

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1
SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana
pendidikan*



Oleh:

SYOFYAN HADI

NIM. 17086484

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : SYOFYAN HADI

Nim : 17086484

Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2021

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 1961123001988031003

Ketua Jurusan

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 1961123001988031003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS 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 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Lembah
Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Syofyan Hadi

Nim : 17086484

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

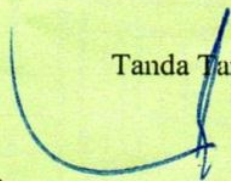
Padang, 30 Agustus 2021

Tim Penguji

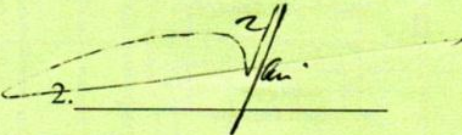
Nama

Tanda Tangan

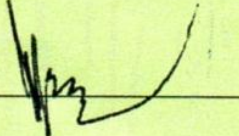
1. Ketua : Drs. Zarwan, M. Kes

1. 

2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes

2. 

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M. Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syofyan Hadi

NIM : 17086484

Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

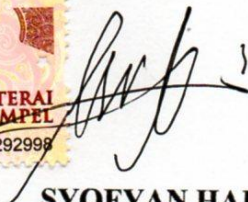
Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi dengan judul **TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMAN 1 SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT**

1. adalah asli dan belum pernah diajukan untuk akademik, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karena tulisan ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya pribadi, tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dan bimbingan dari tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan dituliskan nama pengarang dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya bersedia dituntut di muka pengadilan, termasuk resiko dicabut gelar sarjana saya.

Padang, 30 Agustus 2021




SYOFYAN HADI
NIM: 17086484

ABSTRACT

Syofyan Hadi (2021) : Overview of Physical Fitness of SMAN 1 Sungai Beremas Students

The problem in this research is the low level of students' physical fitness where it is found that many students are lazy in participating in learning. This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMAN 1 Sungai Beremas.

This type of research is a descriptive study whose purpose is to determine the level of physical fitness of the students of SMAN 1 Sungai Beremas. The population in this study were students of SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, aged 16-19 years, a total of 261 students. The sampling technique used in this study was simple random sampling, so a sample of 26 students was obtained as a trial instrument for the research. This research is a descriptive study with a research design using a survey test method with the Indonesian Physical Fitness Test instrument.

The results of the physical fitness test for male students of SMAN 1 Sungai Beremas who were in the poor classification were 4 students or 33%, 5 students or 42% in the moderate classification and 3 students or 25% in the good classification. Meanwhile, the results of the research on physical fitness tests for female students of SMAN 1 Sungai Beremas who were in the very poor classification were 8 students or 57%, in the poor classification there were 5 students or 36%, and in the moderate classification there were 1 student or 7%.

Keywords: Student Physical Fitness

ABSTRAK

Syofyan Hadi (2021) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dimana ditemukan banyak siswa yang malas dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Sungai Beremas.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Sungai Beremas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, usia 16-19 tahun sejumlah 261 siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* maka didapatkan sampel sebanyak 26 siswa sebagai uji coba instrument penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian menggunakan metode survey tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Hasil pengujian tes kebugaran jasmani untuk siswa putra SMAN 1 Sungai Beremas yang berada pada klasifikasi kurang ada 4 siswa atau 33%, 5 siswa atau 42% pada klasifikasi sedang dan 3 siswa atau 25% pada klasifikasi baik. Sementara hasil penelitian tes kebugaran jasmani untuk siswa putri SMAN 1 Sungai Beremas yang berada pada klasifikasi kurang sekali ada 8 siswa atau 57%, pada klasifikasi kurang ada 5 siswa atau 36%, dan pada klasifikasi sedang ada 1 siswa atau 7%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Siswa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan.

4. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari proposal yang penulis ajukan sehingga dapat dilanjutkan pada tahap pengambilan data penelitian. membantu sehingga tersusunnya Skripsi ini.
5. Kepada ayahanda dan ibunda serta kakak-kakakku tersayang yang telah memberikan do`a serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat yang telah membantu izin proses penelitian
7. Guru Penjas Orkes, yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Siswa kelas X dan XI SMAN 1 Sungai Beremas yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan Penjaskesrek BP 2017 yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan- rekan kos yang telah berbagi suka dan dukanya selama ini.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diutarakan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	15

5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, tempat dan waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	24
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1. Hasil Penelitian	37
A. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas Kab. Pasaman Barat Usia 16-19 Tahun	37
B. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SMAN 1 Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat Usia 16-19 Tahun.....	44
C. Rangkuman Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SMAN 1 Sungai Beramas Usia 16-19 tahun	51
2. Pembahasan.....	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Norma TKJI Untuk Usia 16-19 Tahun Putra.....	35
4. Norma TKJI Untuk Usia 16-19 Tahun Putri	36
5. Tabel Persentase Hasil TKJI Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Usia 16-19 tahun	38
6. Analisis Deskripsi Tes Lari 60 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	39
7. Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	40
8. Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	41
9. Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	42
10. Analisis Deskripsi Tes Lari 1200 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	43
11. Tabel Persentase Hasil TKJI Siswi Putri SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Usia 16-19 Tahun.....	45
12. Analisis Deskripsi Lari 60 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	46
13. Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	47
14. Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	48
15. Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	49
16. Analisis Deskripsi Tes Lari 1000 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	50

17. Rangkuman Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa/i SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat usia 16-19 tahun	51
--	----

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	26
2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	27
3. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal	28
4. Sikap permulaan gantung siku tekuk.....	29
5. Sikap gantung siku tekuk.....	29
6. Sikap Permulaan Baring Duduk	30
7. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	30
8. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	31
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	32
10. Sikap Awal Loncat Tegak	33
11. Gerakan Meloncat Tegak.....	33
12. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 Meter	34
13. Sikap Posisi Memasuki <i>Finish</i>	35
14. Menjelaskan pelaksanaan tes	61
15. Siswa-siswi Melakukan Pemanasan	61
16. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter.....	62
17. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk	62
18. Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	63
19. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak.....	63
20. Pelaksanaan Tes Lari 1200/1000 Meter	64
21. Foto bersama peserta tes.....	64

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Usia 16-19 tahun.....	39
2. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 60 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	40
3. Analisis Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	41
4. Analisis Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	42
5. Analisis Persentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	43
6. Analisis Persentase Tes Lari 1200 M Siswa Putra Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat	44
7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat Usia 16-19 tahun.....	45
8. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 60 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.....	47
9. Analisis Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	48
10. Analisis Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 60 Detik Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat	49
11. Analisis Deskripsi Persentase Tes Loncat Tegak Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	50

12. Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari 1000 M Siswi Putri Usia 16-19 tahun SMAN 1 Sungai Beramas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatra Barat.....	51
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas....	56
2. Tingkat Kebugaran Jasamani Siswa Putra SMAN 1 Sungai Beremas....	57
3. Analisis Data Siswa Putra.....	58
4. Analisis Data Siswi Putri.....	59
5. Instrumen Penelitian	60
6. Dokumentasi Penelitian.....	61
7. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian.....	65
8. Surat dari Dinas Pendidikan	66
9. Surat Balasan SMAN 1 Sungai Beremas	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin canggih dan modern tidak dapat dihentikan dan akan terus berkembang. Perkembangan ini sangat memberikan pengaruh yang sangat berkaitan dengan perjalanan roda kehidupan manusia, sehingga menimbulkan sebab dan akibat bagi manusia yang hidup dalam perkembangan zaman tersebut. Dalam dua tahun terakhir negara-negara di dunia diserang dengan sebuah virus yang mematikan, dan menimbulkan ketakutan bagi seluruh manusia di dunia karena virus yang menyebar dengan sangat cepat.

Dalam hal ini penulis tidak membahas lebih dalam tentang virus yang menyebar di seluruh penjuru dunia, tetapi dengan adanya virus tersebut penulis melihat dampak yang sangat buruk terjadi didalam dunia pendidikan khususnya dalam pendidikan olahraga, tentang kebugaran jasmani yang sangat jauh menurun, tidak hanya pada usia lansia dan dewasa tetapi juga sampai kepada usia anak-anak sampai remaja yang ada pada jenjang pendidikan.

Saat sekarang ini banyak sekolah yang memilih metode pembelajaran daring (dalam jaringan) dan belajar dilakukan dirumah masing-masing. Sehingga para siswa lebih dituntut lagi untuk lebih aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya secara mandiri. Saat ini belum semua siswa yang bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di dunia pendidikan, bahkan masih banyak anak yang memanfaatkan waktu belajar untuk bermain game online dirumah, dan tidak memikirkan lagi tentang kebugaran jasmaninya.

Pendidikan adalah satu faktor yang sangat peting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan yang didapatkan seseorang akan dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan ilmu moral serta dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas, disiplin, dan kreatif. Pendidikan juga berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan sumber daya manusia. Menurut Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana guna mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya.”

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang untuk dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, melalui pendidikan juga akan dapat meningkatkan sumber daya manusia yang memiliki daya saing.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pembelajaran disekolah, karena pendidikan jasmani memberikan aspek pendidikan secara menyeluruh kepada siswa, baik afektif, kognitif, dan lebih lagi pada aspek psikomotor seorang siswa. Seperti yang disebutkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 menyatakan : “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara serta meningkatkan kesehatan dan kebugara, prestasi, kualitas manusia, menanamkan

nilai-nilai moral dan akhlak mulia, serta mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional dan meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Melalui kutipan diatas maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa melalui olahraga yang dilakukan baik dalam dunia pendidikan maupun dalam tujuan prestasi akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan terlebih lagi dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa menjadi lebih baik lagi.

Kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang menggambarkan kondisi jasmani dan potensi untuk melakukan tugas-tugas tertentu secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari seseorang sangat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Kebugaran jasmani bagi anak pada usia sekolah dapat membantu seorang siswa dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, baik perkembangan secara fisik maupun emosional.

Menurut beberapa ahli bahwa kebugaran jasmani yang tinggi akan memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil belajar, hal tersebut disebabkan karena unsur-unsur yang terdapat didalam kebugaran jasmani tersebut.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah disekolah sangat membantu siswa dalam meningkat prestasi beajarnya, tetapi yang terjadi saat sekarang ini melalui observasi yang dilakukan penulis ke SMA Negeri 1 Sungai beremas di Kenagarian Air Bangis, Kabupaten Pasaman Barat ditemukan masalah yang disebabkan beberapa faktor. Salah satunya pembelajaran yang kurang maksimal

karena dalam pandemi covid-19, sarana dan prasarana yang kurang memadai, ketergantungan siswa terhadap gadget yang membuat siswa malas dalam melakukan aktivitas pembelajaran penjas di sekolah. Masih banyak ditemukan banyak siswa yang memilih untuk duduk-duduk di tepi lapangan pada saat pembelajaran penjas berlangsung dengan alasan yang tidak jelas dan hasil belajar siswa yang rendah serta prestasi siswa yang sangat jauh menurun.

Dari uraian masalah diatas maka penulis menduga permasalahan tersebut disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat. Maka menarik penulis untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Sungai Beremas, Kenagarian Air Bangis, Kecamatan Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani
2. Menurunnya hasil belajar
3. Kurangnya asupan gizi
4. Sarana dan prasarana
5. Rendahnya motivasi
6. Faktor ekonomi

C. Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan, dan agar permasalahan lebih memfokus, maka peneliti membatasi masalah tentang:

“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Sungai Beremas, Kecamatan Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai motivasi untuk guru agar lebih meningkatkan cara mengajar dan memberikan materi yang menarik agar siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.
3. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan bahan bacaan.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk yang peneliti yang relevan atau sejenis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan, jadi dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani.

Terdapat banyak definisi dari kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Muhajir (2007:57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Agus (2012:24) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan beban fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Haskell & Kiernan, 200). Menurut

Widiastuti (2017:13) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Menurut beberapa pendapat yang dikemukakan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan beban yang maksimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi kegiatan di waktu luang dan siap untuk menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas sehari-hari, tetapi masih memiliki tenaga yang cukup untuk mengisi waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Maka semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kesanggupannya untuk mengisi aktivitas waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Sumaryoto (2017:145) konsep kebugaran jasmani sekarang dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan

yang berkaitan dengan unjuk kerja (performance). Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain ditentukan oleh empat komponen kebugaran jasmani yaitu, (1) daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah, (2) komposisi tubuh, (3) kekuatan dan daya tahan otot, dan (4) kelenturan sendi dan otot. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, seperti: penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), dan kelelahan sendi dan otot. Sedangkan menurut Widiastuti (2017:14) Komposisi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : (1) Kecepatan, (2) Power, (3) Keseimbangan, (4) Kelincahan, (5) Koordinasi, (6) Kecepatan reaksi.

Dari uraian yang dijelaskan pada halaman sebelumnya, maka komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan, meliputi :

1) Daya tahan jantung dan paru

Menurut Widiastuti (2017:14) daya tahan jantungn paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Agus (2012:29) daya tahan jantung adalah kebugaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang

aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja. Jadi dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2) Kekuatan otot

Menurut Arsil (2014:44) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot saat bekerja untuk menahan atau menerima beban. Menurut Irianto (2006:4) kekuatan otot merupakan kemampuan otot dalam satu usaha untuk melawan beban. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan otot dalam menahan/melawan beban yang ada secara maksimal.

3) Daya tahan otot

Menurut Brian J. Sharkley (2011:163) daya tahan otot sama dengan kemampuan untuk bertahan. Sedangkan menurut Arsil (2014:21) daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk bertahan dalam menahan beban dengan waktu yang relatif lama.

4) Fleksibilitas

Menurut Syahara (2009:66) fleksibilitas merupakan komponen latihan yang sangat penting dan merupakan kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas dengan mobilitas. Menurut Widiastuti (2017:15) fleksibilitas merupakan kemampuan sendi melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Jadi dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan sendi melakukan gerakan dengan sangat luas.

5) Komposisi tubuh

Menurut Irianto (2006:4) komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuh yang dinyatakan melalui perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak. Sedangkan menurut Syahara (2009:68) “komposisi tubuh adalah persentase relatif lemak dengan *learn body mass*”. Perbandingan jumlah kadar lemak tubuh dengan berat tubuh dikaitkan dengan komposisi tubuh.

Sedangkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai keterampilan yaitu:

1. Kecepatan

Menurut Widiastuti (2017:16) kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk berpindah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dari satu tempat ke tempat yang lain. Sedangkan menurut Agus (2012:31) kecepatan merupakan kemampuan gerakan yang sangat cepat dari satu tempat ke tempat lain. Sedangkan menurut Arsil (2014:83) “kecepatan

merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban”. Maka yang disebut dengan kecepatan yaitu kemampuan tubuh dalam bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sangat cepat.

2. Daya eksplosif (*Power*)

Menurut Widiastuti (2017:16) “daya eksplosif merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”. Sedangkan menurut Agus (2012:31) “*power* atau daya ledak merupakan kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan menurut Arsil (2014:73) “daya ledak merupakan kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Maka yang dimaksud dengan daya *eksplosif (power)* adalah kemampuan maksimum dari kecepatan dan kekuatan yang dikerahkan dalam waktu yang bersamaan.

3. Keseimbangan

Menurut Agus (2012:31) “keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangannya”. Menurut Widiastuti (2017:17) “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi

tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Maka dapat disimpulkan keseimbangan merupakan sikap dan posisi tubuh untuk bertahan dalam keadaan apapun tanpa adanya gangguan pada sikap dan posisi tubuh tersebut.

4. Kelincahan

Menurut Agus (2012:71) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Sedangkan menurut Widiastuti (2017:16) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Jadi kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan.

5. Koordinasi

Menurut Agus (2012:86) “koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan menurut Widiastuti (2017:17) “koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. Jadi dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan gerakan yang beragam yang dilakukan dengan efektif dan efisien dalam satu pola gerakan.

6. Kecepatan reaksi

Menurut Nosek (1982) dalam Arsil (2014:84) “kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu ransangan dengan cepat”. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2010:175) kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu ransang dalam waktu yang sesingkat mungkin.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Agus (2012:28) adapun faktor-faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut :

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian anak mengalami penurunan kapasitas fungsional pada seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi dengan rajin berolahraga maka penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Sebelum usia pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah memasuki usia pubertas maka anak laki laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kebugaran jasmani pubertas pria dan wanita disebabkan perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

c. Genetik (keturunan)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa faktor genetik sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Genetik ini berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel serat otot.

d. Aktivitas fisik

Istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan *cardio vascular* sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan dayatahan *cardio vascular* sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Joko Pekik Iriyanto (2006:7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu : a. Makan, untuk mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi yang terdiri karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. b. Istirahat, Tubuh manusia tersusun organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh

manusia. Untuk itu istirahat sangat di perlukan agar tubuh manusia memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam. c. Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain, meningkatkan kebugaran, lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu berkonsentrasi, menambah percaya diri dan sarana berinteraksi.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa manfaat seperti yang diungkapkan oleh Lutan (2002:40) kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya, dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko:

- a. Penyakit jantung koroner
- b. Kegemukan
- c. Diabetes
- d. Beberapa bentuk kanker
- e. Masalah kesehatan orang dewasa

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdiknas (2002:2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut:

- a. Memperpanjang umur
- b. Awet muda
- c. Ceria

- d. Tidak mudah terkena penyakit
- e. Menghindari stress
- f. Menambah percaya diri

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Manfaat kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Lutan (2002:10) di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung

- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

5. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain :

- a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Menurut Arsil (2010:67) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan suatu perangkat tes lapangan untuk anak usia 6 s.d 19 tahun, yang dibagi ke dalam empat kelompok usia, yaitu : 6 s.d 9 tahun; 10 s.d 12 tahun; 13 s.d 15 tahun; dan 16 s.d 19 tahun. Setiap kelompok usia dan jenis kelamin merupakan rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara beruntun.

- a) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- b) *Stopwatch*
- c) Bendera
- d) Nomor dada
- e) Tiang pancang
- f) Papan skala loncat tegak
- g) Formulir TKJI
- h) Peluit
- i) Penghapus
- j) Serbuk kapur
- k) Alas untuk baring duduk.

b. *Harvard Step Test*

Tujuan *harvard step test* menurut Widiastuti (2017:18) adalah untuk mengukur *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dan cara naik turun bangku setinggi 50 cm (Pria) dan 42 cm (wanita) dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali per menit selama 5 menit. Peralatan yang dibutuhkan :

- a) Bangku *Harvard*
- b) *Stopwatch* – untuk menghitung waktu
- c) *Metronome* – untuk mengukur irama naik turun
- d) *Stetoscop* – untuk menghitung denyut nadi
- e) Blangko/kertas
- f) Pensil/pulpen.

c. *Casch Pulse Recavery Test*

Menurut Widiastuti (2017:22) tujuannya untuk menilai kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organisnya. Fungsi organis diproyeksikan dengan nadi pemulihan dalam satu (1) menit melakukan pekerjaan. Peralatan yang dibutuhkan :

- a) *Stopwatch*
- b) *Tally Counter*, Falsa Meter (kalau ada)
- c) Bangku setinggi 30 cm (12 inci)
- d) Tempat yang rata, datar, cukup leluasa untuk melakukan gerakan.

d. *Foster Test*

Test Foster adalah tes yang diciptakan foster dengan tujuan untuk menentukan bagaimana keadaan jantung setelah melakukan latihan ringan. Apabila setelah melakukan latihan ringan frekuensi denyut jantung naik dengan cepat, maka testee yang di tes itu mempunyai kondisi jasmani yang kurang baik, (Arsil, 2010:36). Alat yang di perlukan :

- a) *Stopwatch*
- b) Alat tulis berupa pena dan kertas.

b. *Aerobic Test*

- a) Ketangkasan lari 1000 meter dan 1600 meter
- b) Lari 2400 meter
- c) Lari 12 menit
- d) Tes ACSPFT

- e) Tes lari 15 menit
- f) Tes daya tahan metode *bleep*.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka instrumen tes kebugaran jasmani yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hal tersebut didasari pada:

- a. Dalam Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) item testnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- b. Dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrument.
- c. Tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

B. Kerangka Konseptual

Kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan keperluan mendadak, atau kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinan menikmati kehidupan.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Kebugaran jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang serta status gizi, Gusril (2008:119). Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Aktivitas fisik yang dan lingkungan berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda juga terhadap kebugaran jasmani siswa, seperti siswa SMAN 1 Sungai Beremas yang saat ini sangat bergantung kepada perkembangan teknologi sehingga mengurangi aktivitas gerak siswa. Upaya peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh guna melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga dilingkungan sekolah untuk menjalankan kehidupan yang baik dan sehat.

Berdasarkan kajian teori diatas, maka penelitian digambarkan menggunakan konsep sebagai berikut: “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Sungai Beremas”

C. Pertanyaan Penelitian

Untuk lebih jelas memudahkan pelaksanaan dan terarahnya penelitian ini serta sesuai dengan latar belakang masalah yang dikemukakan maka dalam penelitian ini penulis membuat suatu pertanyaan penelitian yaitu: “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Sungai Beremas?”

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa/i SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, tahun ajaran 2021/2022 yang telah dilakukan tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani dari siswa tersebut menunjukkan hasil dalam kategori sedang dan kurang sekali.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka saran yang diajukan adalah sebagai berikut.

- a. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa/i SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, diharapkan mendapatkan perhatian baik dari pemerintah setempat misalnya berupa sarana dan prasarana khususnya dibidang olahraga, karena dengan sarana dan prasarana tersebut dapat meningkatkan minat dari siswa untuk lebih aktif dalam bidang olahraga baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.
- b. Untuk lembaga pendidikan khususnya SMAN 1 Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, hendaknya dapat mengadakan tes kebugaran jasmani siswa tiap tahun untuk mengetahui kebugaran jasmani dari siswa-siswinya.
- c. Untuk peneliti lain semoga skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar. Padang: Sukabina Press
- Arsil. (2014). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: DIP UNP
- Arsil. (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Sharkley, Brian J. (2011). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Djoko Pekik, Irianto. (2006). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset
- Kerlinger. (2006). Asas-asas penelitian behaviour. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Rusli, Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Sayuti, Syahara. (2009). Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik dan Motorik. Padang: FIK-UNP.
- Sudjana. (1990). Teori-teori belajar untuk pengajaran. Bandung: Ekonomi UI
- Sugiyono.(2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Sumaryoto, Nopembri. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta. Balitbang
- Suharsimi, Arikunto (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Undang- Undang Republik Indonesia. (2005). Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta
- Widiastuti. (2017). Tes Pengukuran dan Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers