

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 4 BATANG ANAI**

SKRIPSI

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



**YUDI OKTOBERI
NIM. 19086456**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

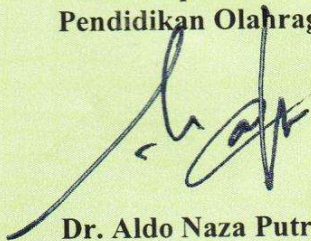
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7
Sijunjung

Nama : Frans Kurniawan
NIM : 19086139
Program Studi : Penjaskesrek
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

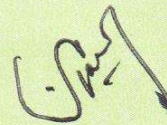
Padang, September 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Frans Kurniawan

NIM : 19086139

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



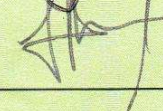
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Padang, September 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Anggota : Dra. Pitrnawati, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai” 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, Oktober 2023
Yang membuat pernyataan



Yudi Oktoberi
NIM. 19086456

ABSTRAK

Yudi Oktober, (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 208 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified Random Sampling* sebesar 22% sehingga didapat sampel penelitian berjumlah 45 orang dengan 22 orang siswa putra dan 23 siswa putri . Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data yaitu statistik deskriptif menggunakan rumus $P = \frac{f}{n} \times 100$

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh : 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai, kategori cukup 9 siswa (41%), kategori kurang 13 siswa (59%). Rata-rata kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai pada kategori cukup, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai, kategori baik 4 siswa (17%), kategori cukup 9 siswa (40%), kategori kurang 10 siswa (43%). Rata-rata kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai pada kategori cukup.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Siswa Putra, Siswa Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai”.

Dalam penyelesaian skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Ibu Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Keluarga yang selalu mendoakan dan menuntun Yudi dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, Amin. Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

Padang, September 2023

Yudi Oktoberi

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A.Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B.Identifikasi Masalah | 6 |
| C.Pembatasan Masalah | 7 |
| D.Perumusan Masalah..... | 7 |
| E.Tujuan Penelitian | 7 |
| F.Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 9 |
| A.Kajian Teori..... | 9 |
| 1. Pengertian Kebugaran Jasmani | 9 |
| 2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani | 10 |
| 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 19 |
| 4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani..... | 20 |
| B.Kerangka Konseptual | 23 |
| C.Pertanyaan Penelitian | 24 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 25 |
| A.Jenis Penelitian..... | 25 |
| B.Tempat dan Waktu Penelitian | 25 |
| C.Populasi dan Sampel | 25 |
| D.Jenis Dan Sumber Data | 28 |

| | |
|---|-----------|
| E.Instrumen Penelitian | 28 |
| F.Teknik Pengumpulan Data..... | 29 |
| G.Teknik Analisis Data..... | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A.Deskripsi Data Penelitian | 42 |
| 1.Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra | 42 |
| 2.Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri | 44 |
| B.Pembahasan | 45 |
| BAB V PENUTUP..... | 48 |
| A.Kesimpulan..... | 48 |
| B.Saran | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 50 |
| LAMPIRAN..... | 52 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. populasi penelitian | 26 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 27 |
| 3. Rumus Perhitungan Kebugaran..... | 40 |
| 4. Katagori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani | 40 |
| 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai | 43 |
| 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai | 44 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 24 |
| 2. Pengukuran Tinggi Badan..... | 31 |
| 3. Pengukuran Berat Badan..... | 32 |
| 4. Sikap Awal <i>V Sit and Reach</i> | 34 |
| 5. Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i> | 34 |
| 6. Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i> | 35 |
| 7. Gerakan <i>Squat Thrust</i> | 37 |
| 8. Lintasan <i>PACER Test</i> | 39 |
| 9. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra | 43 |
| 10. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri..... | 45 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP | 52 |
| 2. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP | 53 |
| 3. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan | 54 |
| 4. Surat Keterangan Penelitian Dari SMP Negeri 4 Batang Anai..... | 55 |
| 5. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Putra..... | 56 |
| 6. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Putri | 57 |
| 7. Hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 4 Batang Anai | 58 |
| 8. Hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 4 Batang Anai | 59 |
| 9. Dokumentasi | 60 |

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan usaha sadar agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa Tiap-tiap warga Negara berhak mendapat pendidikan. Untuk itu, seluruh komponen bangsa wajib mencerdaskan kehidupan bangsa yang merupakan salah satu tujuan negara Indonesia. Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun (2003:1) yang berbunyi sebagai berikut :

