

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA NEGERI 1 KECAMATAN IV KOTO AUR MALINTANG  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga*



**Oleh:**

**FIKRI AZHARI. Z**

**20086408**

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

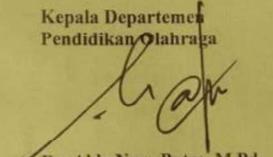
PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah  
Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang  
Kabupaten Padang Pariaman  
Nama : Fikri Azhari. Z  
NIM : 20086408  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

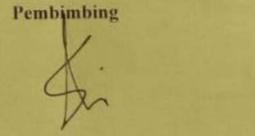
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
NIP. 19890901 201404 1 002

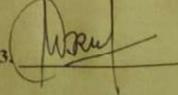
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah  
Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang  
Kabupaten Padang Pariaman  
**Nama** : Fikri Azhari, Z  
**NIM** : 20086408  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang Maret 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Damrah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Mario Febrian, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

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

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi atau plagiasi dari hasil karya 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, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Fikri Azhari. Z

NIM. 20086408

## ABSTRAK

### **Fikri Azhari. Z (2024) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 397 siswa. Terdiri dari 187 siswa putra dan 210 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi, Maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 41 siswa. Terdiri dari 20 siswa putra dan 21 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang meliputi : Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Multi Stage Fitness Test*, kekuatan otot menggunakan tes *sit-up*, daya ledak menggunakan *standing broad jump*, kelincahan menggunakan *T-Test* dan koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ; "Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan sedang."

***Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Pertama***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi inidengan judul : **”Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman”**. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Olahraga.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen PO/Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Damrah, M.Pd dan Bapak Dr. Mario Febrian, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

**Padang, Januari 2024**

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Permasalahan .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
b. Kebugaran Jasmani Siswa.....	10
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
d. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani .....	15
e. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	23
2. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	24
3. Karakteristik Siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) .....	26
a. Pengertian Karakteristik.....	26
b. Pengertian Siswa .....	27
c. Karakteristik Siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) ....	28
4. Profil Siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang	

Kabupaten Padang Pariaman .....	30
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Jenis dan Sumber Data.....	36
E. Definisi Operasional .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	54
B. Pembahasan .....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.. .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## Daftar Tabel

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	36
3. Norma MFT/ <i>Bleep Test/Beep Test</i> .....	41
4. Norma <i>Sit up</i> (repetisi).....	44
5. Norma <i>Standing Broad Jump (centimeter)</i> .....	46
6. Norma <i>T-Test</i> (detik).....	49
7. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> (Repetisi).....	52
8. Kategori Nilai TKSI.....	52
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	55
10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	57
11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	58

## Daftar Gambar

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Peta SMPN 01 IV Koto Aur Malintang .....	30
2. Kerangka Konseptual.....	33
3. <i>Form Bleep Test</i> .....	38
4. Ilustrasi Pelaksanaan MFT/ <i>Beep Test</i> .....	40
5. Dokumentasi Pelaksanaan MFT/Bleep Test/ <i>beep test</i> .....	40
6. Ilustrasi Tes <i>Sit-Up</i> .....	43
7. Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Sit-up</i> .....	43
8. Ilustrasi Tes <i>Standing Broad jump</i> .....	45
9. Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	45
10. Lintasan <i>T-Test</i> .....	48
11. Ilustrasi <i>T-Test</i> .....	48
12. Dokumentasi Pelaksanaan <i>T-Test</i> .....	49
13. Ilustrasi <i>Hand eye coordination test</i> .....	51
14. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Hand eye coordination test</i> .....	51
15. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman .....	56
16. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman .....	58
17. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	71
2. Hasil Pengukuran Daya Ledak Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	73
3. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	75
4. Hasil Pengukuran Kelincahan Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	77
5. Hasil Pengukuran Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	79
6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman Berdasarkan Kategori Nilai TKSI.....	81
7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman Berdasarkan Kategori Nilai TKSI.....	82
8. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	83
9. Dokumentasi Penelitian.....	84
10. Surat Izin Penelitian	
11. Surat Balasan Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya. Kebugaran pula menggambarkan suatu keadaan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupaun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Salah satu aktivitas yang dapat memelihara kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga.

Tujuan orang berolahraga sendiri juga beragam, ada yang ingin mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat bahkan prestasi pada suatu cabang olahraga. Hal ini seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengenai Bab II pasal 4 menyatakan :

Keolahragaan bertujuan untuk : a) Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b) Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c) Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan

bangsa; d) Memperkukuh ketahanan nasional; e) Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f) Menjaga perdamaian dunia.

Ini berarti bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan seorang individu untuk membina kebugaran jasmaninya serta upaya bersosialisasi dengan lingkungannya mengembangkan segala yang dimiliki melalui aktivitas berolahraga. Ini tentunya menjadi daya pikat tersendiri bagi para pelaku kegiatan tersebut.

Ruang pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktifitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keketerampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga. (Natal, 2022:2)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani,

kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik. (Elza dkk, 2023:2)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Menurut Afizi dkk (2023:2), “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.”

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak. PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang. Melalui PJOK juga ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Dalam proses pembelajaran pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), guru harus dapat mengajarkan berbagai

ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah merupakan proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu. Namun aktivitas fisik yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang peserta didik untuk mendapat kebugaran jasmani. Oleh karena itu seorang peserta didik yang mampu mendapat kebugaran jasmani tentunya bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran PJOK.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini

perlu dilakukan karena peserta didik usia tingkat SMP merupakan tahap awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan.

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat. Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023:2), “Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainya.”

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. SMPN 1 IV Koto Aur Malintang adalah sebuah sekolah SMP negeri yang lokasinya berada di Jalan Raya Aur Malintang, Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 September 2023, permasalahan yang terjadi di SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran,

banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh. Begitupun dengan budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi. Bukan hanya itu siswa juga terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga siswa menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.

Selain itu dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang. Selama beliau bertugas sebagai guru Penjas di sekolah tersebut, sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi ini tentunya bertentangan dengan tujuan kurikulum pada mata pelajaran Penjas untuk tingkat SMP yang penekanannya pada peningkatan potensi fisik siswa yang sehat, kuat dan bugar sehingga dapat melanjutkan kehidupannya di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan kajian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman karena peneliti belum mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah mengenai kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran.
2. Banyak siswa yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran
3. Siswa sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik
4. Siswa sering terkena berbagai penyakit.
5. Budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi.
6. Siswa terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga siswa menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.
7. Guru Penjas jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani.
8. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan yang diuraikan dalam pembatasan masalah, maka yang akan diungkap dalam perumusan masalah adalah : “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa khususnya di SMPN 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk bahan pustaka FIK UNP sebagai sumber referensi.
4. Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman.
5. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain.
6. Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
7. Untuk pembaca sebagai bahan perbandingan.