

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4 SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan guna
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**REFLI FARDIANSYAH
NIM. 19086417**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri
4 Sungai Penuh

Nama : Refli Fardiansyah

NIM : 19086417

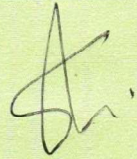
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

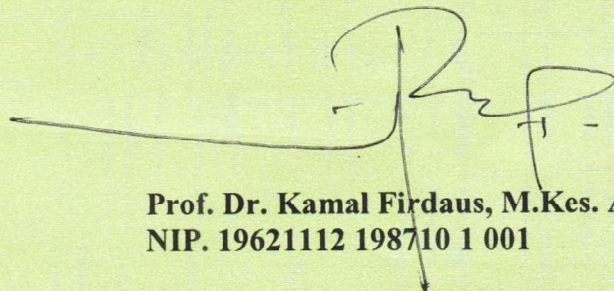
Padang, Agustus 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Refli Fardiansyah

NIM : 19086417

**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 XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO

1. _____

2. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd

2. _____

3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh” 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



Refli Fardiansyah
NIM. 19086417

ABSTRAK

Refli Fardiansyah. 2023. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SEKOLAH MENENGAH ATAS Negeri 4 Sungai Penuh

Permasalahan penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 116 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 24 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh memiliki rata-rata kebugaran sebesar 1,49, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh harus lebih ditingkatkan lagi.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh”. 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 Zurmidi dan Ibunda Eli Desmita beserta Adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Dra. Pitnawati, M.Pd dan Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Sepriadi, S,Si, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) beserta siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
9. 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, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Pembatasan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	17
5. Manfaat Kebugaran jasmani	18
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23

C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
B. Hasil Penelitian	43
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian	46
D. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian kelas XI.....	24
2. Distribusi Sampel Penelitian.....	25
3. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Tes TKPN	42
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh	43
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh	45
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Pengukuran Tinggi Badan.....	29
3. Pengukuran Berat Badan.....	30
4. sikap awal V sit and reach.....	34
5. sikap akhir V sit and reach	34
6. Pelaksanaan <i>Push Up Test</i>	36
7. Pelaksanaan <i>Squat Trush</i>	38
8. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh	44
9. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh	46
10. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Sungai Penuh	47
11. Peneliti sedang memberikan pengarahan terkait tata cara pelaksanaan pengambilan data penelitian.....	59
12. Pengukuran tinggi badan siswa	59
13. Pengukuran berat badan siswa	60
14. Pengambilan data <i>Kelentukan</i> (putra).....	60
15. Pengambilan data <i>Kelentukan</i> (putri).....	61
16. Pengambilan data tes Baring Duduk/ <i>sit up test</i> (putra).....	61
17. Pengambilan data Baring Duduk/ <i>sit up test</i> (putri).....	62
18. Pelaksanaan <i>Dorong Jongkok</i> (putra)	62
19. Pelaksanaan <i>Dorong Jongkok</i> (putri).....	63
20. Pelaksanaan <i>Lari 20 Meter</i> (putra).....	63
21. Pelaksanaan <i>Lari 20 Meter</i> (putri)	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kebugaran Jasmani Siswa Secara Keseluruhan	56
2. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	57
3. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri	58
4. Dokumentasi Penelitian	59
5. Surat-Surat.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang terpenting dan kompleks bagi seseorang yang mana pada pendidikan jasmani telah mengandung aspek pendidikan yaitu kognitif, afektif dan psikomotor sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Suharjana dalam Heru Dwi Permana,dkk (2021:205) Kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktifitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi resiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Pendapat lain mengenai pendidikan jasmani yaitu menurut Erlina (2012:104) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani.

Jadi berdasarkan pernyataan beberapa 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 Syafruddin (2017: 12) kebugaran atau kesegaran jasmani adalah “gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. 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 bermalasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) maupun yang lainnya, selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kekuatan, reaksi, daya ledak, koordinasi, keseimbangan.

Namun Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada bulan januari tahun 2023 di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh

peneliti menduga rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. hal tersebut terlihat pada saat praktek di lapangan tersebut peneliti menemukan kebanyakan/mayoritas siswa-siswi yang peneliti perhatikan banyak siswa-siswi bermalas-malasan, mengantuk, lesu saat pembelajaran berlangsung, hingga ada yang duduk ditepi lapangan dan tidak mengikuti pembelajaran atau aktifitas fisik yang telah diperagakan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), pada saat pembelajaran penjas pun banyak siswa yang merasa capek, mudah lelah dan tidak fokus melakukan suatu gerakan selain itu pada saat jam pembelajaran di sekolah pun banyak siswa yang tidak hadir dengan beralasan sakit, hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh. untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh dengan menggunakan metode TKPN (tes kebugaran pelajar nusantara), maka diadakan penelitian dengan judul “Tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah tentang kebugaran jasmani yang mencakup :

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelentukan

5. Kelincahan
6. Daya ledak
7. Reaksi
8. Koordinasi
9. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjadikan penelitian ini lebih fokus dan terarah maka peneliti membatasi masalah pada kebugaran jasmani yang mencakup pada metode TKPN (tes kebugaran pelajar nusantara) yakni:

1. Kekuatan
2. Kelentukan
3. Daya ledak
4. Daya tahan (*Endurance*)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Aatas Negeri 4 Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Kepala sekolah, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai pedoman kepala sekolah dalam mengelola pembelajaran dilembaga pendidikan yang dipimpinya.
2. Guru, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat guna memperluas wawasan tentang manajemen pembelajaran, khususnya penerapan proses belajar mengajar yang efektif dan sebagai bekal bagi mereka yang akan menduduki jabatan sebagai kepala sekolah.
3. Siswa, menambah pengetahuan bagi siswa akan kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya.
4. Orang tua, dengan penelitian ini diharapkan orang tua lebih memperhatikan belajar anak-anaknya agar dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.
5. Sebagai bahan referensi untuk penelitian yang akan datang mengenai kebugaran jasmani siswa dan siswi, khususnya dalam lingkup Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh.
6. Menambah wawasan penulis khususnya dan pada umumnya, mengenal tentang kebugaran jasmani.
7. Sebagai bahan acuan kebugaran jasmani supaya guru-guru di sekolah lebih memperhatikan tentang bagai mana kebugaran jasmani di sekolah.
8. Peneliti, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) pada departemen pendidikan olahraga FIK UNP.