

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN  
1 ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH :**

**SILVIANA FITRI**

**NIM. 19086058**

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

**2023**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN 1 ENAM  
LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Silviana Fitri  
NIM : 19086058  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

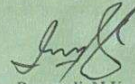
Padang, 6 Juni 2023

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620702 198703 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 X SMAN 1 Enam  
Lingkung Kabupaten Padang Pariaman  
Nama : Silviana Fitri  
NIM : 19086058  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 6 Juni 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO

2. Anggota : Drs. Yaslindo, MS

3. Anggota : Indri Wulandari, S. Pd, M. Pd

1.   
2.   
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  
membuat pernyataan  
  
Silviana Fitri

## ABSTRAK

**Silviana Fitri (2023)** : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa putra kelas X di SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X di SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel pada penelitian ini adalah siswa putra kelas X di SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 25 siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah teknik *Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun.

Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : “Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berkategori sedang, kurang sekali dan baik”.

**Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani**

## ABSTRACT

**Silviana Fitri (2023)** : Overview of the Physical Fitness Level of Class X Students of SMAN 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency

The problem in this study is that it is not yet known the physical fitness condition of students at SMAN 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency. This study aims to determine the level of physical fitness in SMAN 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency. This research is a descriptive research.

This research method is descriptive with data collection techniques using tests and measurements. The sample in this study were male students of class X at SMAN 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency, totaling 25 students. The technique used in taking this sample is the Random Sampling technique. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2010 TKJI test for children aged 16-19 years.

Data analysis uses a frequency distribution technique or percentage technique. The results showed that: "The level of physical fitness of class X male students of SMAN 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency, the moderate category, very poor category and moderate category. Good".

**Keywords: Physical Fitness Level.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman”.

Skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya, namun demikian penulis meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr Alnedral, M. Pd selaku dekan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Drs. Yaslindo, MS dan Ibuk Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teristimewa Kedua Orang Tua Saya, Ayahanda Nofriadi dan Ibunda Ema Yohana yang sangat Kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibuk staff Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pelayanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Bapak/Ibu Guru dan siswa SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman telah memberikan bantuan berupa moril dan materil dalam penyelesaiana skripsi ini.
9. Seterusnya kepada rekan-rekan Departement Pendidikan Olahraga tahun masuk 2019 yang terlibat dalam skripsi ini yang rela membantu dan meluangkan waktu nya untuk penulis.

Padang , Mei 2023

Silviana Fitri



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Pertanyaan Penelitian .....	19
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	21

D. Definisi Operasional.....	22
E. Jenis dan Sumber Data .....	23
F. Instrument Penelitian.....	23
G. Teknik Pengumpulan Data .....	23
H. Teknik Analisis Data .....	30

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	32

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	38
B. Saran.....	38

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia .....	29
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran .....	30
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebuguran Jasmani Siswa Putra .....	31

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter .....	25
2. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	26
3. Pelaksanaan Baring Duduk 60 Detik .....	27
4. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak .....	28
5. Pelaksanaan Tes Lari 1200 Meter .....	29
6. Grafik Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman.</b>
1. Data Responden Siswa.....	42
2. Formulir Penelitian.....	43
3. Tabulasi Data TKJI Siswa Putra SMAN 1 Enam Lingsung.....	44
4. Dokumentasi Penelitian .....	45
5. Surat Izin Penelitian .....	48
6. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	49
7. Surat Izin Penelitian Dari SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran PJOK ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. PJOK sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga.

PJOK adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan

aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Kategori kebugaran jasmani siswa adalah, baik sekali, baik, sedang, kurang sekali. Kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan baik apabila siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani berperan terhadap siswa untuk mengikuti proses belajar dengan waktu yang lama mulai dari pagi sampai siang, tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang, tidak akan terpenuhi kebutuhan peningkatan perkembangan potensi tubuh seseorang akan kekurangan kalori atau energy yang akan mengakibatkan kelelahan, jika siswa dalam kondisi sehat dan bugar maka siswa tersebut dapat mengikuti aktivitas lainnya di sekolah maupun di luar sekolah.

Peranan yang sangat penting bagi siswa dalam kebugaran yaitu jika siswa dalam kondisi kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasakan capek dan lelah yang berlebihan. Sebaliknya apabila kondisi siswa dalam kebugaran jasmaninya rendah maka siswa tersebut akan mudah merasa

lelah dan keletihan sehingga kurang semangat nya siswa tersebut dalam melakukan proses belajar.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu siswa karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif afektif, dan psikomotor, di mana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar normal dan optimal. Sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian adalah SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

SMAN 1 Enam Lingsung berada di jalan Raya Padang-Bukittinggi, Km. 40 Parit Malintang, Kenagarian Parit Malintang, Kecamatan Enam Lingsung, Kabupaten Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat, Kode Pos 25584. Sekolah ini berdiri sejak tahun 1988 yang merupakan peralihan dari SPG Lubuk Alung menjadi SMAN 1 Enam Lingsung sampai saat sekarang ini. SMAN 1 Enam Lingsung berada di atas tanah seluas lebih 3.000 m<sup>2</sup> dan letak lokasi yang strategis di tepi jalan Provinsi dan mudah dijangkau.

SMAN 1 Enam Lingsung memiliki lapangan yang cukup dan menyenangkan. Lingkungan sekolah terdapat tanaman seperti pepohonan dan tanaman bunga. Keadaan di sekolah asri dan sejuk jika dipandang. Lingkungan sekolah ini memiliki lapangan yang cukup luas untuk tempat melaksanakan upacara bendera setiap hari senin. Lapangan ini berada pas di depan ruang kepala sekolah dan depan kantor tata usaha.

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman terlihat masih banyak yang merasa lelah



dan gampang letih karena aktivitas pembelajaran di sekolah cukup padat sehingga terlihat bagaimana siswa tersebut kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan olahraga, banyak diam dan duduk saja ketika pembelajaran PJOK berlangsung.

Dengan fenomena yang terlihat pada siswa tersebut dalam keseharian peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa, namun sejauh ini belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

### **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor-faktor diduga yang menentukan yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Kecepatan (*Speed*)
3. Kelentukan (*Flexibility*)
4. Daya Tahan (*Endurance*)
5. Daya Ledak (*Explosion Power*)
6. Ketepatan (*Accuracy*)

### **C. Batasan masalah**

Mengingat luasnya identifikasi masalah, maka perlu dilakukan batasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dilatarbelakang masalah, identifikasi masalah pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan masalah yang akan diteliti, adalah:

bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi:

1. Bagi siswa untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya .
2. Sebagai pedoman guru untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah SMAN 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Para peneliti selanjutnya sebagai acuan dan pengalaman dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
4. Menambah wawasan peneliti khususnya guru.
5. Peneliti, guna meraih gelar sarjana Strata 1 (S1) pada jurusan pendidikan olahraga FIK UNP.
6. FIK UNP, sebagai bahan kajian pustaka Sebagai karya tulis dari peneliti yang berasal dari FIK UNP jurusan pendidikan olahraga.