

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VIII A SMP N 42 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH:

**SRI LATIFAH KHASANAH
NIM. 19086434**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

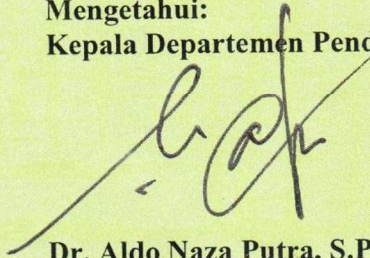
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A
SMP N 42 Padang
Nama : Sri Latifah Khasanah
NIM : 19086434
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes.
NIP. 19591202 198703 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sri Latifah Khasanah
NIM : 19086434

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

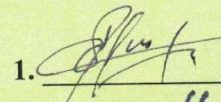
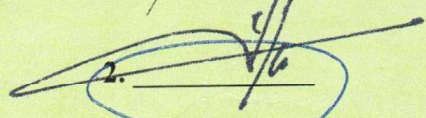

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A
SMP N 42 Padang

Padang, Februari 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMP N 42 Padang 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, Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Sri Latifah Khasanah
NIM. 19086434

ABSTRAK

Sri Latifah Khasanah (2024): Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMP N 42 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII A. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 42 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A yang berjumlah 93 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 20 orang laki-laki dan perempuan 12 orang dengan total 32 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) 1. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *MFT/Bleep Test*, 2. Tes kekuatan otot *sit-up*, 3. Tes daya ledak *standing broad jump*, 4. Tes kelincahan T-Test, 5. Tes Koordiasi mata tangan *Hand eye coordination*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase dengan rumus $P=F/N*100\%$.

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa: bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII A SMP Negeri 42 Padang berada pada taraf **Kurang** dengan rata-rata sebesar 13,43. Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa sebanyak 0 orang (0%) dalam kategori baik sekali, 1 orang (3,1%) dalam kategori baik. 12 orang (37,5%) dalam kategori sedang, 15 orang (46,9%) dalam kategori kurang dan 4 orang (12,5%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa SMP*

ABSTRACT

Sri Latifah Khasanah (2024): Overview of the physical fitness level of class VIII A students at SMP N 42 Padang

The problem in this research is the low results of students' PJOK learning in practical grades. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students at SMPN 42 Padang.

This type of research is descriptive. The population in this study was class VIII A students, totaling 93 students. The sampling technique used Purposive Sampling technique, as many as 32 people. To obtain data, physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) 1. Cardiorespiratory Endurance Test: MFT/Bleep Test, 2. Sit-up muscle strength test, 3. Standing broad jump explosive power test, 4. Agility test T-Test, 5. Hand eye coordination test. Hand eye coordination. The data taken was analyzed using percentages with the formula $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

The results of data analysis from the research show that: the physical fitness level of class VIII A students at SMP Negeri 42 Padang is at the Poor level with an average of 13.43. If detailed, it can be stated that as many as 0 people (0%) are in the very good category, 1 people (3,1%) are in the good category. 12 people (37,5%) were in the moderate category, 15 people (46,9%) were in the poor category) and 4 people (12,5%) were in the very poor category.

Keywords: Physical Fitness, Student SMP

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMP N 42 Padang ”. 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 Ir. Krismadinata, 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. Syahrastani, M.kes., AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dr. Despita Antoni, S.Pd., 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. Kepala sekolah SMP N 42 kota Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian
7. Kepada Ayah (Srihono) dan Ibu (Ponijem) serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
8. 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, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Fungsi kebugaran jasmani.....	12
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	14
6. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	16

7. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama.....	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	40
B. Hasil Data Penelitian	40
C. Pembahasan	54
D. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR RUJUKAN	62
LAMPIRAN PENELITIAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian SMPN 42 Padang.....	22
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	23
Tabel 3. Norma MFT/ <i>Bleep Test/Beep Test</i>	28
Tabel 4. Norma <i>Sit up (repetisi)</i>	30
Tabel 5. Norma <i>Standing Broad Jump</i> (centimeter).....	33
Tabel 6. Norma T Test (detik).....	36
Tabel 7. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> (Repetisi)	38
Tabel 8. Kategori Nilai TKSI	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Bleep Test</i> Siswa Laki-laki	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Bleep Test</i> Siswa Perempuan	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit Up</i> Siswa Laki-laki	42
Tabel 12 . Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan otot: <i>Sit-Up</i> Siswa Perempuan.....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i> Siswa Laki-laki Kelas	44
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak: <i>Standing Broad Jump</i> Siswa Perempuan.....	45
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>T Test</i> Siswa Laki-laki	46
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes kelincahan: <i>T-Test</i> Perempuan	47
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Hand and Eye coordination</i> Siswa Laki-laki	48
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan: <i>Hand Eye Coordination</i> Perempuan	49
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Laki-laki.....	50
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Kelas VIII A SMP Negeri 42 Padang.....	52
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 42 Padang	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	20
Gambar 2. Format Perhitungan Bleep Test.....	25
Gambar 3. Ilustrasi Pelaksanaan <i>MFT/Beep Test</i>	27
Gambar 4. ilustrasi <i>Tes Sit-Up</i>	30
Gambar 5. Ilustrasi Tes Standing Broad Jump.....	32
Gambar 6. Ilustrasi T-Test.....	35
Gambar 7. Ilustrasi Hand eye coordination test.....	38
Gambar 8. Histogram Hasil <i>Bleep Test</i> Laki-laki.....	41
Gambar 9. Histogram Hasil <i>Bleep Test</i> Perempuan.....	42
Gambar 10. Histogram Hasil Tes Kekuatan Otot: <i>Sit-Up</i> Siswa Laki-laki.....	43
Gambar 11. Histogram Hasil Tes Kekuatan Otot: <i>Sit-Up</i> Siswa Perempuan.....	44
Gambar 12. Histogram Hasil Tes Daya Ledak: <i>Standing Broad Jump</i> Siswa Laki-laki.....	45
Gambar 13. Histogram Hasil Tes Daya Ledak: <i>Standing Broad Jump</i> Siswa Perempuan.....	46
Gambar 14. Histogram Hasil Tes Kelincahan : T-Test Laki-laki.....	47
Gambar 15. Histogram Hasil Tes kelincahan: T-Test Perempuan.....	48
Gambar 16. Histogram Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan: <i>Hand Eye Coordination</i> Siswa Laki-laki.....	49
Gambar 17. Histogram Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan: <i>Hand Eye Coordination</i> Perempuan.....	50
Gambar 18. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siwa Laki-laki.....	51
Gambar 19. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan.....	52
Gambar 20. Histogram Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 42 Padang.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Responden.....	66
Lampiran 2. Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: <i>Bleep Test</i>	67
Lampiran 3. Data Tes Kekuatan Otot: <i>Sit Up</i>	68
Lampiran 4. Data Tes Daya Ledak: <i>Standing Broad Jump</i>	69
Lampiran 5. Data Tes Kelincahan: <i>T Test</i>	70
Lampiran 6. Data Test Koordinasi Mata Tangan: <i>Hand Eye Coordination</i>	71
Lampiran 7. Rekap Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMPN 42 Padang	72
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 9. Surat Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita, dan juga pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. Sebagaimana yang tertera di dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Bab II pasal 3 menerangkan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Berdasarkan Undang-undang di atas, yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta mencerdaskan kehidupan bangsa adalah pendidikan nasional. Oleh sebab itu, pendidikan nasional harus mempunyai kualitas yang baik, sehingga mampu untuk mencapai tujuan dan fungsi dari pendidikan di Indonesia. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan fungsi pendidikan sebagai wadah untuk dapat berkembangnya anak dengan baik, terstruktur dan positif.

