

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN NEGERI 7 PADANG KECAMATAN LUBUK
BEGALUNG KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (s1)*



ARISCHO MARDIANSYAH

NIM. 15086363

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah
Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung
Kota Padang

Nama : Arischo Mardiansyah

NIM : 15086363

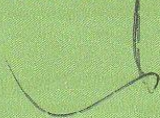
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

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

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah
Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung
Kota Padang

Nama : Arischo Mardiansyah

NIM : 15086363

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

2. Sekretaris : Dr. Emral, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Ali Umar M. Kes

3. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bacalah dengan menyebut nama tuhanmu, dia telah menciptakan manusa dari segumpal darah, dan tuhanmulah yang maha mulia yang mengajarkan manusia dengan pena, dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al'Alaq 1-5).

Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13), niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-Mujadilah 11)

Ya allah waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman hidup bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupan. Kubersujud dihadapan Mu, engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampa di penghujung awal perjuanganku segala puji bagi mu ya Allah.

Alhamdulillah

Puji dan syukur ke Khadirat Illahi Rabbi yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga penulis perlahan-lahan mampu menyelesaikan semua rintangan dan tantangan yang ada. Tanpa Rahmat dan nikmat-NYA itu mustahil penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar dan tepat pada waktunya.

Bismillah perlahan-lahan aku mulai melangkah kembali mendapatkan ilmu di perguruan tinggi negeri demi ingin mendapatkan penghargaan yang berarti. Yaitu penghargaan untuk orang tuaku yang selalu bilang kalau anaknya harus lebih bisa sukses lebih dari pekerjaan beliau sekarang. Penghargaan untuk keluarga ibuku yang anaknya bisa membanggakan keluarga dengan mendapatkan ilmu yang bermanfaat.

Walaupun jarak dari rumah ke kampus hanya kurang lebih 4 jam perjalanan, aku dituntut untuk tidak selalu pulang, aku jarang mencicipi makanan enak tiap hari, aku harus pandai membagi waktu, uang dan kegiatan selama 3 tahun kebelakang. 3 tahun tidak waktu yang sebentar untuk aku mendapatkan ilmu selama mengabdikan di Universitas Negeri Padang. Dengan Pengalaman berorganisasi, pengalaman mengikuti acara-acara yang nantinya sebagai bekal untuk dunia nyata pekerjaan nantinya.

Waktu semakin berlalu, hari demi hari sudah berjalan, lebih tepatnya pada tanggal **6 februari 2019** aku berhasil mendapatkan apa yang keluargaku harapkan yaitu gelar "S.Pd" yang mengubah dan menjadi "**Arischo Mardiansyah, S.Pd**" dan ini semua tidak lepas dari semua doa amak dan apak dirumah yang selalu mendoakanku dalam kejauhan.

Seiring dengan rasa syukur, penulis mempersembahkan karya kecil ini kepada mereka yang begitu berarti dalam hidupku :

Apakku Suhardi

Terima kasih sudah membimbingku, membesarkanku dan menjagaku sampai sekarang ini, apak ndak pernah bongi, dan apak jarang bongi, apak ndak omuah manampak an bonginyo ka ayin, apak yang terus membimbingku, apak yang terus mensupport hobiku apapun. Apak terus bilang kalau "sekolahlah tinggi-tinggi nak, jan sampai bisuak masih karajo samo mode apak jo amak, karojo pakai kekuatan itu ndak lomak nak, bialah apak yang marasoan nak, dan kalau bisa apak awak sakolah sampai smp, awak harus lebih tinggi sakolah dari apak" itulah perkataan yang selalu teringat ketika rasa malas dan rasa menyerah datang diridiku. Terimah kasih pak sudah sabar dan selalu mendukung setiap apa langkah yang aku lakukan. I love you so much and I alwyas need you and keep your health.

Amakku Leni Marlina

Aku yakin disetiap doa beliau selalu mendoakan kesuksesanku dalam segala langkah kehidupanku. Hal tersebut sudah aku rasakan ketika aku mendapatkan gelar "S.Pd" ini. Sebelum saya melakukan ujian skripsi, sebenarnya saya ingin pulkam dan minta restu, tetapi karena ada hal yang harus diselesaikan dulu, aku hanya menelepon beliau lewat HP. Aku meminta restu dan jawaban beliau membuat semua rasa lelah itu hilang sudah. Beliau menjawab "lai toruih amak doakan dari siko nyo nak, ndak mungkin ndak amak doakan" mendengar jawaban itu, hatiku terdiam, sungguh luar biasa kasih sayang seorang ibu terhadap anaknya. Ingin air mataku keluar tapi aku tidak mau terlihat cengeng. Dan akhirnya berkat doa seorang amak dan apak, ujian skripsiku lancar. Thanks a lot for all and give me a chance to make all of you be happy and proud.

Adekku Ramos dan Famel

Karena adanya kalian abg termotivasi untuk selalu bersemangat untuk menggapai sesuatu yang di inginkan, selalu semangat karena kalianlah yang nantinya akan abg banggakan. Karena menjadi anak pertama itu mempunyai tanggung jawab untuk adek-adeknya.

Wisma ndole B113

Untuk Pak Izil, Apit, Isan, Arif, Dedet, da Roki, da Yogi, da Pindo, mokasih sadonyo lah maagiah cho support untuak ndak menyerah dan bisa sampai di penghujung perkuliahan. Kalian lah mode keluarga kaduo, dan tetap selalu kompak.

Porma FC family

Bayu Diwa Fajri, Ryan Gunawan, Hari Farid Fauzi, Ryan Nanda Putra, Tomi Pratama, Yudha Ilhajri Anwar, Dio Maidendri, Deki Rinalda.

My Black Sister

Felingga Lastisyah

My Buddie;

Naya Makarista Andrea, Mike Okta Milia, Devi Novita, Gema Millinea Pani, Jaka Satria Warman, Uni Tifa yang telah memberikan motivasi dan support untuk menggapai ini semua.

Keluarga Cemara KKN Kebangsaan UNP

Nilam, Disky, Ni wet, Pak Pres Indra, Pak Jasep, Bg Iman, Bg Risky, Bg Rovi dan Bg Ridho. Terima kasih sudah memberikan pengalaman dan kesempatan yang luar biasa. Tetap selalu menjadi keluarga cemara guys.

Keluarga Angkatan Muda BEM UNP 67 dan Pengurus BEM UNP 67

Terima kasih untuk abg-abg, kakak-kakak dan rekan-rekan semuanya yang sudah memberikan pengalaman luar biasa dalam hidup ini.

Keluarga HMJ Pendidikan Olahraga 78

Untuk semua pengurus terima kasih sudah mempercayai arischo dalam kegiatan-kegiatan. Terima kasih sudah memberi warna didalam kehidupan ini dan memberi pengalaman yang luar biasa.

Dosen Pak Zarwan, Pak Nurul dan Pak Sep

Terima kasih sudah mempercayai Arischo dalam setiap kegiatan kampus dan memberikan pengalalam selama kuliah di jurusan.

Squat Kelelawar Activity

Agus Sumantri, Ivan Bali dan Farid. Terima kasih sudah mau membantu dalam kesuksesannya membuat skripsi ini, dan terima kasih sudah mau bergadang sampai pagi. Take line kita "Pantang Tidur Sebelum Adzan Shubuh". Dan satu lagi untuk kucing agus.

Keluargaku angkatan 2015 Pendidikan Olahraga

Terima kasih untuk semuanya yang sudah memberikan warna di cerita perkuliahanku dari awal sampai wisuda.

Team Peneliti Ambo

Pak Izil, Devri, Kris Coper, Arif, Risky Peto

Guru Pamong Penjas dan Pegawai SMK N 7 Padang

Untuk pak jhon sebagai guru pamong, terima kasih sudah mengizinkan dan membantu mensukseskan cho dalam pembuatan skripsi, untuk da man dan da ronal, dan kak Sali yang sudah membantu semuanya.

Siswa SMK N 7 Padang

Untuk seluruh siswa, terima kasih sudah memberikan pengalaman berharga, dan terima kasih sudah membantu bapak dalam proses penelitian di sekolah.

EX- Guru Muda PKL SMK N 7 Padang angkatan 2018

Thanks untuk semuanya guys, buk Emil, Buk Vivin, Buk Bevi, Buk Emil, Buk Chyntia, Amak Nurul, Buk Cintami, Buk Indy, Buk Indah, Buk Vany, Buk Ilmi, Pak Asep, Pak Doli dan Pak Izil.

Panitia Pelaksana Sempro & Kompre

Terima kasih untuk Indah, Uti, Nia, dan wini yang sudah mau direpotkan untuk mensukseskan jalannya sempro dan kompre cho, yang sudah mau membelikan semua kebutuhan ujian, dan memberikan semangat kalau cho harus bisa tembus wisuda di bulan maret 2019.

"Jika Anda melakukan apa yang selalu Anda lakukan, Anda akan mendapatkan apa yang selalu Anda dapatkan"

"Ingatlah karena usaha tidak akan mengkhianati hasil"

"Setiap orang mempunyai garis jalannya masing-masing, jadikan keberhasilan seseorang itu motivasi untuk maju kedepan. Ketika kaki mulai melangkah maju kedepan, terus lah berjalan dan jangan pernah berpikir untuk mundur dan berhenti, terjatuh ? bangkit kembali, jatuh lagi ? bangkit lagi, jangan menyerah, siapa yang tau ketika kita menyerah titik sebuah keberhasilan sedikit lagi kita capai".

"Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan suatu keadaan yang ada dengan sendirinya. Kehidupan itu sendiri adalah arah, bukan tujuan."

"Tidak ada yang tahu bagaimana kehidupan kita kedepannya, yang kita harus tahu ialah berusaha lakukan yang terbaik di waktu yang kita jalani saat ini. Karena kehidupan kita hanya kita lah yang bisa merubahnya".



Arischo Mardiansyah, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang ” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2019

Yang menyatakan



Arischo Mardiansyah

NIM.15086363

ABSTRAK

Arischo Mardiansyah. 2019. “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”

Penelitian ini membahas gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X dan XI di SMK N 7 Padang. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X dan XI.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK N 7 Padang sebanyak 415 orang. Cara penarikan sampel adalah *random sampling*, dimana jumlah sampel di kelas X dan XI sebanyak 41 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes TKJI.

Dari hasil analisis deskriptif diketahui sebanyak 27 orang siswa putri dan 14 orang siswa putra, tidak ada satupun yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 3 orang (11.11%) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 22 orang (81.48 %) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang, dan 2 orang (7.41%) siswa putri yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori rendah.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan Judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”**.

Penyusunan laporan proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa laporan diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
2. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan bekal bagi penulis
3. Atradinal, S. Pd, M. Pd sebagai Pembimbing Akademik penulis Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
4. Dr. Emral, M. Pd dan Drs. Ali Umar, M. Kes sebagai tim penguji dalam proposal penelitian penulis

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama kuliah
6. Kedua orang tua penulis yang selalu mencurahkan segenap kasih sayang tulus, bimbingan beserta doa dan dukungan.
7. Keluarga besar Universitas Negeri Padang, khususnya teman-teman seperjuangan kami di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
8. Kepada pihak sekolah SMK N 7 Padang yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Kepada siswa SMK N 7 Padang yang sudah berpartisipasi dalam proses penelitian
10. Kepada sahabat dan teman-teman satu angkatan 2015 yang selalu memberikan dukungan dalam penyusunan proposal penelitian

Akhir kata, tak ada gading yang tak retak, penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan laporan ini, oleh karena itu, penulis mohon masukan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kebaikan laporan ini. Semoga laporan ini bermanfaat di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Kebugaran Jasmani	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani	15
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	20

4. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	22
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	31
B. Tempat dan Waktu	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik dan Alat Pengumpulan data Data	34
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	47
1. Tingkat Kebugaran Jasmani.....	47
B. Pembahasan	50
1. Tingkat Kebugaran Jasmani.....	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian	31
3. Norma Klasifikasi Tes Gantung Angkat Tubuh.....	36
4. Norma Klasifikasi Tes Baring Duduk.....	39
5. Norma Klasifikasi Tes Loncat Tegak.....	41
6. Norma Klasifikasi Tes Lari jarak Menengah	43
7. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Fase Lari 60 Meter	34
3. Fase Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	35
4. Fase Gantung Angkat Tubuh.....	36
5. Fase Permulaan Baring Duduk.....	37
6. Fase Baring Duduk.....	38
7. Fase Baring Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	38
8. Papan Loncat Tegak, Sikap Awal, Ancang-Ancang, Loncat Tegak	40
9. Posisi Start Lari 1200 dan 1000 Meter	42
10. Sikap Posisi Memasuki Finish Lari 1200 dan 1000 Meter	42
11. Histogram Kebugaran Jasmani putri	48
12. Histogram Kebugaran Jasmani putra	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Formulir TKJI	60
2. Data Mentah TKJI.....	61
3. Data Penelitian TKJI yang sudah diolah.....	63
4. Dokumentasi Penelitian	67
5. Izin Penelitian dari FIK UNP	74
6. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat	75
7. Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SMK N 7 Padang.....	76
8. Sertifikasi Uji Kelayakan Alat Penelitian.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh seseorang yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga juga salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja dan dimana saja. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam dunia modern ini, olahraga menjadi hal yang harus dilakukan oleh manusia. Sebab dengan adanya kesibukan pekerjaan, sekolah, ataupun aktifitas lainnya menuntut tubuh kita harus melakukan olahraga untuk mengembalikan kebugaran jasmani yang telah terkuras akibat aktifitas tersebut. Sebagaimana dinyatakan dalam undang-undang Republik Indonesia No.23 tahun 2005 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa :

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

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dewasa ini kebugaran jasmani mulai berkurang karena disebabkan oleh perkembangan zaman. Pada zaman sekarang aktifitas olahraga sudah mulai digantikan oleh aktifitas smartphone. Orang lebih senang mengisi waktu luang dengan smartphone dibandingkan melakukan aktifitas olahraga. Gambaran aktifitas itu tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga terjadi pada anak sekolah. Pada zaman modern ini, banyak anak sekolah sudah membawa smartphone kesekolah. Maka hal tersebut menyebabkan faktor kekurangan gerak yang menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah memiliki semua kesamaan tergantung aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktifitas yang salah satunya termasuk disini pelajar. Di suatu sekolah juga sangat memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Maka diharapkan siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam kontek yang lebih fokus disini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Selaras dengan gambaran di atas Depdiknas, (2000:28) juga menjelaskan “kebugaran jasmani atau physical fitness adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktifitas atau kegiatan sehari – hari akan terasa santai tanpa adanya kelelahan yang berat. Hal tersebut bisa didapatkan jika kita rutin dalam berolahraga yang nantinya tubuh kita mampu dan sanggup mengatasi kelelahan dari aktifitas gerak tubuh yang kita lakukan setiap saat. Kesanggupan akan penyesuaian ini tidak gampang didapatkan, kita harus melakukan berulang kali agar tubuh kita peka akan pembebanan fisik. Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa danya kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa kebugaran jamani ini sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik saat belajar disekolah maupun diluar sekolah. Semua tau bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa mampu belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani yang tinggi bisa didapatkan dengan berolahraga rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai penyeimbang kondisi fisik dan mental. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani adalah salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak Serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan Bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang

ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan sama untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Di dalam pembelajaran penjasorkes ini menuntut siswa untuk banyak bergerak dan melakukan aktifitas olahraga. Penjasorkes juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas X sampai XII SMK, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, latar belakang sekolah dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester.

Dalam bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa diharapkan dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Mata pelajaran Penjasorkes perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

SMK N 7 Padang merupakan sekolah yang berlatar belakang sekolah kejuruan seni pementasan dan karawitan, mereka setiap hari melakukan praktek dan latihan untuk mata pelajaran di jurusan masing – masing. Praktek tersebut antara lain untuk jurusan kecantikan, teater, karawitan, tari, sinema, brocasting, dan musik. Bagi siswa sekolah

kejuruan, kebugaran jasmani ini penting untuk menunjang aktifitas praktek yang setiap hari mereka lakukan agar tidak mendapatkan kelelahan yang berarti. Jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik.

Namun Kenyataannya berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran Penjasorkes, siswa SMK Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang seringkali cepat mengalami kelelahan, kurangnya keinginan dan motivasi mengikuti pembelajaran Penjasorkes, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, banyak siswa yang duduk ditepi lapangan, tidak memakai baju olahraga, dan banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika pemanasan sebelum masuk kedalam materi inti Penjasorkes . Dengan penjelasan di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai. **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor penyebab dalam masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Latar belakang sekolah
2. Minat, Keinginan dan motivasi
3. Sarana dan prasarana
4. Pola Hidup
5. Gizi
6. Aktivitas fisik
7. Olahraga dan Latihan
8. Lingkungan Hidup
9. Teknologi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran pendidikan jasmani
2. Sebagai masukan guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

3. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.