

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)
MUHAMMADIYAH 1 PADANG**

SKRIPSI

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



**Oleh
HERU SYAHPUTRA ROGA
NIM. 19086344**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

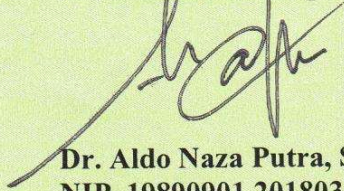
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang

Nama : Heru Syahputra Roga
NIM : 19086344/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

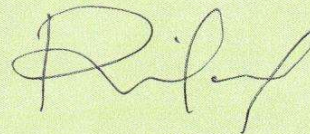
Padang, November 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Rika Sepriani, M.Farm. Apt
NIP. 19860904 201012 2 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Heru Syahputra Roga
NIM : 19086344/2019

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

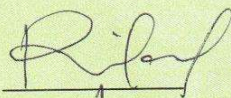
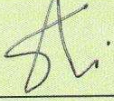
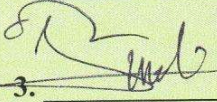
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah
Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang

Padang, November 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Rika Sepriani, M.Farm. Apt
2. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Indri Wulandari, 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 Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang” 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, November 2023
Yang membuat pernyataan



Heru Syahputra Roga
NIM. 19086344

ABSTRAK

Heru Syahputra Roga. 2023. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang

Masalah Penelitian ini belum diketahui kebugaran jasmani siswa putra kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah 123 siswa putra kelas X. Teknik penarikan Sampel pada penelitian ini adalah Teknik random sampling dengan persentase 25% dari populasi siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang, sehingga didapatkan sampel sebanyak 31 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKSI tahun 2023 untuk anak usia 16- 18 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Tes kebugaran siswa Indonesia siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0 %) dalam kategori sedang 0 siswa (0%) dalam kategori kurang 8 siswa (25,81 %) dalam kategori kurang sekali 23 siswa (74,19%).Kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang termasuk dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani,siswa,SMK muhammadiyah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang saya cintai Papa (Ipda (PURN) Gazali) dan Mama (Rosmaneli), beserta saudara saudara saya 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.
2. Rika Sepriani, M.Farm,Apt dosen penasehat akademik sekaligus pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Sepriadi, S.Si, M.Pd dan Ibuk Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
4. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.

5. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
6. Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepala sekolah dan guru mata pelajaran PJOK dan guru-guru yang mengajar di SMK Muhammadiyah 1 Padang yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Juli 2023

Heru Syahputra Roga

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	21
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	22
5. Pembelajaran Penjasorkes.....	25
6. Karakteristik Anak Sekolah Menengah.....	27
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian	53
1. Tes Koordinasi mata tangan (Hand Eye Coordintion Test).....	54
2. Tes Daya Ledak (Vertical Jump)	55
3. Tes Kelincahan (T Test).....	56
4. Tes Waktu reaksi (Hand Touch Reaction Test)	57
5. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (Dipping Test).....	58
6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test).....	60
7. Kategori Nilai TKSI.....	61
B. Pembahasan Hasil Penelitian	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	-----------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dikehidupan berbangsa dan bernegara, pendidikan memiliki peranan penting, yaitu menjamin kelangsungan kehidupan dan perkembangan bangsa. Pendidikan merupakan salah satu bidang yang diprioritaskan dalam pembangunan nasional karena akan mewujudkan cita-cita dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang RI NO. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003 : 3) pasal 1 yaitu:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari SD, SMP/MTS, SMA/SMK sampai ke perguruan tinggi.

Dunia pendidikan tidak terlepas dari peranan guru. Guru merupakan seseorang yang bertugas mengajarkan mata pelajaran yang diampunya kepada siswa di sekolah. Dalam proses belajar mengajar seorang guru harus menggunakan berbagai jenis strategi yang bervariasi agar tujuan dari

pembelajaran tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Rasyidin dalam Slameto (2010:34) Guru merupakan koordinator yang melakukan aktivitas dalam interaksi sedemikian rupa, sehingga siswa belajar seperti yang kita harapkan. Dewasa ini peranan guru tidak hanya sebatas mengajarkan materi pembelajaran, akan tetapi telah berkembang menjadi pendidik, pengarah dan pembimbing siswa di sekolah. Guru merupakan direktur belajar yang tugas dan tanggung jawabnya lebih menjalankan fungsi-fungsi guru sebagai perencana pengajaran, pengelola pengajaran, penilai hasil belajar, sebagai motivator belajar, dan sebagai pembimbing (Slameto, 2010:98).

Berdasarkan kutipan di atas maka seorang guru dituntut profesional dalam tugasnya untuk melaksanakan tujuan Sistem Pendidikan Nasional yakni berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab, sehingga maksud dan tujuan pendidikan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang proses pelaksanaannya pembelajarannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan tidak hanya untuk mencapai tingkat kebugaran semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Fakta inilah yang mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terkesan sangat unik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak berbeda dengan pelaksanaan mata pelajaran lain yang mana dalam proses pembelajarannya menemukan berbagai kendala yang urgensinya perlu mendapat perhatian dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan. Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan 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 risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap harinya, apabila pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang di butuhkan semakin

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah dikarenakan dalam hal ini, aktivitas kebugaran jasmani dapat meningkatkan ketahanan kardiorespirasi, yaitu kemampuan tubuh dalam memasok oksigen dan energi ke seluruh tubuh. Sehingga Siswa bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil disetiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya.

Orang tua juga mempunyai pengaruh dalam kebugaran jasmani dikarenakan salah satu yang bisa mengawasi kebugaran jasmani anak-anak di rumah adalah orang tua, mengapa demikian dikarenakan orang tua dapat mengawasi atau memperhatikan anak dalam berbagai hal seperti makanan, pola tidur, dan bahkan lingkungan namun masih banyak orang tua yang kurang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak untuk proses belajarnya. Terkadang orang tua juga kurang memperhatikan makanan yang sering dikonsumsi anaknya sehingga bisa mempengaruhi terhadap kesehatan gizi anak, sehingga terjadi kelebihan berat badan yang berlebih yang membuat anak malas untuk bergerak. Sebagian besar siswa tidak lagi menganggap bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktivitas siswa sekarang lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas pasif. Siswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga dapat memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah yaitu anak usia 7-18 tahun. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan juga energi yang cukup besar untuk melakukannya. Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani.

Demi terciptanya pendidikan yang lebih baik, guru memerlukan pedoman berupa suatu bahan tertulis untuk melaksanakan pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang disebut dengan kurikulum. Lebih lanjut Hidayat (2013:20) mengatakan “kurikulum didefinisikan sebagai suatu bahan tertulis yang berisi uraian tentang program pendidikan suatu sekolah atau madrasah yang harus dilaksanakan dari tahun ke tahun.” Dengan adanya kurikulum ini diharapkan kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktivitas pembelajaran dalam bentuk aktivitas jasmani atau gerak yang memerlukan sarana dan prasarana yang cukup dalam pelaksanaannya. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang mendukung

mustahil tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan dapat dicapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang merupakan sekolah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu sesuai program studi keahliannya. Lembaga ini berlokasi di Jl. Bypass, Lubuk Begalung Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang. Dengan Visi-Misi mewujudkan sekolah sebagai pusat Pendidikan yang islami, dan menghasilkan Sumber Daya Manusia yang mampu bersaing di bidangnya secara global. Proses pembelajaran di sekolah ini dimulai yakni pada jam 07.15 sampai 16.50 dan ditambah lagi para siswa juga mengikuti tambahan belajar berupa praktek kejuruan dengan masing-masing program studi. Penguasaan materi maupun praktek bisa di lihat dari hasil belajar siswa, untuk meningkatkan hasil belajar materi maupun praktek hendaknya di dorong dengan kebugaran jasmani yang baik.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMK Muhammadiyah 1 Padang pada periode Januari-juli 2023, belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan peneliti melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Ada siswa yang bermalas-malasan sambil duduk di pinggir lapangan, siswa yang kurang serius dalam mengikuti pembelajaran PJOK, siswa yang kurang semangat dan mudah lelah ketika belajar PJOK, siswa yang mengantuk dalam belajar PJOK, bahkan diantaranya siswa berusaha untuk tidak mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, masih ditemui siswa yang

mengalami kelelahan fisik serta kurang bagus performanya disaat pembelajaran PJOK sehingga tidak sesuai dengan yang diharapkan, setelah apa yang dilihat dari hasil observasi perlu dilakukan penelitian di sekolah ini yang membahas masalah kebugaran jasmani itu sendiri karena kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu aktivitas atau kegiatan dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan tingkat kebugaran jasmani, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Padang peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang”. Dengan latar belakang yang penulis paparkan diatas mendasarkan penulis mengadakan penelitian benar mendalam, sehingga mendapatkan data dan informasi yang akurat, serta untuk dicapainya solusi atau jalan permasalahan yang akurat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik Siswa yang belum sesuai seperti yang diharapkan
2. Asupan Gizi Siswa yang belum sesuai
3. Kebugaran jasmani siswa belum seperti yang belum diharapkan
4. Orang tua Kurangnya perhatian orang tua terhadap aktifitas fisik siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam penelitian ini, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada: tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu: "bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang?"

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah : hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
- b. Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik

betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.

- c. Bagi Peserta Didik: meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama dalam materi kebugaran jasmani.
- d. Bagi Peneliti: menambah wawasan peneliti untuk dapat berpikir kritis dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, menambah ilmu pengetahuan, menambah keterampilan menjadi seorang guru PJOK, serta menambah pengetahuan dan melatih kemampuan kerja ilmiah atau praktek penelitian mahasiswa karena aplikasi dari penelitian ini mengarah pada sebuah penelitian tindakan.