Setiap pembelajaran memiliki sumber ajar. Sumber ajar adalah rujukan, objek/bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya.

An effective learning model is related to the level of understanding of the lecturer on the development and condition of students in the classroom (Syahrastani, S. 2022: 48). Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi. Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang mengakibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, hingga saat ini masing-masing penetapan butir kompetensinya masih simpang siur, sesuai selera dan kepekaan masing-masing.

Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ke dalam keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Menurut Candra, (2023: 1333):

“Physical Education, Sports and Health (PJOK) subjects taught in schools are expected to contribute to achieving national education goals. The current curriculum is formulated the purpose of physical education, which is to help students improve the degree of physical fitness, movement skills, and health through the introduction and cultivation of positive attitudes, maturation of mental attitudes implemented in various physical activities”.

Peningkatan kebugaran jasmani dapat di tingkatkan dengan olahraga atau kegiatan rutin. Telah banyak program peningkatan kebugaran jasmani yang

dilakukan, baik itu dengan biaya yang murah dan menyenangkan. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasikan. Cara penyampaian pembelajaran yang dilakukan haruslah menarik dan menyenangkan supaya materi yang disampaikan dapat tepat sasaran dan memberikan hasil yang baik pula, sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain (Antoni, 2023: 1). Setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak akan mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi resiko kelelahan fisik, mengurangi stres, 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 besar.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu konsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar disekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktifitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi dan di bantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Masih banyak orangtua yang kurang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Kurangnya pengetahuan orangtua 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 sehingga anak malas untuk bergerak. Sebagian besar siswa tidak lagi menganggap bahwa aktifitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktifitas siswa sekarang lebih banyak di habiskan 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 memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak).

SMP Negeri 42 Padang berdiri pada 25 Agustus 2015. Lokasi sekolah ini berada di Jl. Pasir Jambak, RT. 01 RW. 10, Kel. Pasie Nan Tigo Padang, Kec. Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat, dengan kode pos 25173. SK

Pendirian Sekolah adalah nomor 421.1/557/Dp/Bid.Dikdas-01/2015. SMP Negeri 42 Padang memiliki akreditasi B, berdasarkan sertifikat 260/BAN-PROV/SKX/2018. Walaupun tidak tergolong strategis karena berada di pinggiran kota namun lingkungan sekitar tempat didirikannya sekolah ini cukup baik dan lingkungan sekitar tempat didirikannya sekolah ini cukup mendukung proses belajar dan mengajar, karena tidak terletak ditepi jalan raya. SMP N 42 Padang saat ini bukanlah salah satu SMP Ne yang paling diminati di kota Padang. Namun sekolah ini telah cukup banyak menghasilkan prestasi-prestasi membanggakan untuk lomba tingkat kota, ataupun tingkat provinsi.

Bedasarkan hasil observasi di SMP N 42 Padang, ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Kendala yang ditemukan pada siswa kelas VIII A SMP N 42 Padang menunjukkan bahwa kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang terlihat pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Siswa mudah merasa lelah, kurang bersemangat, serta beberapa siswa lebih memilih untuk duduk di pinggir lapangan dan di kelas. Kondisi seperti ini akan memberikan pengaruh pada aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Hal ini akan berdampak terhadap aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah terutama mata pelajaran PJOK. Kemudian kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika siswa bersungguh-

sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka siswa akan memperoleh tubuh yang bugar, secara tidak langsung berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Dari uraian di atas, banyak sekali yang mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian yang membahas masalah kebugaran jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII A SMP N 42 Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada di antaranya:

1. Aktivitas siswa
2. Kebugaran jasmani
3. Orang tua
4. Sarana prasarana

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi tingkat kebugaran jasmaninya saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII A yang ada SMP N 42 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 42 Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

- 1) Bagi sekolah: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
- 2) Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
- 3) Bagi Peserta Didik: meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama dalam materi kebugaran jasmani.

- 4) 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.