

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 2 LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

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



OLEH :

IRSYADULFIKRI

20086433/2020

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

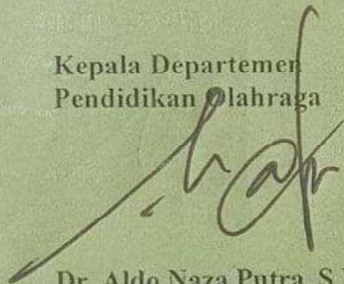
PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 LUBUK
BASUNG
Nama : Irsyadulfikri
NIM : 20086433
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Agustus 2024

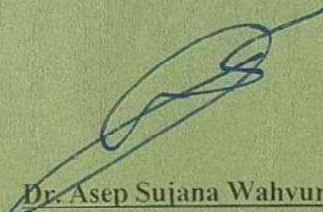
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahvuri, S.Si., M.Pd.
NIP. 198409062014041001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irsyadulfikri
NIM : 20086433

**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

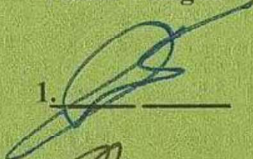
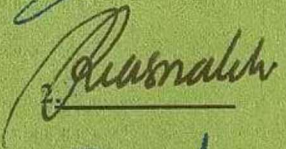
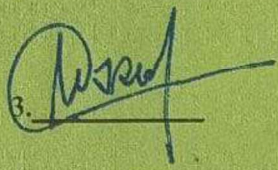
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 2 LUBUK BASUNG**

Padang, 1 Agustus 2024

Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd**
- 2. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT**
- 3. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Nengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung”** adalah karya penulis sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan penulis sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi penulis dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar kepustakaan.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah penulis peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2024

yatakan



Ilisyaedunika
NIM. 20086433

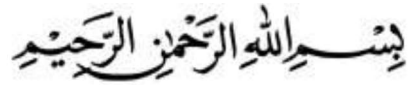
ABSTRAK

Irsyadulfikri (20086433) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 2 Lubuk Basung. Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan permasalahan ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 2 Lubuk Basung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung yang berjumlah 340. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* sehingga dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa dan 20 siswi. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan TKSI Fase EF. Teknik analisis data yang menggunakan teknik statistik deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran jasmani pada siswa putra berada pada kategori BAIK sedangkan siswa putri berada pada kategori SEDANG. Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang langsung dari responden atau subjek penelitian berupa tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan data sekunder adalah data penunjang penelitian yang diperoleh dari kantor tata usaha Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 2 Lubuk Basung berupa jumlah siswa dari kelas XI pada tahun ajaran 2023/2024.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung 2 Lubuk Basung

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung”**. Adapun tujuan dari penulisan Skripsi ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi pada Universitas Negeri Padang dan untuk memperoleh gelar Sarjana .

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Orang tua dan Keluarga besar yang telah memberikan biaya perkuliahan dan dukungan moral serta material, dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Mario Febian, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah berusaha sepenuh hati dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan akademik.
5. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S. Si., M. Pd. selaku Dosen yang telah mendidik dan memberikan bimbingan .

6. Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT dan Dr. Mario Febrian, M.Pd selaku Bapak Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
7. Teman-temanku yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Juli 2024

Peneliti

Irsyadulfikri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	18
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	19
5. Pentingnya Kebugaran Jasmani bagi siswa.....	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi	27
2. Sampel Penelitian	27

D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Instrumentasi Penelitian	30
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. HASIL	44
1. Tes Koordinasi Tangan dan Mata (<i>Hand and Eye Coordination Test</i>)... 44	44
2. Tes Lompat Vertikal (<i>Vertical Jump Test</i>)	47
3. Uji T (<i>T-Test</i>)	49
4. Tes Reaksi Sentuhan Tangan (<i>Hand Touch Reaction Test</i>)	52
5. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (<i>Dipping Test</i>)	54
6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (<i>Beep Test</i>)	57
B. PEMBAHASAN	62
1. Tes Koordinasi Tangan dan Mata (<i>Hand and Eye Coordination Test</i>)... 62	62
2. Tes Lompat Vertikal (<i>Vertical Jump Test</i>)	64
3. Uji T (T-Test).....	66
4. Tes Reaksi Sentuhan Tangan (<i>Hand Touch Reaction Test</i>)	68
5. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (<i>Dipping Test</i>)	69
6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (<i>Beep Test</i>)	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kelas XI.....	27
Tabel 2. Sampel.....	28
Tabel 3. Norma Hand and Eye Coordination Test	32
Tabel 4. Norma Vertical Jump Test	35
Tabel 5. Norma T Test.....	36
Tabel 6. Norma Hand Touch Reaction test	38
Tabel 7. Norma Dipping Test	40
Tabel 8. Norma Beep Test.....	42
Tabel. 9 Kategori Nilai TKSI	42
Tabel 10. Frekuensi Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putra	45
Tabel 11. Frekuensi Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putri.....	46
Tabel 12. Frekuensi Hasil <i>Vertical JumpTest</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	47
Tabel 13. Frekuensi Hasil <i>Vertical JumpTest</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	48
Tabel 14. Frekuensi Hasil Uji T Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.....	50
Tabel 15. Frekuensi Hasil Uji T Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	51
Tabel 16. Frekuensi Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	52
Tabel 17. Frekuensi Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	53
Tabel 18. Frekuensi Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	55
Tabel 19. Frekuensi Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	56
Tabel 20. Frekuensi Hasil <i>Beep Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.....	57
Tabel 21. Frekuensi Hasil <i>Beep Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	58