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

Dari kutipan di atas, jelas bahwa melalui pendidikan yang dilakukan secara terencana, terarah dan berkesinambungan dapat mengembangkan potensi peserta didik, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional, dan global sehingga perlu dilakukan pembaruan. Dalam pencapaian pendidikan tersebut dapat dilakukan melalui

lembaga-lembaga pendidikan formal, informal dan nonformal, baik pada lembaga pendidikan pemerintah maupun swasta.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018). Pendidikan merupakan wahana yang mampu mendidik seseorang untuk mendekati kesempurnaan hidup secara alamiah dapat memberikan kontribusinya terhadap kehidupan sehari-hari. Konsep dasar pendidikan jasmani menurut Luthan (2000) pendidikan jasmani adalah “bertujuan untuk mendidik anak, dan merupakan alat untuk membina anak agar mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani sebagai wahana dan alat untuk mendidik anak agar mereka mampu menjalani pola hidup sehat disepanjang hidupnya melalui aktivitas jasmani.

Menurut Gusril (2004) mengemukakan “Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”. Untuk itu dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, guru harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru, kekuatan tubuh, dan fleksibel.

“Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien” (Nur, Madri dan Zalfendi, 2018). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, Sharkey (2003) menjelaskan :

“Kebugaran Jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kebugaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara normal, serta kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot yang berfungsi pada kinerja tubuh secara efisiensi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk mewujudkan

kebugaran jasmani anak dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya. Hal itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan, khususnya pelajaran penjasorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

SMP Negeri 4 Batang Anai merupakan sekolah yang terletak disalah satu kecamatan di kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan observasi awal yang penulis peroleh dari guru-guru di sekolah, sebanyak 60 % siswa kurang bersemangat dalam belajar, tampak letih dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melaksanakan gerakan olahraga yang diberikan dan mereka banyak main-main dan bergurau dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Bukan hanya mata pelajaran penjasorkes, pada mata pelajaran lain mayoritas siswa kurang bersemangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), malah siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Kurangnya semangat siswa dalam belajar penjasorkes penyebab berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Agus (2012) “Kebugaran jasmani tidak dapat lepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, dan metabolisme.”

Pada sisi lain rendahnya semangat belajar siswa kemungkinan dipengaruhi faktor gizi, dikarenakan sebagian besar orang tua siswa berasal dari kelompok ekonomi menengah ke bawah sehingga siswa jarang sekali terpenuhi gizi pada bahan makanan yang mereka konsumsi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Setelah penulis melakukan wawancara terhadap beberapa guru SMP Negeri 4 Batang Anai, ternyata sebagian besar siswa ada yang mengendarai motor ke sekolah tetapi tempat parkirannya tidak di sekolah karena tidak diizinkan oleh pihak sekolah dan juga para siswa SMP belum cukup umur untuk mendapatkan SIM, oleh karena itu siswa menitipkan motornya di tempat-tempat yang dekat dengan sekolah. Para siswa juga ada yang berjalan kaki menuju sekolah dan sedikitnya menggunakan angkutan umum. Pada siang hari sepulang sekolah siswa banyak yang bermain game online lewat smart phone yang mereka miliki dan banyak juga yang hanya menghabiskan waktu menonton televisi di rumah bahkan langsung tidur tanpa melakukan aktifitas fisik. Penjelasan di atas jelas bahwa siswa SMP Negeri 4 Batang Anai kurang dalam melakukan aktifitas fisik.

Kalau dilihat dari ekonomi orang tua siswa SMP Negeri 4 Batang Anai berprofesi sebagai petani, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil atau karyawan swasta. Kalau diamati rata-rata ekonomi orang tua siswa SMP Negeri 4 Batang Anai berada pada menengah ke bawah. Selain itu kurangnya aktivitas fisik, sehingga siswa tidak memiliki unsur-unsur fisik daya tahan, koordinasi gerakan, kekuatan, kelincahan, dan sebagainya. Aspek lain

yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa ialah faktor sarana prasana olahraga di sekolah, sarana prasana yang kurang dalam pelajaran penjasorkes dapat mempengaruhi kesenangan, keinginan, dan kemauan anak berolahraga.

Berdasarkan uraian di atas penulis menduga rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara pasti tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Gizi yang di konsumsi siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.
2. Status ekonomi orang tua siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.
3. Sarana prasana olahraga penjasorkes disekolah siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.
4. Aktifitas fisik siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.
5. Kesehatan siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.
6. Kemampuan kondisi fisik *v sit and reach, sit up, squat thrust* dan PACER siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dibatasi pada Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Dilihat dari kemampuan kondisi fisik *v sit and reach, sit up, squat thrust* dan PACER siswa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan Stata 1 (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Bagi guru Penjasorkes di SMP Negeri 4 Batang Anai, sebagai gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi siswa SMP Negeri 4 Batang Anai, agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.