

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 39 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen pendidikan olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
ANGGA PERMANA
NIM. 17086361**

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

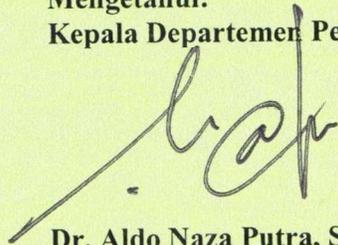
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri
39 Padang
Nama : Angga Permana
NIM : 17086361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

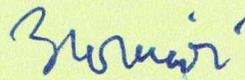
Padang, Maret 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Angga Permana
NIM : 17086361

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

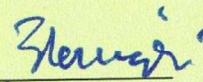
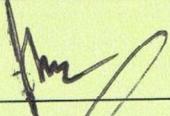
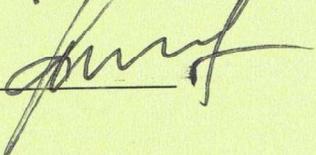
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang

Padang, Maret 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 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, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Angga Permana
NIM. 17086361

ABSTRAK

Angga Permana. 2024. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 di SMP Negeri 39 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 39 Padang yang berjumlah 242 siswa. Teknik pengambilan menggunakan teknik purposive random sampling, maka sampel penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP” dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil dari tes kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 39 Padang diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 16,74 dan diperoleh kesimpulan mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 3 Tebo yang menjadi objek penelitian.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga proposal penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang”. Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak proposal penelitian ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

Penulis menyadari dalam penulisan proposal penelitian ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga proposal penelitian ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

1. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang cintai Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan saya selama masa kuliah.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap skripsi ini.
6. Kepada Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staf Pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga 2017 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan.

Semoga bantuan yang telah di berikan menjadi amalan yang baik dan mendapat imbalan dari Allah Subhanahu Wata'ala Aamiin. Penulis harap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III	27
METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis Data dan Sumber Data	28
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29

E. Norma TKJI	39
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	42
BAB V.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	26
Gambar 2. Posisi start lari 50 meter.	30
Gambar 3. Posisi Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh.....	31
Gambar 4. Gerakan Gantung Angkat Tubuh Putra	32
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	33
Gambar 6. Gerakan Baring Duduk.....	34
Gambar 7. Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak.....	36
Gambar 8. Gerakan Tes Loncat Tegak	36
Gambar 9. Gerakan Star Tes Lari	38
Gambar 10. Gerakan Tes Lari	38

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Populasi Siswa SMP Negeri 39 Padang.....	27
Tabel. 2 Sampel Siswa SMP Negeri 39 Padang	28
Tabel. 3 Nilai TKJI	39
Tabel. 4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	39
Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal tersebut sesuai dengan undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang system pendidikan nasional yang menyatakan 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 demokrasi dan bertanggung jawab”’. (Depdikbud. 2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”. (Arsil, 1999:9).

Berdasarkan uraian yang dikemukakan, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesegaran 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 aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan disekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. sesuai dengan kurikulum yang ada, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP bertujuan untuk :

“Membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara

harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3).

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga disekolah, kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah maka dari itu semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Seseorang tidak akan mendapat hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan factor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus” Dirjen Olahraga dan Pemuda, (1999:21).

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa dan keprofesionalan pendidik sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga disekolah tersebut. Sebab, kondisi suatu sekolah

belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis, SMP Negeri 39 merupakan sekolah yang terletak di kota Padang Ditinjau dari segi geografis kelurahan Wirotho Agung merupakan daerah perbukitan dengan alamnya yang sejuk dan subur, sudah barang tentu, dengan kondisi alam yang sedemikian subur menjadikan masyarakatnya sebagian besar memilih bertani sebagai mata pencarian hidupnya meski sebagian juga ada yang berdagang buruh pabrik , PNS dan pengusaha golongan menengah kebawah.

Dengan beragam latar belakang dan letak geografis tersebut, setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak, salah satunya adalah tingkat kesegaran jasmani yang kebanyakan kurang diperhatikan, khususnya pada sebagian anak-anak yang terlibat langsung membantu orang tua dalam mencari mata pencarian orang tuanya. Hal ini sangat beralasan, karena dengan padatnya waktu yang mereka gunakan, membuat kesempatan untuk melakukan aktifitas jasmaninya hampir tidak ada, selain itu minimnya pengetahuan tentang kesegaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Seiring dengan pertumbuhan ekonomi masyarakat yang meningkat, juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak, karena dengan

perekonomian yang memadai segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diwujudkan, tapi juga ada hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak dari orang tua murid yang memiliki kendaraan bermotor, yang biasanya siswa kesekolah berjalan kaki sekarang banyak yang diantar atau mengendarai motor sendiri, hal ini juga mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Ditambah lagi dengan persepsi orang tua yang menganggap bahwa melakukan olahraga hanya akan membuang waktu saja atau sekedar huru-hara, hal ini juga akan menimbulkan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak akan berada dalam klasifikasi yang belum ideal. Dengan demikian dampak yang ditimbulkan dalam menerima pelajaran disekolah, anak akan mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi.

Jadi berdasarkan observasi dilapangan, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 39 Padang kurang diperhatikan oleh guru penjas dan kepala sekolah dengan baik. Hal ini merupakan salah satu motivasi peneliti dalam melakukan tinjauan, mengingat prestasi SMP Negeri 39 Padang di bandingkan dengan kondisi yang terdahulu jauh dari apa yang diharapkan. Sehingga dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, sedikit banyak akan terungkap lebih akurat penyebab rendahnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang”. dengan alasan yang mendasari penulis memilih judul dan tema tersebut karena kebugaran jasmani merupakan salah satu sarana yang sangat penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi serta efektifitas sehari-hari.

Demikian pula pelajar, kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting pula dan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, faktor yang mendasar yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang, diantaranya :

1. Lingkungan (geografis)
2. Motivasi guru dan orang tua
3. Ekonomi
4. Kondisi fisik
5. Kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan pada satu masalah, maka penelitian ini di batasi dengan mengacu kepada “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tebo.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

- a. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang.
- b. Kesimpulan dari hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah di kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan olahraga.
2. Siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani
3. Guru/Sekolah, sebagai bahan/pedoman untuk merencanakan dan meningkatkan mata pelajaran pendidikan jasmani.
4. Sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK dan perpustakaan pusat.