

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**AIDIL JAKBAR
NIM. 1306705**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri
Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang
Nama : Aidil Jakbar
NIM : 1306705
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

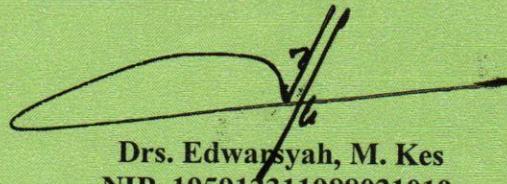
Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230198803 1 003

Pembimbing,



Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP. 195912311988031019

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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 Putri
Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang

Nama : Aidil Jakbar

BP/NIM : 2013/ 1306705

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

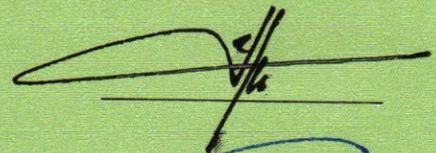
Jenjang Program : Srata I (SI) Akta IV

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Nama

Padang,2018
Tanda Tangan

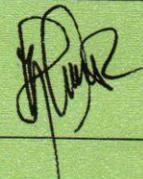
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M. Kes



2. Sekretaris : Dr. Erizal Nurmai, M. Pd



3. Anggota : Dr. Zainul Johor, M. Pd



SURAT PERNYATAAN

yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aidil Jakbar
NIM/BP : 1306705/2013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul skripsi : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah
Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Januari 2019
Yang Menyatakan



Aidli jakbar
NIM 1306705

ABSTRAK

Aidil Jakbar (2018) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang tidak semangat dan cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2018. Tempat Penelitian dilakukan di lapangan H. Gor Agus Salim kota Padang. Populasi penelitian berjumlah 448 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Random*, diperoleh sampel berjumlah 29 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah melakukan tes TKJI untuk umur 16-19 tahun, yang terdiri dari 1) lari 60 meter, 2) tes gantung siku tekuk (*pull up*), 3) tes baring duduk 60 menit, 4) loncat tegak, 5) lari 1000 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk presentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Tingkat kebugaran jasmani dari 29 orang siswa putri diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani tidak ada satupun siswa putri yang mencapai kategori baik sekali, tetapi 2 orang (6.9%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 11 orang (37.9%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, 15 orang (51.7%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori kurang dan 1 orang (3.4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-NYA lah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang".

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Jenjang Program Strata (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, demi kesempurnaan isi dari penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayahnya Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalpendi, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

3. Bapak Nurul Ihsan, SPd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing.
5. Bapak Dr. Erizal Nurmai, M. Pd dan Dr. Zainul Johor, M. Pd dosen selaku Tim Penguji Skripsi
6. Seluruh Staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak / Ibuk Guru Penjasorkes MAN 1 Padang.
8. Yang tercinta kedua orang tua yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta do'a yang selalu menyertai penulis.
9. Sahabat seperjuangan teman-teman BP 2013 penjaskesrek

Semoga bimbingan, saran petunjuk serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis, akan menjadi amal ibadah dan diridhoi oleh Allah SWT, Amin ya Robbal A'lamin.

Penulis, September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	21
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27

C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik Pengumpul Data	30
G. Teknik analisis data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	43
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi	27
2. Distribusi Sampel.....	28
3. Nilai TKJI	41
4. Norma TKJI	42
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah.....	53
2. Fhoto Penelitian	54
3. Surat Izin Penelitian Dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.	57
4. Surat Izin dari Kemenag Kota Padang.	58
5. Surat Izin dari Sekolah MAN 1 Kota Padang	59

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental secara emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan 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 yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa , berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”. Depdikbud (2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan, kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat Madrasah Aliyah Negeri (MAN 1) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Sesuai dengan kurikulum yang ada, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MAN 1 bertujuan untuk :

“membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta

kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Menurut Dirjen Olahraga dan Pemuda apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa dan keprofesionalan pendidik sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga di sekolah tersebut. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah yang lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, akan tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis, MAN 1 Padang merupakan sekolah yang terletak di Jl. Durian Tarung kota Padang Ditinjau dari segi geografis merupakan kawasan yang sangat banyak kendaraan lalu lalang di sekitarnya, dengan kondisi yang seperti itu menjadikan masyarakatnya sebagian besar memilih berdagang sebagai mata pencarian hidupnya dan sebagian ada yang menjadi Petani, Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan Wiraswasta.

Dengan beragam latar belakang dan letak geografis tersebut, setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak- anak, salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani yang kebanyakan kurang diperhatikan, seperti anak-anak sibuk bermain *Hnadphone* (media social dan permainan seperti *Mobile Legend*) yang banyak menyita waktu anak-anak untuk bermain dari pada melakukan aktivitas gerak lainnya, selain itu ditambah lagi dengan minimnya pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Seiring dengan pertumbuhan ekonomi masyarakat yang meningkat, juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak, karena dengan perekonomian yang memadai segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diwujudkan, tapi ada juga hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak dari orang tua murid yang memiliki kendaraan bermotor, yang biasanya siswa ke sekolah berjalan kaki sekarang banyak yang diantar atau langsung mengendarai sepeda motornya, hal ini juga mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Ditambah lagi dengan kualitas guru yang mengajar menjadi kunci besar dalam sebuah proses pembelajaran, yang mana dalam proses pembelajaran guru dituntut harus kreatif dan memberikan suatu inovasi pada suatu proses pembelajaran supaya siswa tidak mengalami kebosanan serta kejenuhan. Hal ini juga mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Adapun sarana dan prasarana yang menjadi objek dalam sebuah proses pembelajaran penjasorkes, yang mana sarana dan prasarana sebagai penunjang besar dalam kegiatan pembelajaran. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai maka siswa akan terpacu atau bersemangat dalam proses pembelajaran yang berlangsung karena siswa cenderung lebih menyukai aktivitas menggunakan benda yang nyata. Seperti permainan sepak bola dengan lapangan yang memadai dan ada gawang yang memenuhi standar penggunaan serta bola yang tidak kempis atau masih layak pakai.

Ditambah lagi dengan motivasi setiap siswa dan persepsi orang tua yang menganggap bahwa melakukan olahraga hanya akan membuang waktu saja atau sekedar huru-hara, hal ini juga akan menimbulkan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak akan berada dalam klasifikasi yang belum ideal. Dengan demikian dampak yang ditimbulkan dalam menerima pelajaran di sekolah, anak akan mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi.

Berdasarkan informasi yang diperoleh di sekitar lingkungan sekolah bahwa masih banyak siswa putri yang kurang tepat dalam proses pelaksanaan

ketika proses pembelajaran maka ini menjadi penguat peneliti dalam melakukan penelitian kebugaran jasmani di MAN 1 Padang. Maka, berdasarkan observasi di lapangan, banyaknya siswa putri yang sering menguap, siswa yang pucat, kurang bersemangat, dan tidak konsentrasi saat melakukan proses pembelajaran, kurang tepat sasaran setiap gerakan yang diharapkan pada pembelajaran penjasorkes, maka ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani di MAN 1 Padang kurang diperhatikan oleh guru penjas dan kepala sekolah dengan baik. Hal ini merupakan salah satu motivasi peneliti dalam melakukan tinjauan, mengingat prestasi MAN 1 Padang dibandingkan dengan kondisi yang terdahulu jauh dari apa yang diharapkan. Sehingga dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, sedikit banyak akan terungkap lebih akurat penyebab rendahnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri MAN 1 Padang” dengan alasan yang mendasari penulis memilih judul dan tema tersebut karena kebugaran jasmani merupakan salah satu sarana yang sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi serta efektifitas sehari-hari. Demikian pula pelajar, kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting pula dan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah tersebut, faktor yang mendasar yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa putri MAN 1 Padang, diantaranya :

1. Lingkungan (geografis)
2. Motivasi guru dan siswa
3. Ekonomi dan sosial
4. Kualitas guru mengajar
5. Sarana dan prasarana
6. Hasil belajar
7. Kebugaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan pada satu masalah, maka peneliti ini dibatasi dengan mengacu kepada satu masalah yang mendasar saja. Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka peneliti ini hanya melihat “Kebugaran Jasmani Siswa Putri MAN 1 Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah di kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri MAN 1 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan olahraga.
2. Siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Guru/Sekolah, sebagai bahan/pedoman untuk merencanakan dan meningkatkan mata pelajaran pendidikan jasmani.