

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 3
KOTA SOLOK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA DAN BOLA VOLI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (1)*



**ADITYA PRATAMA KASKOSA
NIM. 15086263**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 3
Kota Solok Yang Mengikuti Ekstrakurikuler
Sepak Bola Dan Bola Voli

Nama : Aditya Pratama Kaskosa
TM / NIM : 2015 / 15086263
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2020

Disetujui oleh

Ketua jurusan/PO



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP.196112301988031003

Pembimbing



Dr. Zainul Johor, M. Pd
NIP. 195912131986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama: Aditya Pratama Kaskosa
Nim : 15086263

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok Yang Mengikuti
Ekstrakurikuler Sepak Bola Dan Bola Voli

Padang, September 2020

Tim Penguji

- | | | |
|---|---------|----------------------|
| 1 | Ketua | Dr.Zainul Johor M,Pd |
| 2 | Anggota | Drs.Edwarsyah M.kes |
| 3 | Anggota | Atradinal S,Pd. M,Pd |

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2020
Yang membuat pernyataan



Aditya Pratama Kaskosa
NIM. 15086263

ABSTRAK

Aditya Pratama Kaskosa (2020): Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli tergolong sedang, ini terlihat waktu aktifitas olahraga berlangsung siswa tersebut banyak yang tidak melakukan olah raga dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa (sepak bola dan bola voli) SMP Negeri 3 Kota Solok. Sedangkan sampel diambil sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok bahwa dalam kategori siswa (sepak bola dan bola voli) tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori “baik sekali”. Namun 5 orang (16,7%) memiliki kebugaran jasmani kategori “baik”, 20 orang (66,6%) memiliki kebugaran jasmani kategori “sedang”, 5 orang (16,7%) memiliki kebugaran jasmani kategori “kurang”, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori “kurang sekali”. Berdasarkan perhitungan statistic terhadap data yang diperoleh kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli”**. Shalawat dan salam senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW pucuk pimpinan umat. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Zainul Johor.M,Pd sebagai pembimbing akademik penulis sekaligus sebagai dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau, untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Drs.Edwarsyah.M,Kes dan bapak Atradinal.S,Pd.M.Pd penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada Bapak dan Ibu dosen yang telah membantu penulis selama peneliti menuntut ilmu di Program Studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Padang.

4. Kepada Orang tua saya sebagai inspirator dan motivator yang selalu memberikan dukungan serta do'anya.
5. Kepada Ibu dan Oom sebagai inspirator dan motivator yang selalu memberikan dukungan serta do'anya
6. Kepada abang, kakak dan adik saya yang telah mendoakan dan memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi.
7. Terima kasih kepada Miftahul Hasanah,SE. yang setia mendampingi saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Terima kasih kepada Hafiz Alhadi,S.Pd yang telah membantu dan memberi support dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Teman-teman Angkatan 2015, senior, junior, tim yang membantu penelitian dan rekan-rekan kost parkit 2 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu telah memberikan dukungan dan do'anya..
10. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan pahala dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk melengkapi penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan kajian dalam bidang terkait.

Padang, Januari 2020
Peneliti

Aditya pratama kaskosa

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	16
4. Cara membina dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.....	18
5. Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani	20
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, waktu dan tempat penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Definisi Operasional	26
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	38
1. Tingkat Kebugaran Jasmani	38
B. Pembahasan	41
1. Tingkat Kebugaran Jasmani	41

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama siswa dalam sampel Ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli.....	24
2. Penilaian TKJI Usia 13 – 15 Tahun	36
3. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	36
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa (Sepak Bola).....	38
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa (Bola voli).....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Posisi Start Lari Jarak 50 Meter	29
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	30
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	31
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	32
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	32
7. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	32
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	33
9. Sikap Awalan Loncat Tegak	34
10. Gerakan Meloncat Tegak	34
11. Posisi Star Lari 1000 Meter.....	35
12. Stopwatch dimatikan Saat Pelari Melewati Garis Finish.....	36
13. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa (sepak bola).....	39
14. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa (bola voli).....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran Jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik.

Kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran

jasmani siswa rendah mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Penulis menemukan aktivitas siswa SMP Negeri 3 KOTA SOLOK ketika pergi dan pulang sekolah. Siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan Angkot, setelah pulang sekolah mereka di rumah bermain android dan hanya sedikit yang berolahraga di sore hari. Hal-hal yang dilakukan tersebut atau aktivitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Di sekolah ada dua program yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum. Program ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam sekolah, namun pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan intrakurikuler. Hal ini sesuai dengan pendapat Luthan(1986:7) bahwa “Program ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tak terpisahkan dari kegiatan pendidikan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dan programnya juga terkait untuk mencapai suatu tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan”. Kegiatan ekstrakurikuler jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan di sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan.

Mengingat betapa besarnya manfaat ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dari anak didik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari sekian mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan

ekstrakurikuler, hanya kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran jasmani cabang olahraga bola kaki sangat banyak digemari oleh anak didik.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan untuk terciptanya atlet sepakbola yang berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu pelaksanaan sejak usia dini, Harsono(1995) mengatakan: 1. Perlunya diupayakan pembinaan atlet sejak usia dini. 2. Adanya latihan-latihan yang teratur, bertahap dan terprogram. 3. Sistem kompetisi yang teratur sesuai dengan tingkat dan frekuensinya baik secara vertikal maupun horizontal. 4. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga.

Agar prestasi maksimal tentunya harus melalui suatu proses mulai sejak dini. Agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik sehingga meningkatkan kualitas para atlet itu sendiri sebagaimana yang tercantum dalam system olahraga Nasional menyatakan bahwa “Untuk menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan di masyarakat”.

Di sekolah ada dua program yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum. Program ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam sekolah, namun pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan intrakurikuler. Hal ini sesuai dengan pendapat Luthan(1986:7) bahwa “Program ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tak

terpisahkan dari kegiatan pendidikan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dan programnya juga terkait untuk mencapai suatu tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan". Kegiatan ekstrakurikuler jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan di sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan.

Mengingat betapa besarnya manfaat ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dari anak didik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari sekian mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, hanya kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran jasmani cabang olahraga bola kaki sangat banyak digemari oleh anak didik.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan untuk terciptanya atlet sepakbola yang berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu pelaksanaan sejak usia dini, Harsono(1995) mengatakan: 1. Perlunya diupayakan pembinaan atlet sejak usia dini. 2. Adanya latihan-latihan yang teratur, bertahap dan terprogram. 3. Sistem kompetisi yang teratur sesuai dengan tingkat dan frekuensinya baik secara vertikal maupun horizontal. 4. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga.

Agar prestasi maksimal tentunya harus melalui suatu proses mulai sejak dini. Agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik sehingga meningkatkan kualitas para atlet itu sendiri sebagaimana yang tercantum

dalam system olahraga Nasional menyatakan bahwa “Untuk menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan di masyarakat”.

Berdasarkan dari pengamatan penulis disekolah SMPNegeri 3 Kota Solok ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok tergolong rendah, ini terlihat waktu aktifitas olahraga berlangsung siswa tersebut banyak yang tidak melakukan gerakan dan kebanyakan siswa itu duduk atau berdiri saja. Dari kurangnya motivasi dan semangat anak terhadap pelajaran olahraga sertapelajaran yang lainnya dimana metode mengajar guru juga kurang bervariasi serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap. Lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis bisa juga mengakibatkan siswa malas melakukan aktifitas fisik. Mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang sekarang seperti bermain hp dibanding melakukan aktifitas fisik.

Dengan berbagai aktivitas siswa yang dilakukan siswa tersebut dalam kegiatan sehari-harinya dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari segi sosial maupun ekonomi siswa tersebut. Untuk itu penuli smerasa tertarik dan perlu untuk melakukan penelitian sehubungan dengan rendahnya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas Fisik Siswa
3. Gizi siswa
4. Lingkungan Tempat Belajar
5. Latar belakang ekonomi keluarga

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih fokusnya penelitian ini maka peneliti perlu melakukan pembatasan masalah yaitu pada kebugaran Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:”Seberapa baikkah tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 3 Kota Solok?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya

3. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Kota Solok
4. Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan pendidikanolahraga