

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS FASE E1 SMA
NEGERI 1 CANDUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



**AZRIL LUKMANA
NIM:19086105**

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

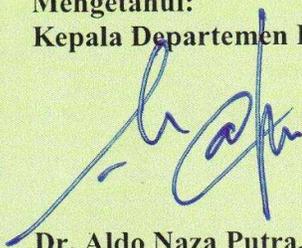
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Fase E1 SMA
Negeri 1 Candung Kabupaten Agam
Nama : Azril Lukmana
NIM : 19086105
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

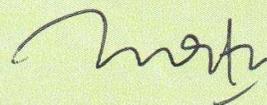
Padang, Desember 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



dr. Eldawaty, MH.Kes
NIP. 19710116 200903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Azril Lukmana
NIM : 19086105

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 Fase E1 SMA Negeri 1 Candung
Kabupaten Agam

Padang, Desember 2023

Tim Penguji

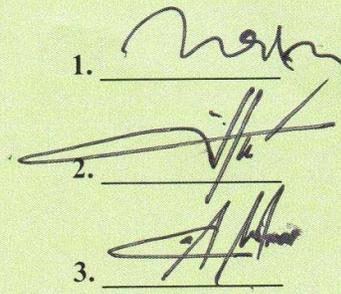
- 1. Ketua : dr. Eldawaty, MH.Kes**
- 2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes**
- 3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

1. _____

2. _____

3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Fase E1 SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam” 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 kepastakaan.
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, Desember 2023
Yang membuat pernyataan



Azril Lukmana
NIM:19086105

ABSTRAK

Azril Lukmana. 2023. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Fase E1 SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam

Permasalahan penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam yang berjumlah 232 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 orang siswa yang terdiri dari 11 orang siswa putra, dan 17 orang siswa putri. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam memiliki rata-rata kebugaran sebesar 12,54, berada pada kategori kurang.

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 Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Fase E1 SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam”. 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 (Alm. Lukman Hakim) dan Ibunda (Asmawati) beserta kakak dan 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. Dr. Aldo Naza Putra, S,Pd, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

5. Dr. Eldawaty, MH. Kes, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
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 1 Candung Kabupaten Agam 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, September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. KebugaranJasmani	5
B. Kerangka Konseptual.....	13
C. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, tempat dan waktu Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel Penelitian	16
C. Jenis dan Sumber Data	17
D. Teknik Pengumpulan Data.....	18
E. Instrumen Penelitian.....	18
F. Tabel Nilai TKJI	25
G. Norma TKJI	25
H. Formulir TKJI	26
I. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	28
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian	31
D. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	17
2. Nilai TKJI	25
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	25
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.....	28
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.....	30
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	14
2. Posisi Start Lari 50.....	20
3. Posisi Tangan	21
4. Pelaksanaan Angkat Siku Tekuk.....	22
5. Pelaksanaan Baring Duduk	23
6. Vertikal Jump.....	24
7. Lari 1200	24
8. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.....	29
9. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.....	31
10. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.....	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam diri seseorang karena dengan kebugaran jasmani yang memadai seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa rasa lelah yang sangat berarti dengan tingkat aktivitas yang berbeda-beda dan intensitasnya masing-masing, dan dengan salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga dan olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Ketika kebugaran jasmani sudah terbentuk maka itu akan memberikan kontribusi yang berguna entah itu bagi pendidikan ataupun menjalani kegiatan yang lain, selain itu olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan (Sanyoto dalam Gusril 1992), sebagai berikut: (1) Aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi (3) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4) Aktivitas

olahraga yang bertujuan untuk prestasi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam pengembangan sumber daya manusia yang unggul. Kebugaran jasmani dapat dicapai jika masyarakat memiliki derajat kesehatan yang baik (Sepriadi, S., & Eldawaty, 2019). Dengan melakukan suatu aktivitas fisik seseorang bisa mempertahankan bahkan dapat menambah tingkat kebugaran tubuhnya.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan. Menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, patut atau mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019)

Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmaninya maka secara tidak langsung akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya memiliki tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan mempengaruhi penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan penyakit pada organ organ tertentu, tingkat kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila memiliki

daya tahan kardiovaskuler yang baik. Daya tahan kardiovaskuler tersebut akan berfungsi dengan optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Namun dalam hasil observasi di sekolah yang diamati dari awal mulanya praktek lapangan di SMA Negeri 1 Candung ini yaitu ketika saat pembelajaran pjok siswa hanya mampu mengikuti 15 menit pertama dan selebihnya banyak dari siswa yang mengeluh karna tidak mampu dan setelah pembelajaran pjok banyak dari siswa yang kelelahan setelah mengikuti pembelajaran pjok, padahal materi yang diberikan sudah seasyik dan seringan mungkin.

Untuk itu maka penulis tertarik mengangkat penelitian yang berjudul Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Fase E1 SMA Negeri 1 Candung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Siswa hanya mampu mengikuti 15 menit pertama padahal materi yang diberikan sudah semenarik mungkin
2. Setelah selesai mengikuti pembelajaran pjok banyak dari siswa yang menunjukkan kelelahan fisik yang tidak berarti
3. Kebanyakan anak anak yang lebih memilih bermain gadget dari pada melakukan aktifitas fisik
4. Banyak dari anak anak yang melamun setelah melewati pembelajaran pjok

5. Banyaknya dari siswa yang kebugaran jasmani nya tidak sesuai dengan harapan

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, masalah yang ada perlu dibatasi pada pembelajaran karena kebugaran jasmani yang tidak sesuai dengan harapan.

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa kelas fase E1 SMA Negeri 1 Candung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui bagaimanakeadaan kebugaran jasmani siswa kelas fase E1 SMA Negeri 1 Candung

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan kegunaan penelitian yang dikemukakan dan memperhatikan masalah penelitian, maka peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus menambah wawasan pengetahuan selama melakukan penelitian ini.
2. Siswa, dengan teknik pembelajaran ini siswa menjadi lebih aktif dan mandiri dalam kegiatan proses pembelajaran
3. Guru, dapat memberikan kemudahan dalam penyampaian materi dan materi yang diajarkan akan menjadi lebih efektif dan efisien.