

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 3
BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ALIF RAHMADDIL ARMEL
NIM. 19086300**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

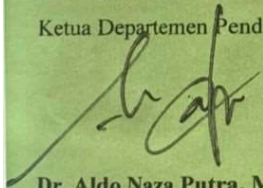
Judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi**
Nama : Alif Rahmaddil Armel
NIM : 19086300
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Desember 2023

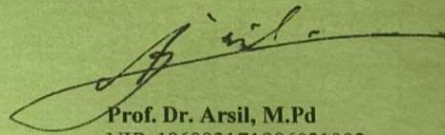
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Dosen Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001



Prof. Dr. Arsil, M. Pd
NIP. 196003171986021002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Univeristas Negeri padang

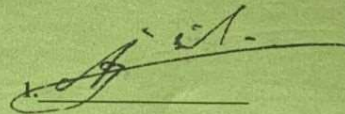
Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri
3 Bukittinggi
Nama : Alif Rahmaddil Armel
NIM : 19086300
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Desember 2023

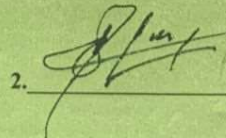
Tim Penguji

Tanda Tangan

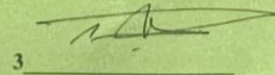
1. Prof. Dr. Arsil, M.Pd



2. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO



3. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd



PERNYATAAN

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

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil 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, 27 Desember 2023
Yang membuat pernyataan



Alif Rahmaddil Armel
NIM. 19086300

ABSTRAK

Alif Rahmaddil Armel (2019) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 1019 orang. Sampel diambil dengan teknik *Statified Purposive Propotional Random Sampling*. Sehingga ditetapkan populasi berjumlah 210 orang. Diambil sebesar 20%. Maka didapatkan sampel sebanyak 42 orang. Instrumen yang digunakan adalah Kebugaran Jasmani Indonesia (tes TKJI) tahun 2010 untuk usia 16 - 19 tahun.

Hasil penelitian Ditemukan bahwa : 1) Kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Bukittinggi klasifikasi Sedang frekuensi 26% (5 orang), klasifikasi Kurang frekuensi 42% (8 orang), klasifikasi Kurang Sekali frekuensi 32% (6 orang). 2) Kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 3 Bukittinggi klasifikasi Baik frekuensi 4% (1 orang), klasifikasi Kurang frekuensi 61% (14 orang), klasifikasi Kurang Sekali frekuensi 35% (8 orang).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Atas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan penelitian, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd sebagai Pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO dan bapak Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua Saya, Papa dan Mama (Amiruddin Rahman dan Meldawati) yang sangat saya cintai 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/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bukittinggi yang telah memberikan izin pada peneliti dalam pengambilan data untuk penelitian ini.
9. Bapak/Ibu Guru PJOK SMA Negeri 3 Bukittinggi yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengumpulan data penelitian ini.
10. Siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi yang sudah bersedia menjadi sampel penelitian.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2023

Alif Rahmaddil Armel

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A...Latar Belakang Masalah	1
B...Identifikasi Masalah	6
C...Pembatasan Masalah	7
D...Perumusan Masalah	7
E... Tujuan Penelitian.....	8
F... Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A...Kajian teori	8
1....Kebugaran jasmani	8
B...Kerangka Konseptual.....	26
C...Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A...Jenis Penelitian	28
B... Tempat dan Waktu Penelitian	28
C...Populasi dan Sampel Penelitian	28
D...Jenis dan Sumber Data	30
E... Instrumentasi Penelitian	30
F... Teknik Analisi Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A...Hasil Analisis Data Penelitian.....	44
B...Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50

A...Kesimpulan	50
B...Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1....Jumlah populasi penelitian	29
2....Sampel penelitian	29
3....Butir-butir Tes Dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan jenis Kelamin	31
4....Rangkaian Tes TKJI Putra	41
5....Rangkaian Tes TKJI Putri	41
6....Norma TKJI	41
7....Formulir TKJI	42
8....Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	44
9....Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1... Kerangka Konseptual	26
2... Posisi start lari 60 meter	33
3... Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra	33
4... Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	34
5... Sikap permulaan gantung siku tekuk	35
6... Sikap gantung siku tekuk	35
7... Sikap permulaan baring duduk	36
8... Gerakan baring menuju sikap duduk	37
9... Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.	37
10. Sikap menentukan raihan tegak	38
11. Sikap awal loncat tegak	38
12. Gerakan meloncat tegak	39
13. Posisi start lari 1200 meter dan 1000 meter	40
14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	40
15. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	45
16. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	46
17. Tes Baring Duduk Putri	60
18. Tes Baring Duduk Putra	60
19. Tes Loncat Tegak Putri	61
20. Tes Loncat Tegak Putra	61
21. Tes Lari 60 Meter Putri	62
22. Tes Lari 60 Meter Putra	62
23. Gantung SikuTekuk Putri.....	63
24. Angkat Tubuh Putra	63
25. Tes Lari 1000 Meter Putri.....	63
26. Tes Lari 1200 Meter Putra.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1....Data Mentah Siswa Putra TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi	56
2....Data Mentah Siswa Putri TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	56
3....Data jadi Siswa Putra TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	57
4....Data jadi Siswa Putri TKJI SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	58
5....Formulir Penelitian	59
6....Foto Dokumentasi Penelitian	60
7....Surat Izin Penelitian	65
8....Surat Izin dari Dinas Pendidikan	66
9....Surat keterangan telah selesai melaksanakan penelitian	67

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Kebugaran tubuh yang didapat dari berolahraga sangat diperlukan. Tanpa olahraga manusia akan sulit menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohaninya. Menurut Syahrastani, s (2018:102) olahraga tidak hanya dijadikan sarana rekreasi semata, namun olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi yang dilakukan secara individu maupun secara berkelompok. Dalam pengolahan jasmani sangat dibutuhkan gerak untuk mencapai pembakaran dalam tubuh. Menurut Arnando, M. (2023:117) keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Semua rangkaian motorik atau gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia. Menurut Kamal (2019:1479) melakukan latihan fisik secara rutin diharapkan dapat menghasilkan pikiran dan tubuh yang sehat, daya tahan terhadap penyakit, dan peningkatan tingkat produktivitas.

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional dan sosial, Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Menurut Samsudin dalam Arsil (2018:198) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang

didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Dijelaskan dalam UU RI NO.11 Tahun 2022 Pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional, bahwa:

” Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga”.

Dari kutipan di atas dapat dimaknai bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia sehingga masyarakat bisa melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga kualitas manusia meningkat dengan disiplin dan sportivitas, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa dalam menghadapi persaingan bebas. Dengan melakukan latihan olahraga yang teratur dan terprogram, maka seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini

akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar maka akan dapat meningkatkan daya kerja.

Dalam era globalisasi sekarang ini orang lebih memilih kenyamanan dari pada kesehatan. Mereka lebih suka segala sesuatu yang berbau instant. Hal ini dapat dilihat banyaknya warung-warung atau restoran siap saji dengan suguhan makanan yang tidak disadari berbahaya bagi tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak ideal. Pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup "metropolis" yang akrab dengan rokok, alkohol, atau faktor lain seperti stress membuat tubuh rentan akan penyakit seperti jantung koroner, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya. Selain itu orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi dari beberapa faktor, salah satunya ialah status gizi. Menurut Kamal, dkk (2018:1) "Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Beberapa informasi yang didapat sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah buruh, pedagang dan petani. Kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi seimbang.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah salah satu tahap atau aspek dan proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu

yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Penulis menemukan aktivitas siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bukittinggi siswa yang mengikuti mata pelajaran PJOK terlihat beberapa siswa ada yang tidak mempunyai berat badan normal dan di atas normal dengan keadaan tersebut mengakibatkan siswa tersebut malas bergerak dalam melakukan pembelajaran yang diberikan guru. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya aktifitas fisik, konsumsi makanan, lingkungan fisik, motivasi, genetic dan keseimbangan energy. Hal-hal yang dilakukan tersebut atau aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan dari pengamatan penulis di sekolah Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bukittinggi, penulis merasa tertarik mengetahui dan melakukan penelitian karena sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui. selama ini di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bukittinggi belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik, itu terlihat dari kurangnya keterampilan siswa dalam jam pelajaran olahraga terutama pada saat materi kebugaran jasmani disekolah dimana pada saat guru penjasorkes memberikan materi tentang kebugaran jasmani yang meliputi komponen-komponen tersebut terlihat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan atau dalam ujian praktek tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan guru penjasorkes. Karena 70% siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi menggunakan kendaraan pribadi dan ojek, 30% berjalan kaki karena dekat dengan sekolah

sehingga aktifitas fisiknya tidak terlatih, Hal ini bisa juga disebabkan oleh faktor guru karena pada saat olahraga gurunya tidak menjalankan koridor pembelajaran yang sebenarnya, hal ini mengakibatkan siswa pada saat mengikuti pelajaran banyak yang duduk, ada juga yang melakukan aktivitas fisiknya bermain dan lainnya. Namun tidak bisa di kontrol perkembangan kemampuan fisiknya sehingga untuk dapat mengikuti pembelajaran selanjutnya siswa ini harus mengulangi lagi pembelajaran sesuai prosedur awal yang sudah diterapkan.

Penyebab kebugaran jasmani kurang diakibatkan oleh faktor luar, seperti lingkungan, kurangnya latihan olahraga, tidur dan istirahat, rokok,dll. Sehingga siswa kurang mampu mendapatkan kebugaran jasmani yang diinginkan. Dengan berbagai aktivitas yang dilakukan siswa tersebut dalam kegiatan sehari-harinya dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari segi sosial maupun ekonomi siswa tersebut. Untuk itu penulis merasa tertarik dan perlu untuk melakukan penelitian sehubungan dengan rendahnya kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittnggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik siswa mempengaruhi kebugaran jasmani
2. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di sekolah mempengaruhi kebugaran jasmani

3. Kesehatan mempengaruhi kebugaran jasmani
4. Status gizi mempengaruhi kebugaran jasmani
5. Kemampuan kondisi fisik mempengaruhi kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih fokusnya penelitian ini maka peneliti perlu melakukan pembatasan masalah yaitu kebugaran jasmani dilihat dari aspek kemampuan kondisi fisik siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi?" dilihat dari aspek kondisi fisik yaitu Kecepatan, Kekuatan otot perut, Daya ledak otot tungkai, Daya tahan kekuatan otot lengan, dan Daya tahan tubuh.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebutuhan siswa dalam proses belajar mengajar dan melengkapi melengkapi sarana dan prasarana.
3. Guru Penjas, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bukittinggi.
4. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.