

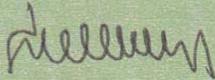
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA N  
3 Kota Langsa  
Nama : Mutia Maharani  
BP/NIM : 2010/17099  
Program Studi : Kesehatan Rekreasi  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2014

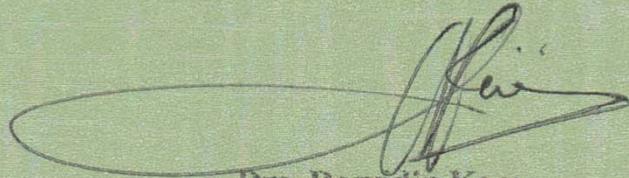
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd  
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II



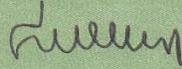
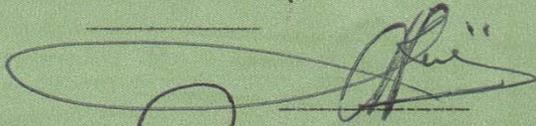
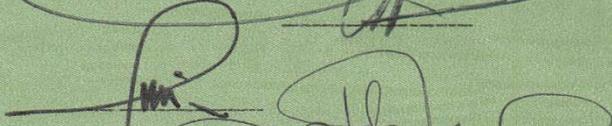
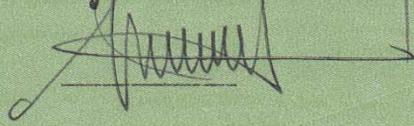
Drs. Rasyidin Kam  
NIP. 19511214 198103 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

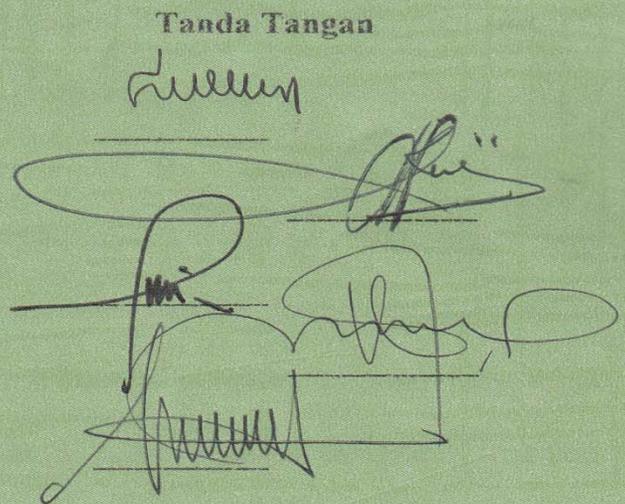
**Judul** : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA N 3  
Kota Langsa  
**Nama** : Mutia Maharani  
**BP/NIM** : 2010/17099  
**Program Studi** : Kesehatan Rekreasi  
**Jurusan** : Ilmu Keolahragaan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2014

### Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
<b>Ketua</b>	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	
<b>Sekretaris</b>	: Drs. Rasyidin Kam	
<b>Anggota</b>	: Drs. Syafrizar, M.Pd	
	: Drs. Apri Agus, M.Pd	
	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	

Tanda Tangan



## **ABSTRAK**

### **Mutia Maharani, 2010-17099 : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA N 3 Kota Langsa**

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik juga tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga dan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Pembinaan kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Penelitian ini adalah bersifat deskriptif dimana penelitian hanya melihat bagaimana keadaan kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa. Tempat penelitian dilakukan di SMA N 3 Kota Langsa. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa yang berjumlah 288 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel digunakan teknik proposional random sampling maka dapat diperoleh jumlah sampel sebanyak 72 orang. Tes yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes Harvard.

Hasil penelitian menunjukkan: tingkat kebugaran jasmani Sebagian besar siswa putra SMA N 3 Kota Langsa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali dan Sebagian besar siswa putri SMA N 3 Kota Langsa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa Perempuan kelas XII SMA N 3 Kota Langsa berada pada kategori kurang.

**Kata Kunci : Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA N 3 Kota Langsa**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA N 3 Kota Langsa”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarja Sains Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I
2. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing II
3. Bapak-Bapak tim penguji, Drs. Syafrizar, Mpd. Drs. Apri Agus, M.Pd. dan Anton Komaini, S.Si., M.Pd
4. Seluruh staff pengajar Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
5. Kepala Sekolah SMA N 3 Kota Langsa yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
6. Guru olahraga serta Bapak-Bapak dan Ibu guru SMA N 3 Kota Langsa yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala dukungan yang telah diberikan akan mendapat pahalayang setimpal dari Allah SWT dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait, Amin amin ya Robbal Alamin.

Padang, Agustus 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I       PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II       KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	15
4. Factor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	27
5. Manfaat Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	31
6. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani.....	33
B. Kerangka Konseptual.....	34
C. Pertanyaan Penelitian.....	37

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian.....	38
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
	C. Populasi dan Sampel.....	38
	D. Definisi Operasional.....	40
	E. Jenis dan Sumber Data.....	41
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
	G. Instrument Penelitian.....	42
	H. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian.....	46
	B. Pembahasan.....	49
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	55
	B. Saran.....	55

**Daftar Pustaka**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dewasa ini perkembangan olahraga berjalan dengan sangat pesat dan olahraga juga merupakan salah satu alat penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa, sehingga mengangkat nama baik bangsa, oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sehingga akan berkembang menjadi gerakan nasional. Semua ini sudah jelas bertujuan untuk dapat menumbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang kuat, sehat jasmani dan rohani.

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional mengenai pembinaan dan pengembangan olahraga didalam Bab VII pasal 22 menyatakan: “pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui penetapan kebijakan, penataran, atau pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, pemasyarakatan, perintisan penelitian uji coba, kompetisi, bantuan pemudahan perizinan, dan pengawasan”.

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa peranan pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat sangat penting artinya dalam mendukung pelaksanaan pembangunan manusia seutuhnya.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Dalam undang-undang keolahragaan nasional nomor (2005:4) disebutkan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mangakat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Kutipan diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional, yang sekaligus menjadi tujuan dari pembinaan dan pengembangan. Sehingga dalam pembinaan dan pengembangan olahraga, dituntut kebugaran jasmani yang prima dari tenaga pendidik dan peserta pendidik. Untuk melakukan aktifitas dan pembelajaran pendidikan olahraga.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik juga tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga dan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktifitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara teratur,terukur dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara

berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bersemangat, serta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan.

Kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa sehingga siswa perlu dibina sejak dini agar memiliki fisik yang kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu, lelah, dan malas belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang profesional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada dan alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut.

SMA N 3 Kota Langsa berada di Aceh Timur. Aceh merupakan daerah yang sangat menjunjung tinggi syariat Islam serta budaya dalam berpakaian. Aceh disebut juga sebagai kota Serambi Mekah yang mana mempunyai ketentuan dalam berpakaian yang menampakkan lekuk tubuh sehingga dalam melakukan olahraga pun terdapat aturan dalam berpakaian sedangkan konsep berolahraga memakai pakaian yang nyaman untuk melakukan gerakan yang efisien. Ini dapat dilihat pada saat melakukan senam minggu pagi dimana para wanita dilarang

memakai baju senam yang pendek dan membentuk lekuk tubuh. Adapun larangan terhadap pria adalah memakai celana pendek diatas lutut. Dengan kondisi yang demikian masyarakat atau remaja menjadi kurang berminat melakukan olahraga karena ketidak nyamanan dalam melakukan gerakan olahraga.

Selain itu, tradisi anak sekola Aceh adalah duduk di warung kopi hingga larut malam tak terkecuali para remaja di Kota Langsa yang pada umumnya pelajar. Seorang pelajar membutuhkan istirahat yang cukup untuk melakukan aktifitas belajar dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar dalam menjalankan kewajibannya sebagai peserta didik tanpa adanya rasa lelah pada saat mengikuti pembelajaran. Disamping itu, dengan tubuh yang masih bugar siswa mampu berpikir secara jernih penuh kreatifitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala tugas studinya sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih optimal. Namun, dengan adanya tradisi duduk di warung kopi yang sampai larut malam membuat pelajar malas atau kurang berpartisipasi untuk melakukan olahraga karena waktu istirahat yang tidak cukup.

Berdasarkan pengamatan awal penulis di SMA N 3 Kota Langsa kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa jarang melakukan olahraga pagi, siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa kurang peduli untuk melakukan olahraga, sebagian banyak siswa pergi ke sekolah tidak dengan berjalan kaki hampir semua memiliki kendaraan sehingga mereka tidak terlatih kebugarannya, guru penjas kurang optimal dalam menjalankan tugasnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswanya.

Untuk melihat kebugaran jasmani Siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa peneliti menggunakan Harvard step up test. Dengan begitu bisa terlihat metode Harvard step up test cocok digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA N 3 Kota Langsa**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas Identifikasi Masalah dari penelitian ini adalah:

1. Kurangnya Aktifitas Fisik Siswa Menyebabkan Kebugaran Jasmani Kurang Baik.
2. Rendahnya Kebugaran Jasmani Mengakibatkan Kurangnya Kemampuan Belajar Siswa.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, serta mengingat keterbatasan penulis dari segi waktu, dana dan tenaga, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada: “Profil Kebugaran Jasmani Siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Bagaimana profil kebugaran jasmani siswa kelas

XII laki-laki dan perempuan SMA N 3 Kota Langsa dengan menggunakan Harvard step up test?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa dengan menggunakan Harvard step up test.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini dilakukan diharapkan hasil yang diperoleh dapat berguna bagi:

1. Siswa kelas XII SMA N 3 Kota Langsa dalam meningkatkan kebugaran jasmani
2. Guru olahraga selaku guru pembimbing agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya.
3. Peneliti sendiri untuk menambah pengetahuan dalam kebugaran jasmani dengan menggunakan Harvard step up test.
4. Untuk menyelesaikan tugas akhir dalam mencapai gelar sarjana.