Tabel 22. Analisis Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	60
Tabel 23. Analisis Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
Gambar 2. Posisi Tes Koordinasi Tangan dan Mata	31
Gambar 3. Posisi Tes Lompat Vertikal (Vertical Jump Test).....	33
Gambar 4. Uji T (<i>T Test</i>)	35
Gambar 5. Tes Reaksi Sentuhan Tangan (<i>Hand Touch Reaction test</i>).....	37
Gambar 6. Tes Mencelupkan (<i>Dipping Test</i>)	38
Gambar 7. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (<i>Beep Test</i>).....	40
Gambar 8. Histogram Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putra.....	46
Gambar 9. Histogram Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswa Putri.....	47
Gambar 10. Histogram Hasil Vertical Jump Test Siswa Putra	48
Gambar 11. Histogram Hasil <i>Vertical Jump Test</i> Siswa Putri.....	49
Gambar 12. Histogram Hasil <i>T- Test</i> Siswa Putra.....	50
Gambar 13. Histogram Hasil T- Test Siswa Putri	52
Gambar 14. Histogram Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra	53
Gambar 15. Histogram Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri	54
Gambar 16. Histogram Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putra	55
Gambar 17. Histogram Hasil <i>Dipping Test</i> Siswa Putri.....	57
Gambar 18. Histogram Hasil <i>Beep Test</i> Siswa Putra	58
Gambar 19. Histogram Hasil <i>Beep Test</i> Siswa Putri.....	59
Gambar 20. Hasil Penelitian Tes kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah negeri 2 lubuk basung	60
Gambar 21. Hasil Penelitian Tes kebugaran jasmani siswa putri sekolah menengah negeri 2 lubuk basung.....	61
Gambar 22. Foto berbaris sebelum melakukan Tes TKSI fase EF (Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia fase EF)	95
Gambar 24 . Foto melakukan beep test siswa laki laki.....	96
Gambar 26 . Foto Siswa Perempuan dan Laki laki melakuka Test Hand touch ...	96
Gambar 27. Foto Siswa Perempuan sebelah kiri dan Laki laki sebelah kanan sedang melakukan Test Vertical jump	97
Gambar 28. Foto Siswa Perempuan sedang melakukan Test Hand Eye	98

Gambar 29. Sesudah melakukan tes TKSI fase EF (Tes Kebugaran Jasmani
Siswa Indonesia fase EF)..... 98

LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Siswa SMAN 2 Lubuk Basung	77
Lampiran 2. Hand Eye Coordination Test.....	78
Lampiran 3. Vertical Jump Test.....	80
Lampiran 4. Uji T (<i>T-Test</i>)	82
Lampiran 5. Hand Touch Reaction Test.....	83
Lampiran 6. Dipping Test.....	84
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Daya Tahan Kardiorespirasi	85
Lampiran 8. Tabulasi Data Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.....	86
Lampiran 9. Tabulasi Data Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.....	88
Lampiran 10. Frekuensi Hasil Test Kondisi Fisik.....	91
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	95
Lampiran 12. Surat Validasi Alat	99
Lampiran 13. Surat izin melakukan Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.....	100
Lampiran 14. Surat izin dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatra Barat.....	102
Lampiran 15. Surat telah Selesai melakukan Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.....	103

BABI 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 berolah raga 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 yang ada disekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 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 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.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 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.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 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 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 memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 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 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan juga ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani 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 didakdik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani 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 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, hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .

Sekolah Menengah Atas (SMA) 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 Sekolah Menengah Atas (SMA) 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 dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung . Sekolah Menengah Atas 2 Lubuk Basung adalah sebuah sekolah

Sekolah Menengah Atas Negeri yang lokasinya berada di Jalan Jalan DR. Muhammad Hatta Padang Baru, Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan juli 2024, permasalahan yang terjadi di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung 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 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. Selama beliau bertugas sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 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 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

untuk tingkat Sekolah Menengah Atas 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 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung karena peneliti belum mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.

B. Identifikasi Masalah

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas fisik siswa
3. Metode dan media pembelajaran
4. Transportasi siswa di sekolah
5. Status gizi
6. Lingkungan belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung, maka kesempatan ini penulis membatasi atas satu faktor saja untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai yaitu kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan ini dapat dirumuskan yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan permasalahan ini sebagai berikut untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- a. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Kepala Sekolah, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebutuhan siswa.
- c. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.
- d. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- e. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak.

- f. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian.
- g. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan