

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS VIII PUTRA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 11 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**NADIA DEWI ASMANA
NIM. 19086040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII PUTRA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI II PADANG

Nama : Nadia Dewi Asmana
NIM : 19086040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

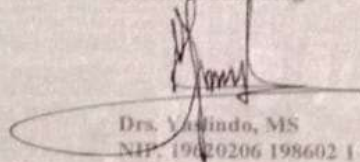
Padang, 12 Juni 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Yulindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang
Nama : Nadia Dewi Asmana
NIM : 19086040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Juni 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

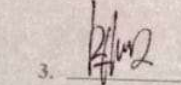
1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS

1. 

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

2. 

3. Anggota : Riand Resman, S.Si, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Mei 2023
Nadia Dewi Asmana
10000
METERAI
TEMPEL
33956AIX337243942

ABSTRAK

Nadia Dewi Asmana (2023) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang.

Jenis penelitian ini merupakan (field research) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 225 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proporsional Random Sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 29 orang. Instrumen yang digunakan berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh KEMENPORA. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Dari hasil analisis data penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang termasuk kedalam kategori sedang.

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 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 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.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd dan ibuk Riand Resmana, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dan memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini.

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

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd dan Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua dan sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Kepala Sekolah, guru beserta siswa Sekolah Menengah Pertama 11 Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta Ibunda Syamnely dan Almarhum ayahanda Asman Ayub beserta Abang tersayang Ryandhi Asmana yang memberikan kasih sayang dan dukungan doa selalu dalam menyusun skripsi.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Mei 2023

Nadia Dewi Asmana

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A...Latar Belakang Masalah.....	1
B...Identifikasi Masalah.....	4
C...Pembatasan Masalah.....	5
D...Rumusan Masalah.....	5
E... Tujuan Penelitian.....	5
F... Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A...Kajian Teori.....	7
1.. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2.. Pengertian Kondisi Fisik.....	9
3.. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
4.. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	18
5.. Cara Membina Dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	21
6.. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	21
B...Kerangka Konseptual.....	23
C...Pertanyaan Penelitian.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A...Jenis Penelitian.....	26
B... Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26

C...Populasi Dan Sampel.....	26
1.. Populasi.....	26
2.. Sampel.....	27
D...Jenis Dan Sumber Data.....	28
1.. Jenis Data.....	28
2.. Sumber Data.....	29
E... Defenisi Operasional.....	29
F... Instrumen Penelitian.....	30
G...Teknik Pengumpulan Data.....	31
H...Teknik Analisis Data.....	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A...Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	42
B...Pembahasan.....	44
 BAB V PENUTUP	
A...Kesimpulan.....	51
B...Saran.....	51
 DAFTAR PUSTAKA.....	 53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1....Kerangka Konseptual.....	24
2....Pengukuran Tinggi Badan.....	32
3....Pengukuran Berat Badan.....	33
4....Sikap Awal V Sit Reach.....	35
5....Sikap Akhir V Sit Reach.....	35
6....Gerakan sit up.....	36
7....Gerakan Squat Thrust.....	38
8....Gambar lintasan Pacer Tes.....	40
9....Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Padang.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel

1....Populasi Penelitian.....	27
2....Sampel Penelitian.....	28
3....Standar Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U) anak laki-laki umur 13-14 tahun.....	34
4....Nilai Tes V Sit And Reach Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 13-14 tahun.....	35
5....Nilai Tes <i>Pacer test</i> Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 13-14 tahun.....	37
6....Nilai Tes <i>Squat Thrust</i> Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 13-14 tahun.....	38
7....Nilai Tes <i>Pacer test</i> Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 13-14 tahun.....	40
8....Kategori hasil capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	40
9....Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Menurut (Widiastuti, 2015) “Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain”. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat dibutuhkan manusia khususnya bagi siswa, karena kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas kesehatan dalam diri manusia. Hal ini sejalan dengan salah satu pendapat yang menyatakan bahwa kualitas kesehatan manusia dapat ditingkatkan dengan latihan fisik dan melakukan berbagai macam kegiatan olahraga sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Berdasarkan kutipan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Kebugaran jasmani

memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Pentingnya kebugaran untuk manusia sangat mendukung hasil aktivitas siswa yang harus dijaga, untuk pertahankan kebugaran dituntut untuk mengatur pola aktivitas yang teratur sehingga dapat maksimal untuk beraktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga mempunyai pengaruh terhadap dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya keturunan (genetik), umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat.

Melalui kebugaran jasmani anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidup sekarang dan yang akan datang. Pendidikan zaman yang moderen saat ini, khususnya di Indonesia mengalami kemunduran dalam karakter generasi muda serta kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini terlihat dari tingkah laku atau perbuatan peserta didik yang menyimpang seperti sering merasa letih saat berolahraga, datang terlambat karna ketiduran, tidur dikelas dan malasnya untuk bergerak dalam pembelajaran yang bersifat

praktek termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Maka diharapkan siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam konteks yang lebih fokus disini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktivitas atau kegiatan sehari-hari akan terasa santai tanpa adanya kelelahan yang berat. Hal tersebut bisa didapatkan jika kita rutin dalam berolahraga yang nantinya tubuh kita mampu dan sanggup mengatasi kelelahan dari aktifitas gerak tubuh yang kita lakukan setiap saat. Kesanggupan akan penyesuaian ini tidak mudah didapatkan, kita harus melakukan berulang kali agar tubuh kita peka akan pembebanan fisik.

Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani ini sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik saat belajar disekolah maupun diluar sekolah. Semua tahu bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana jasmani yang tinggi, maka berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa mampu belajar dengan baik.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 11 Padang pada periode Juli-Desember 2022, Penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti

pembelajaran penjas. Hal ini terlihat dari siswa lebih banyak duduk, main-main dan mengantuk dari pada mengikuti arahan dari guru penjas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan siswa di SMP Negeri 11 Padang salah satunya adalah keadaan Covid'19 dimana mereka sudah terbiasa sekolah di rumah atau daring selama masa pandemi yang mengakibatkan aktifitas sekolah dirumah serta olahraga pun hanya melakukan teori saja, lalu setelah masa new normal dimana sekolah mulai beraktifitas normal kembali ada rasa malas pada diri siswa dalam melakukan olahraga karna sudah terbiasa sekolah daring. Disamping itu sarana dan prasarana yang tersedia sangat minim jika dibandingkan dengan tuntutan kurikulum yang ada sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan semestinya. Kecukupan gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas fisik siswa
3. Kecukupan gizi
4. Kebiasaan hidup
5. Tingkat motivasi siswa dalam belajar
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka masalah dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dari itu peneliti memiliki rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 11 Padang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.

3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan kajian dalam penelitian selanjutnya.
5. Perpustakaan jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan.