

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA  
NAGARI KOTO BERINGIN KECAMATAN TIUMANG  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah  
satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**FYONA SHINTIA  
NIM. 15086369**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fyona Shintia  
NIM : 15086369  
Prodi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Judul Skripsi : Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Januari 2019

Yang menyatakan



Fyona Shintia  
NIM. 15086369



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

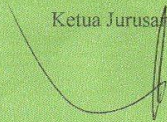
TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA NAGARI  
KOTO BERINGIN KECAMATAN TIUMANG KABUPATEN  
DHARMASRAYA

Nama : Fyona Shintia  
NIM : 15086369  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Disetujui oleh:

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.196112301988031003

Pembimbing I



Rika Sepriani, M.Farm., Apt  
NIP.198609042010122003



**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto  
Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya



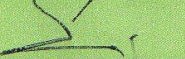
Nama : Fyona Shintia  
NIM : 15086369  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Rika Sepriani, M.Farm, Apt
2. Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes
3. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes

1.   
2.   
3. 

## ABSTRAK

**Fyona Shintia, 15086369: Tinjauan kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.**

Penelitian ini dilakukan karena diduga kurangnya tingkat kebugaran jasmani dari ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga.

Jenis penelitian yaitu jenis penelitian deskriptif, Populasi dalam penelitian ini sebanyak 252 orang, dan jumlah sampel adalah 17 orang ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani terhadap ibu rumah tangga yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data ibu rumah tangga yang diperoleh dari Kantor Wali Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya rata-rata memiliki kebugaran jasmani cukup dengan persentase 94,10%, kebugaran jasmani kurang dengan persentase 5,90% dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik, baik, ataupun kurang sekali dengan persentase 0%. Dengan demikian maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi pentingnya berolahraga bagi ibu rumah tangga agar tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga menjadi baik.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya" Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes dan Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua Orang Tua tercinta dan keluarga yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, Amin. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

Padang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
1. Ibu Rumah Tangga.....	6
2. Kebugaran Jasmani .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Jenis dan Sumber Data .....	27



D. Teknik Pengumpulan data .....	27
E. Instrument Penelitian dan Pelaksanaan tes .....	27
F. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitan.....	31
B. Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran .....	37
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Ibu Rumah Tangga .....	26
2. Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga.....	32

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	24
2. Diagram distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Analisis Data.....	40
2. Tabel Hasil Tes Kebugaran.....	41
3. Kartu Penilaian Tes Langkah Harvard.....	42
4. Dokumentasi .....	43

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikirannya dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara.

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 21 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat, yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya adalah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohani yang merupakan aset bangsa yang berharga”.

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat, khususnya para ibu rumah tangga yang harus menjaga kesehatan untuk kelangsungan hidupnya. Pada umumnya ibu rumah tangga tidak mempunyai waktu yang cukup dalam memperhatikan kesehatanya karena sibuk dalam mengurus rumah tangga.

Selain itu juga dijelaskan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 Pasal 1 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“Upaya kesehatan masyarakat yang selanjutnya disingkat dengan UKM adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menggulangi timbulnya masalah kesehatan dengan sasaran keluarga, kelompok, dan masyarakat”.

Dari kutipan di atas bahwa pemerintahan dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui olahraga menjadi salah satu sasaran untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani ibu rumah tangga. Berarti usaha sadar dan sistematis melalui promosi dan informasi dalam rangka pendidikan untuk menanamkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya arti dan fungsi keolahragaan dalam sistem nilai yang dihayati sehari-hari untuk kemudahan bersama-sama dengan masyarakat melakukan pembinaan kesejahteraan jasmani dan rohani, keluarga maupun seluruh masyarakat dalam rangka pembinaan pembangunan bangsa dan negara.

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga tingkat kesehatan seseorang khususnya bagi ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga. Sejalan dengan bertambahnya umur, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat. Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani ibu rumah tangga ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri ibu rumah tangga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari.



Nagari Koto Beringin merupakan Nagari yang berada di Kecamatan Tiumang, dimana mata pencaharian masyarakat Koto Beringin adalah perkebunan. Nagari Koto Beringin memiliki luas wilayah 812 Km<sup>2</sup>. Dengan suhu rata-rata 21-31<sup>0</sup> C dan tinggi dari permukaan laut adalah 90M diatas permukaan laut (untuk kecamatan tiumang).

Nagari Koto Beringin memiliki dua Jorong yaitu Jorong Koto Beringin1, Jorong Koto Beringin II. Jumlah Penduduk sebanyak 868 orang, sedangkan Jumlah ibu rumah tangga sebanyak 252 orang. Ibu rumah tangga juga membantu para suaminya untuk melakukan pekerjaan di perkebunan, karena penghasilan tergantung pada hasil perkebunan. Terlihat bahwasanya banyak sekali ibu rumah tangga melakukan aktifitas fisik yang tidak seimbang dengan kondisi tubuh, dan seringkali kelelahan yang berlebihan.

Ibu rumah tangga di Nagari Koto Beringin kebanyakan hanya dirumah saja, yang hanya melakukan pekerjaan seperti menyapu, mencuci, memasak dan pekerjaan ibu rumah tangga lainnya. Ibu yang membantu suaminya ke kebun sebanyak 52 orang,ibu yang di rumah saja sebanyak 170 orang,dan ibu yang bekerja dikantor 30 orang.

Ibu rumah tangga tidak begitu mengutamakan olahraga dikarenakan masih awamnya pengetahuan mereka tentang pentingnya olahraga terhadap tubuh. Secara umum tingkat pendidikan ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah sekolah menengah pertama (SMP).

Pada saat kegiatan rumah tangga sehari-hari seperti menyapu, memasak, mencuci mereka tampak kewalahan dan pekerjaan rumah tangganya menjadi berantakan yang tentu nanti akan berdampak bagi semua anggota keluarga.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang terpaparkan, maka diidentifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani
2. Aktifitas fisik
3. Tingkat pendidikan

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari beberapa masalah yang diidentifikasi diatas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah didalam penelitian ini dibatasi pada kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Seberapa besar kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Ibu rumah tangga, diharapkan dapat memberikan pemahaman akan manfaat dan pentingnya berolahraga.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai pedoman bacaan oleh Wali Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.
5. Sebagai pedoman bacaan oleh masyarakat Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.