

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PARIAMAN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**MEICY APRILIA G  
NIM. 19086183**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2  
Pariaman

Nama : Meicy Aprilia G

NIM/BP : 19086183/2019

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

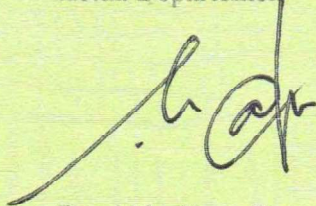
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

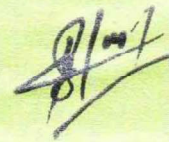
Disetujui Oleh,

Ketua Departemen



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

Pembimbing,



**Prof. Dr. Syarastani, M.Kes., AIFO**  
NIP. 19591202 198703 1001



## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Prodi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga

### TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PARIAMAN

Nama : Meicy Aprilia G  
NIM/Tahun Masuk : 19086183/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari  
2024

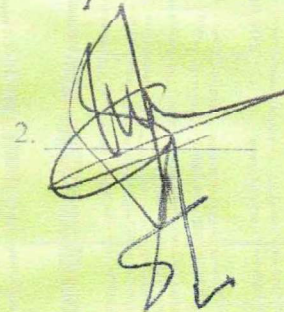
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Syarastani, M.Kes., AIFO 1.



2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd



3. Anggota : Sepriadi, S.Si., M.Pd

3. \_\_\_\_\_



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2024  
Yang membuat pernyataan



Meicy Aprilia G  
NIM. 19086183

## ABSTRAK

### **Meicy Aprilia G (2023): Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa pada nilai praktek yang diduga disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 184 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) 1. Tes V Sit Reach Test, 2. Baring duduk selama 60 detik, 3. Squat Thrust 30 Detik, 4. Pacer Test dan IMT. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase dengan rumus  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ .

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa: bahwa dengan IMT kategori gizi baik sebesar 88% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori kurang dengan nilai proporsi 1,47. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Pariaman kategori Kurang.

**Kata kunci:** *Kebugaran Jasmani*

## ABSTRACT

### **Meicy Aprilia G (2023): Review of Physical Fitness of Class VIII Students of SMP Negeri 2 Pariaman**

The problem in this research is the low student learning outcomes in practical grades. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of Class VIII students at SMP Negeri 2 Pariaman.

This type of research is descriptive. The population in this study was class VIII students, totaling 184 students. The sampling technique used Simple Random Sampling technique, as many as 25 people. To obtain data, physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) 1. V Sit Reach Test, 2. Lying down for 60 seconds, 3. Squat Thrust 30 Seconds, 4. Pacer Test and BMI. The data taken was analyzed using percentages with the formula  $P=F/N*100\%$ .

The results of data analysis from the research show that: with a BMI in the good nutrition category of 88%, this is not supported by physical fitness which is in the poor category with a proportion value of 1.47. So it can be said that the application of the results of the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) for class VIII students at SMP Negeri 2 Pariaman is in the Poor category.

**Keywords: Physical Fitness**

## 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 VIII SMP Negeri 2 Pariaman**”. 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. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Syarastani, M.kes., AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd dan Bapak Drs, Zulman, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Kakak dan Abang yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
7. 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, Januari 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	12
4. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	14
5. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	15
6. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	16
7. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21

### **BAB III METEDOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	22
--------------------------	----

B.	Tempat dan waktu penelitian .....	22
C.	Populasi dan Sampel .....	22
1.	Populasi .....	22
2.	Sampel .....	23
D.	Jenis dan Sumber Data .....	24
E.	Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
F.	Teknik Analisis Data .....	43

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil Penelitian .....	45
B.	Pembahasan .....	52

**BAB V PENUTUP**

A.	Kesimpulan .....	58
B.	Saran .....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN PENELITIAN .....</b>	<b>63</b>
----------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman .....	23
Tabel 2. Sampel Penelitian Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman .....	24
Tabel 3. Norma Sit Up Test .....	35
Tabel 4. Norma Squat Thrust .....	39
Tabel 5. Formulir Pelaksanaan Pacer Test.....	41
Tabel 6. Norma Tes PACER Usia 9 - 17+ .....	42
Tabel 7. Norma Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara.....	43
Tabel 8. Tes Index Masa Tubuh (IMT).....	45
Tabel 9. Hasil Tes V Sit Reach Test .....	46
Tabel 10. Hasil Sit Up/ Baring duduk.....	47
Tabel 11. Hasil Squat Thrust 30 Detik.....	48
Tabel 12. Hasil Pacer Test .....	50
Tabel 13. Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	20
Gambar 2. V Sit And Reach.....	32
Gambar 3. Norma V Sit and Reach.....	32
Gambar 4. Rangkaian 1 Gerakan Sit up (a, b, c).....	35
Gambar 5. Gerakan Squat Thrust.....	38
Gambar 6. Histogram Tes Index Masa Tubuh (IMT) .....	46
Gambar 7. Hasil Tes V Sit Reach Test .....	47
Gambar 8. Hasil Sit Up/ Baring duduk .....	48
Gambar 9. Hasil Squat Thrust 30 Detik.....	49
Gambar 10. Hasil Pacer Test.....	50
Gambar 11. Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah <i>TKPN V SIT AND RACH</i> .....	63
Lampiran 2. Data Mentah <i>TKPN SIT UP</i> .....	64
Lampiran 3. Data Mentah <i>TKPN SQUAT THRUST</i> .....	65
Lampiran 4. Data Mentah <i>TKPN Pacer Test</i> .....	66
Lampiran 5. Data Index Masa Tubuh (IMT) Siswa .....	67
Lampiran 6. Norma Standar Deviasi IMT .....	70
Lampiran 7. Surat Penelitian.....	71
Lampiran 8. Dokumentasi .....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 menyatakan 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”.Olahraga menjadi salah satu hal yang penting untuk setiap individu, bukan hanya dari segi fisik saja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap seluruh bagian tubuh baik dari fisik, raga, jiwa yang mana saling berkesinambungan antara hal satu dengan hal lainnya, dan ini yang menyebabkan olahraga penting serta harus dilaksanakan.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-haritanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan disekolah maupun di lingkungannya.



Kebugaran jasmani juga erat hubungannya dengan kebugaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajiban, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajiban dalam berbangsa dan bernegara. Oleh sebab itu kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk beraktivitas atau melakukan pekerjaan tidak sama, disesuaikan dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak. Banyak ahli mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan badan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh Y.S. Santoso Giriwijoyo (2015), bahwa semua bentuk aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar bagi setiap aktivitas manusia.

Selain itu Nurhasan (2002) juga mengemukakan bahwa unsur-unsur jasmani meliputi strength (kekuatan), power (daya), speed (kecepatan), flexibility (kelenturan), agility(kelincahan), dan endurance (daya tahan). Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tentang komponen-komponen kebugaran jasmani di atas, maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat penting sekali bagi aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor

tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah.

Kebugaran Jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadikemampuan dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Giriwijoyo, H & Zafar, S, 2012). Pengertian kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat dan intensitas moderattanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugasberikutnya (Rusli Lutan, 2002).

Menurut Komaini (2017) Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sedangkan menurut Hardiansyah (2017) kesegaranjasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adi (2010) Kebugaran adalah suatu keadaan dimanaseseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tidak merasakan kelelahan disaatmelakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang

untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan kembali bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta keperluan yang sifatnya mendadak (Yusuf, 2018)

Untuk mewujudkan kebugaran jasmani anak dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya. Hal itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan, khususnya pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan di SMP Negeri 2 Pariaman didampingi guru pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang bernama Desliarni S.Pd penulis menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan bahwa siswa SMP Negeri 2 Pariaman sering merasa kelelahan disaat mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa sering sakit saat mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dan dari 30 siswa terdapat 15 siswa yang memilih duduk dipinggir lapangan. Permasalahan yang perlu dibahas disini adalah masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik serta kurang bagus performanya disaat belajar praktek PJOK sehingga tidak



sesuai dengan yang diharapkan, Setelah apa yang dilihat dari hasil observasi, perlu dilakukan penelitian disekolah ini yang membahas masalah kebugaran jasmani itu sendiri karena kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian yaitu **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman tahun 2023”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Pariaman.
2. Kurangnya minat dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman.
3. Minimnya sarana prasarana dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman.
4. Rendahnya kedisiplinan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman.
5. Kurangnya pemahaman siswa tentang pembelajaran yang diberikan oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas cukup banyak yang perlu dibahas, namun mengingat waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi beberapa factor, yaitu: Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Smp Negeri 2 Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

- a. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi siswa, agar siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Bagi guru, kebugaran jasmani pada siswa sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan.
- d. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau

mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain untuk melakukan penelitian.

- e. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.