 29 Padang adalah sekolah filial dari SMP Negeri Siteba Padang, sekarang bernama SMP 22 Padang. Pendirian SMP Negeri 29 Padang dimulai pada tahun 1990 bergabung dengan SMP Negeri Siteba (SMP Negeri 22 Padang). Kemudian pada tanggal 30 Mei 1991 berdiri sendiri dan telah terpisah dengan SMP Negeri 22 Padang. SMP Negeri 29 Padang berlokasi di Jln. Kuraog Pagang, Kelurahan Kuraog Pagang, Kecamatan Nanggalo. Saat ini Akreditasi SMP Negeri 22 Padang adalah "A". SMP Negeri 29 Padang juga merupakan salah satu SMPN yang berstatuskan ADIWIYATA tingkat Provinsi.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di Smp Negeri 29 Padang, Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP N 29 Padang. Maka, berdasarkan permasalahan tersebut sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa kelas IX Smp Negeri 29 Padang dengan menggunakan metode TKPN (tes kebugaran pelajar nusantara), maka diadakan penelitian dengan judul " Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Smp Negeri 29 Padang"



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani
2. Sarana dan Prasarana
3. Status Gizi
4. Lingkungan Sekolah
5. Umur
6. Kebiasaan Hidup

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor masalah yang mempengaruhi dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasinya. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu, dan biaya serta tercapainya sasaran yang diinginkan. Maka untuk itu penulis hanya akan melihat “Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 29 Padang”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang di harapkan dari hasil penelitian ini yakni:

### 1. Bagi Peneliti

Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

### 2. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktifitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

### 3. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar PJOK, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

### 4. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.

### 5. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kebugaran jasmani.