

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI I
BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan*



Oleh

**WANDRA HANDIKA PUTRA
NIM. 1206687**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 1 BATANG ANAI KAB.
PADANG PARIAMAN

Nama : WANDRA HANDIKA PUTRA

BP / NIM : 1206687

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

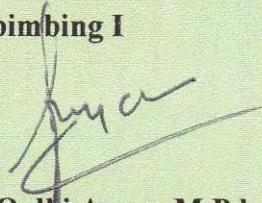
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2015

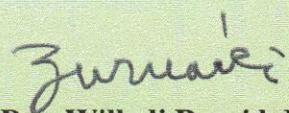
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1008

Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 1 BATANG ANAI KAB.
PADANG PARIAMAN**

Nama : WANDRA HANDIKA PUTRA

BP / NIM : 1206687

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2015

Tim Pengaji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

2. Sekretaris : Drs Willadi Rasyid, M. Pd

3. Anggota : Drs. Yulifri, M. Pd

4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes

ABSTRAK

Wandra Handika Putra, (2016) Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman.

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya aktivitas gerak pada siswa sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman. Penelitian ini dilakukan di SMP tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tingkat tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman. Waktu penelitian dimulai pada bulan November 2015. Populasi penelitian adalah 110 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik *Random Sample* yaitu: kelas VII dan VIII siswa putri, jadi sampel berjumlah 28 orang Siswa SMPN I Batang Anai Kab. Padang Pariaman.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman yang berada pada klasifikasi sedang (64,3%) siswa, dan klasifikasi kurang (35,7%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman klasifikasi sedang.

Kata Kunci: *Tingkat Kebugaran Jasmani*

KATA PENGATAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ”**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai Kab. Padang Pariaman**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Setara Satu pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/ Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Kakak ku tercinta, dan Rossi, Okta, Dicky, Fauzul dan Rahmat beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh sahabat- sahabat yang telah memberikan bantuan moril/ dan materil dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Januari 2016

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	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	10
B. Kerangka Konseptual	12
C. Pertanyaan Penelitian	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	13
B. Tempat dan Waktu Penelitian	13
C. Populasi Penelitian	13
D. Sumber Data	15
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	15
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	27
B. Deskripsi Data	27
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	32
B. Saran	32

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	14
2. Sampel Penelitian	15
3. TKJI untuk anak usia 13-15 tahun putri	25
4. Norma TKJI	26
5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswi SMPN	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	12
2. Tes lari 40 meter	18
3. Tes gantung tekuk	20
4. Tes baring duduk	22
5. Tes loncat tegak	23
6. Tes lari 600 meter	25
7. Histogram Skor tingkat Kebugaran jasmani	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Data penelitian tes kesegeran jasmani siswi	35
2.	Hasil data penelitian TKJI siswi	36
3.	Gambar Penelitian.....	37
4.	Surat izin penelitian FIK UNP	40
5.	Surat keterangan penelitian	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang- undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa,bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kwpada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.(sistem pendidikan nasional, 2003: 3)

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada tuhan yang maha esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan Kebugaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas VII sampai kelas IX SMP, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk sajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SMP meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalah klasik yang sering

muncul adalah tidak semua SMP memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti Kebugaran jasmani anak-anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen Kebugaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru-paru (Gusril , 2004: 184)

Silvia dalam Efwiilza (2002: 9) menyatakan Kebugaran jasmani adalah:

“Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai Kebugaran jasmani yang baik. 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 pembebanan fisik yang layak
(Arsil , 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobic antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan Kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari- hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina Kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan Kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi 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 dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan Kebugaran jasmani dan

kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani siswa.

Namun berdasarkan observasi dilapangan dapat ditemukan kurangnya tingkat Kebugaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan siswa malas dan lesu dalam belajar. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perbedaan ekonomi orang tua siswa
2. Kebiasaan
3. Aktivitas fisik
4. Tingkat Kebugaran Jasmani
5. Perbedaan lingkungan sekolah
6. Usia
7. Asupan gizi

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing- masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat tentang tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai”.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri I Batang Anai.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi guru untuk lebih meningkatkan keprofesionalan dan kemampuan mengajarnya dalam melakukan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes agar meningkatnya Kebugaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan refensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri I Batang Anai berada pada klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

1. Kepala SMP Negeri I Batang Anai dalam meningkatkan tingkat Kebugaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.
2. Guru penjasorkes agar terus memotivasi siswa agar mau melakukan aktivitas gerak, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi.

3. Siswa SMP Negeri I Batang Anai agar terus meningkatkan Kebugaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepala Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar pada umumnya, dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta; Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, (2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Depdikbud, (1981). *Hasil Seminar Kebugaran Jasmani Nasional I*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud, (1993). *Garis- garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Syafruddin, (1996). *Dasar-dasar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Undang- undang No. 23 tahun 2003.