

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
MUHAMMAD RAZIF ARNIS
NIM: 16086033**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

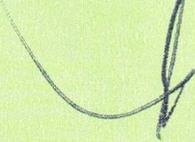
SKRIPSI

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

Nama : Muhammad Razif Arnis
NIM : 16086033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

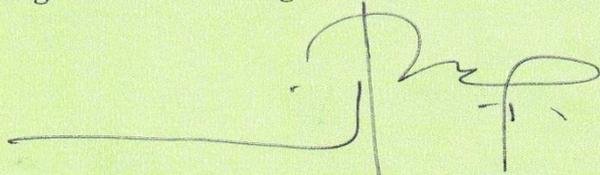
Padang, Agustus 2020

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Mengetahui :
Pembimbing



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
NIP. 196211121987101001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Razif Arnis
NIM : 16086033

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2
Gunung Talang Kabupaten Solok

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO

1.

2. Sekretaris : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO

2.

3. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok**” 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, Agustus 2020
Yang membuat pernyataan



Muhammad Razif Arnis
NIM: 16086033

ABSTRAK

Muhammad Razif Arnis. 2020. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2020 di SMP negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok yang berjumlah 266 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah pengukuran tes kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,70

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul ” **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok**”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO dan Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua (Ayahanda Ardi dan Ibunda Yulhainis) tercinta yang telah menjadi motivasi bagi peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah, guru beserta siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Rekan rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABLE	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
4. Cara meningkatkan kebugaran jasmani	13
5. Fungsi Kebugaran Jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	16
BAB II METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Sumber Data	18
E. Instrument penelitian.....	19
F. Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	29
B. Analisis Deskriptif Data.....	29
1. Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	29
a. Siswa putra	29
b. Siswa putri.....	31
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian	32
D. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Populasi Penelitian.....	18
2. Penilaian TKJI Putra Usia 13- 15 Tahun	27
3. Penilaian TKJI Putri Usia 13- 15 Tahun	28
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	28
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.....	29
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.....	31
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	16
2. Posisi start lari 50 meter	21
3. Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra	21
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	22
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk	23
6. Sikap gantung siku tekuk	23
7. Sikap permulaan baring duduk	24
8. Gerakan baring menuju sikap duduk	25
9. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	25
10. Posisi start lari 1000 meter dan 800 meter	27
11. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	30
12. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	32
13. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	38
2. Data Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok	39
3. Dokumentasi penelitian	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerjakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (hipo kinetic) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran. .

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan social.

Olahraga adalah acara pertandingan berbentuk aktivitas fisik berazaskan pergerakan-pergerakan semula, seperti lari dan lompat.pembinaan dan pengembangan keolahragaan sebagaimana yang telah di nyatakan dalam UUD RI No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasiolanal “bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”.Berdasarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Maka untuk tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani olahraga yang di lakukan adalah kegiatan olahraga untuk kebugaran atau kesegaran jasmani. Begitu juga halnya dengan olahraga pendidikan sebagaimana yang dilakukan di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan baik dalam kegiatan Intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, olahraga rekreasi atau olahraga waktu senggang, olahraga rehabilitas dan lain sebagainya. Olahraga dapat berjalan dengan lancar apabila di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Menurut Depdiknas (2006: 131) dalam Yulifri dan Rezli Oktaviani (2017: 3) Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang di berikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani yang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar di atur dengan seksama untuk meningkatkan

pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Sedangkan menurut Engkos Kosasih dalam Yulifri dan Rezli Oktaviani (2017:3) juga mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan keperibadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Dikemukakan juga di dalam Depdiknas (2003:6) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, social, dan emosional.

Dari urian di atas, dapat saya simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik (sikap, mental, emosional, spiritual, social) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu, dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani.

Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Keberadaan lingkungan
2. Keadaan sosial ekonomi
3. Aktifitas gerak siswa
4. Status gizi
5. Kebiasaan berolahraga
6. Tingkat kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas, dan keterbatasan waktu, tenaga maka penelitian ini hanya membatasi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMPN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan informasi mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat penulis jelaskan diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan jasmani, olahraga dan rekreasi (S1) jurusan pendidikan olahraga di FIK UNP.

2. Bagi Guru, sebagai bahan untuk mengembangkan anak didiknya menuju manusia yang bugar dan sehat.
3. Bagi Perpustakaan, sebagai referensi di perpustakaan FIK UNP.
4. Bagi Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Bagi jurusan Pendidikan Olahraga, sebagai arsip perpustakaan sebagai acuan bagi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya.