

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X  
DI SMKN 1 BENGKULU UTARA**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**MERZI MAWARNI  
NIM. 19086185**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1  
Bengkulu Utara

Nama : Merzi Mawarni  
Nim : 19086185  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Mengetahui  
Ketua Departemen Pendidikan  
Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui Oleh:  
Pembimbing



Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 19610607 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di  
SMKN 1 Bengkulu Utara

Nama : Merzi Mawarni

NIM : 19086185

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

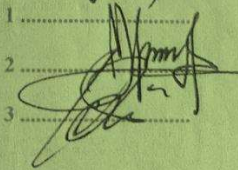
Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yaslindo, MS.
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

1 .....  
2 .....  
3 .....



## PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara”, adalah hasil 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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan 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, Agustus 2023  
Yang membuat pernyataan



**Merzi Mawarni**  
**19086185**



## ABSTRAK

### **Merzi Mawarni, 2023 : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara.

Penelitian ini tergolong pada jenis deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara dengan jumlah 141 siswa, sampel penelitian ini 28 orang siswa dengan rincian 9 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kelas E-F. Analisis data penelitian menggunakan statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

Berdasarkan deskripsi data yang telah diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara dengan nilai rata-rata 16,64 dikategorikan kurang. Secara keseluruhan 7 orang siswa memiliki kebugaran jasmani sedang, 17 orang siswa memiliki kebugaran jasmani kurang, dan 4 orang siswa memiliki kebugaran jasmani kurang sekali. Untuk *body mass index* siswa kelas X SMKN 1 Bengkulu Utara 7 orang siswa laki-laki memiliki gizi baik dan 2 orang siswa laki-laki memiliki gizi kurang, sedangkan siswa perempuan memiliki 2 orang siswa yang memiliki gizi lebih, 15 orang siswa perempuan memiliki gizi baik, dan 2 orang siswa perempuan memiliki gizi kurang.

**Kata Kunci:** *Kebugaran Jasmani*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nurul Ikhsan, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Sepriadi, S.Si M.Pd selaku ketua departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Damrah, M.Pd. selaku dosen pembimbing.
4. Bapak Drs. Yaslindo, MS dan bapak Frizki Amra, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa kepada ibu saya tercinta Nurma Aliza dan Almarhumah nenek saya Saribuna bin Matisin yang memberikan semangat dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada ayah saya Roni Bambang Irawan beserta keluarga dari ayah.
9. Teman-teman pendidikan olahraga tahun 2019 terkhusus sahabat seperjuangan saya Mawaddah, Indah Febriani Defril, Mayori Musdalifah dan Muhammad Iqbal Asyura yang telah memberikan masukan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini, terimakasih sudah bersahabat sedari mahasiswa baru hingga kita bisa menyelesaikan kuliah dan mendapat gelar sarjana.
10. Kepada laki-laki baik dengan nama Muflihun yang sudah sangat mensupport, memberi dukungan dan bantuan terhadap penulis sehingga penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah sabar dan tetap bersama.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Padang, Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	6
2. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	7
3. Komponen Kebugaran Jasmani .....	8
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	13
5. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Pernyataan Penelitian.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
A. Jenis Penelitian .....	17



B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
C. Populasi dan Sampel .....	17
D. Sumber data .....	19
E. Teknik dan alat pengumpulan data .....	19
F. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Data .....	38
B. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Populasi .....	18
Tabel 2 Sampel .....	19
Tabel 3 Norma Hand Eye Coordination Test .....	22
Tabel 4 Norma hand touch reaction test .....	24
Tabel 5 Norma T-test .....	27
Tabel 6 Norma vertical jump .....	29
Tabel 7 Norma dipping test .....	32
Tabel 8 Norma multi-stage fitness test .....	35
Tabel 9 Distribusi tes TKSI siswa kelas X di Smkn 1 Bengkulu Utara .....	38
Tabel 10 Distribusi tes BMI siswa kelas X di Smkn 1 Bengkulu Utara .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hand eye coordination test .....	22
Gambar 2 pelaksanaan Hand touch reaction test.....	24
Gambar 3 T-Tes.....	26
Gambar 4 Tes Daya Ledak Otot (Vertical Jump).....	29
Gambar 5 Dipping Test.....	31
Gambar 6 Pelaksanaan Multi-Stage Fitness Test .....	34

## DAFTAR HISTOGRAM

<b>Histogram 1 Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia pada Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara .....</b>	<b>39</b>
<b>Histogram 2 Tes Boddy Mass Index pada Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Responden .....	52
Lampiran 2 Data Tes Koordinasi Mata Tangan: Hand Eye Coordination Laki- Laki & Perempuan.....	53
Lampiran 3 Data Tes Waktu Reaksi: Hand Touch Reaction Test Laki-Laki dan Perempuan.....	54
Lampiran 4 Data Tes Kelincahan: T-Test Laki-Laki & Perempuan .....	55
Lampiran 5 Data Tes Daya Ledak: Vertical Jump Laki-Laki dan Perempuan ....	56
Lampiran 6 Data Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test Laki-Laki dan Perempuan .....	57
Lampiran 7 Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Multi-Stage Fitness Test Laki- Laki dan Perempuan .....	58
Lampiran 8 Norma-Norma Dari Setiap Item Tes.....	59
Lampiran 9 Data Tes Body Mass Index.....	61
Lampiran 10 Rekap Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara .....	64
Lampiran 11 Norma/Klasifikasi Nilai TKSI dan Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.....	65
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	66
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian .....	73
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian .....	75
Lampiran 15 Blangko Penilaian TKSI.....	78

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita, dan juga pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. Sebagaimana yang tertera di dalam Undang - Undang No 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan pendidikan nasional Bab II pasal 3 menerangkan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab”. (Depdikbud 2003)

Berdasarkan undang-undang diatas, fungsi dan tujuan Pendidikan adalah sebagai wadah pengembangan bakat yang dimiliki peserta didik untuk menjadikan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan menjadikan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak mulia, serta keterampilan, dan bertanggung jawab.

Dari penjelasan di atas, fungsi dan tujuan pendidikan dapat diartikan sebagai wadah untuk dapat berkembangnya anak dengan baik, terstruktur dan positif. Setiap pembelajaran memiliki sumber ajar. Sumber ajar adalah

rujukan, objek/bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya. Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi. Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang mengakibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Ketuntasan belajar setiap indikator yang telah ditetapkan dalam suatu kompetensi dasar berkisar antara 0-100%. Kriteria ideal ketuntasan untuk masing-masing indikator 75%. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, yang hingga saat ini masing-masing penetapan butir kompetensinya masih simpang siur, sesuai selera dan kepekaan masing-masing, terutama karena berangkat dari kaca mata sendiri-sendiri.

Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ke dalam keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan, nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Peningkatan kebugaran jasmani dapat tingkatkan dengan olahraga atau kegiatan rutin. Telah banyak program peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan, baik itu dengan biaya yang murah dan menyenangkan.



Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari para siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang baik di sekolah maupun untuk mencapai prestasi diluar sekolah. Maka dari itu untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani para siswa dianjurkan untuk secara teratur meningkatkan aktivitas fisik dan latihan lainnya yang diperlukan. Kategori kebugaran jasmani siswa adalah, baik sekali, baik, sedang, kurang sekali. Kebugaran jasmani dapat dikatakan baik apabila siswa dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan observasi awal di lapangan terhadap siswa melalui pembelajaran penjasorkes, dapat ditemukan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. Hal ini merupakan indikasi bahwa siswa masih banyak yang sering terlambat ke sekolah karena jarak rumah ke sekolah, mereka harus menempuh waktu sekitar 1 jam bahkan ada yang lebih, ada juga yang jarang bisa hadir sekolah karena tidak ada kendaraan di rumah, dan tidak ada tempat menumpang. Ada sebagian siswa yang mudah lelah saat belajar, siswa mudah merasa jenuh dengan metode pembelajaran yang dilakukan di kelas dan di lapangan, kurangnya motivasi belajar siswa akibat masih banyak yang terkendala oleh ekonomi, contohnya saja untuk baju olahraga, ada sebagian yang sudah lunas dan ada yang belum, bagi siswa yang sudah lunas baru dibagikan baju olahraga yang baru, dan siswa yang belum lunas masih memakai baju olahraga lama yakni baju olahraga SMP asal sekolah mereka masing-masing.

Di dalam lingkungan sekolah, yang dimana letak lapangan 2 untuk berolahraga, terlalu dekat dengan kantin sekolah, yang menyebabkan ketika siswa sedang berolahraga beberapa siswa kurang fokus pada saat pembelajaran di lapangan karena tidak sarapan pagi dan berolahraga dalam perut kosong.

Melihat kondisi siswa dalam kegiatan keseharian dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari segi sosial maupun ekonomi yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani siswa
2. Metode pembelajaran sekolah
3. Motivasi belajar siswa
4. Lingkungan sekolah

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah diatas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya membatasi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara.

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah untuk penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara?”.

**E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara

**F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru Penjasorkes di SMKN 1 Bengkulu Utara
3. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmani
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru nantinya.