

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
IX SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
KARTIKA 1-6 PADANG**

SKRIPSI

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



**TRISMON
NIM. 20086110**

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

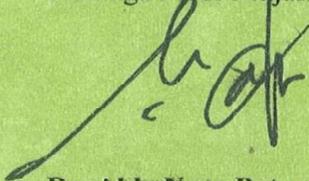
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) KARTIKA 1-6 PADANG**
Nama : **TRISMON**
NIM : **20086110**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**
Departemen : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Juni 2024

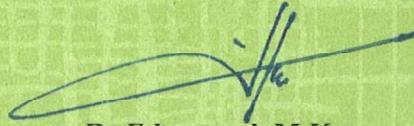
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga/Prodi Penjaskesrek



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

Pembimbing



Dr. Edwarsyah, M.Kes.
NIP. 19591231 198803 1 019

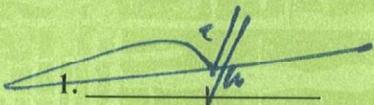
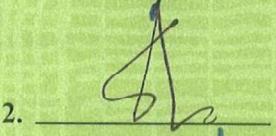
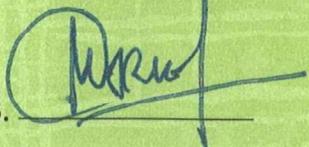
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Sekolah Menengah Pertama SMP Kartika 1-6 Padang
Nama : TRISMON
NIM/TM : 20086110
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
1.Ketua : Drs. Edwaryah M.Kes	
2.Anggota : Sepriadi,S,Si,M.Pd	
3.Anggota : Dr.Mario Febrian M.Pd	

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TRISMON

TM/NIM : 2020/20086110

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Kcolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) KARTIKA 1-6 PADANG 2024 ”** adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi saya ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulisnya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Juni 2024

Saya yang menyatakan,



ABSTRAK

Trismon, 2024. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang

Masalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di Sekolah Menengah Pertama Kartika 1-6 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang yang berjumlah 24 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 16,3, berada pada kategori sedang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian ini dengan judul: “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika 1-6 Padang”.

Penelitian ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda (ERIYONO) dan ibunda (NURHAYATI) yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tidak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.
2. Bapak Dr. Edwarsyah, M. Kes sebagai dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

5. Bapak Sepriadi,S,Si,M,Pd selaku Penguji I yang telah memberikan kritikan dan saran demi kesempurnaan proposal ini.
6. Bapak Dr.Mario Febrian.M.Pd selaku Penguji 2 yang telah memberikan kritikan dan saran demi kesempurnaan proposal ini.
7. Guru PJOK dan siswa Sekolah Menengah Pertama SMP KARTIKA 1-6 Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan proposal penelitian ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan bagi kita semua.

Padang, Juni 2024

Trismon

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	14
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	17
C. Kerangka Konseptual.....	21
D. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25

F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra	39
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri	41
3. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX.....	42
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Penilaian TKSI Putra	26
4. Penilaian TKSI Putra	27
5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra	39
6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	41
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama SMP Kartika 1-6 Padang	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. <i>Standing Broad Jump</i>	28
3. Gerakan <i>Sit Up</i>	30
4. <i>Bleep Test</i>	32
5. Ilustrasi <i>Hand Eye Coordination Test</i>	34
6. <i>T Test</i>	37
7. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	40
8. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri	42
9. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX SMP Kartika 1-6.....	44
10. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	57
11. Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	57
12. Pelaksanaan <i>T-Tes</i>	58
13. Pelaksanaan Tes Lempar Tangkap Bola Tennis	58
14. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	59
15. Pelaksanaan Tes Lempar Tangkap Bola Tennis	59

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama SMP Kartika 1-6 Padang.....	53
2. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas IX Sekolah Menengah Pertama SMP Kartika 1-6 Padang.....	55
3. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas kelas IX Sekolah Menengah Pertama SMP Kartika 1-6 Padang	56
4. Dokumentasi penelitian.....	57
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	60
6. Surat izin dari dinas Pendidikan.....	61
7. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa: “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Prestasi olahraga terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental,

intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. "Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari." (Zainul Arifin 2018:24).

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony, 2018)

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam 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 sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. Berdasarkan program

pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP).

Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMP Kartika 1-6 Padang, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru PJOK penulis menanyakan bahwasanya "bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX Smp Kartika 1-6 Padang?" dan guru PJOK menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX Smp Kartika 1-6 Padang belum begitu baik. Terdapat

beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap 5 orang siswa kelas IX dimana penulis bertanya” apa saja aktifitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah”. Dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada dirumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Smp Kartika 1-6 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas siswa
3. Status gizi siswa
4. Kesehatan Lingkungan
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Kartika 1-6 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:
Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Smp Kartika 1-6 Padang

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Kartika 1-6 Padang .

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan SMP Kartika 1-6 Padang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi Kepala Sekolah SMP Kartika 1-6 Padang dalam upaya peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani kedepan.

7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.