

**KEADAAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK PENGALANG
GUGUS DEPAN 04-207-208 TAHUN 2022
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**ALFAN SURI
NIM. 18086073**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Keadaan Kondisi Fisik Peserta Peserta Didik Penggalang
Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah
Pertama Negeri 8 Padang**

Nama : **Alfan Suri**

NIM : **18086073**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

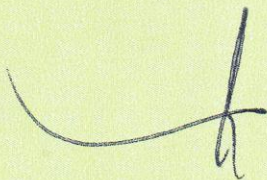
Departemen : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2022

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Dr. Kairuddin, M.Kes.AIFO
NIP. 19630104 199001 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Keadaan Kondisi Fisik Peserta Peserta Didik Penggalang
Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah
Pertama Negeri 8 Padang

Nama : Alfian Suri

NIM : 18086073

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

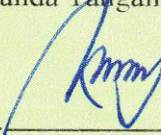
Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

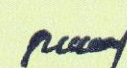
Nama

Tanda Tangan

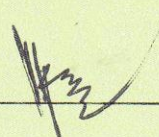
1. Ketua : Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO

1. 

2. Anggota : Dr. Damrah, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Alfan Suri
NIM. 18086073/2018

ABSTRAK

Alfan Suri : Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik Penggalang Gugus Depan
(2022) 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8
Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum teridentifikasinya keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 pada tahun 2022 SMPN Negeri 8 Padang setelah masa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan kondisi fisik peserta didik gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya tentang kondisi fisik peserta didik penggalang. populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 SMP Negeri 8 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tes dan pengukuran terhadap empat komponen kondisi fisik yaitu untuk daya tahan menggunakan tes lari jarak menengah 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, kekuatan menggunakan dua jenis tes yaitu kekuatan otot lengan menggunakan tes *Pull-Up* 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit-Up* 60 detik, kecepatan menggunakan tes *Sprint* 50 meter dan kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif,

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Keadaan daya tahan peserta didik penggalang rata-rata berada pada kategori cukup, (2) Keadaan kekuatan perut peserta didik penggalang rata-rata kekuatan otot lengan berada pada kategori kurang dan kekuatan otot perut berada pada kategori kurang, (3) Keadaan kecepatan peserta didik penggalang berada pada kategori kurang, (4) keadaan kelincahan peserta didik penggalang berada pada kategori sangat kurang. Simpulan berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa rata-rata keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang berada pada kategori cukup.

Kata Kunci: kondisi fisik, peserta didik penggalang

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada bapak Dr. Damrah, M.Pd dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Prgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen dilingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Hj. Dwifa Kesuma, S.Pd selaku Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang yang telah memberikan izin, dukungan dan fasilitas selama melaksanakan penelitian.
6. Ahmad Limdri, S.Pd selaku Pembina Gugus Depan 04-207-208 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang yang telah meberikan kesempatan, izin, dukungan dan fasilitas selama melaksanakan penelitian.
7. Iffaroyandi, S.Pd, M.Pd selaku Guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama melaksanakan penelitian.
8. Seluruh Bapak/Ibuk Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang yang telah memberikan saran dan dukungan dalam melaksanakan penelitian.
9. Seluruh Peserta didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang yang telah membantu dan bersedia meluangkan waktu menjadi sampel penelitian dalam melaksanakan penelitian.
10. Teristimewa kepada orangtua tercinta, Ayahanda Abuzar dan Ibunda Zulbaida, serta Agung Pratama dan Sylvia Atifah Chania yang telah

memberikan bantuan baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian Skripsi ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Agustus 2022

Alfan Suri

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan penelitian.....	10
F. Manfaat penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Gambaran Kegiatan Kepramukaan Gugus Depan	12
2. Konsep Kepramukaan	16
a. Hakikat Pramuka.....	16
b. Gerakan Pramuka Indonesia	17
c. Asas, Fungsi dan Tujuan Gerakan Pramuka	18
d. Prinsip Dasar dan Metode Kepramukaan.....	20
e. Tingkatan dalam Pramuka.....	20
f. SKU-TKU dan SKK-TKK Pramuka.....	22
g. Kegiatan Pramuka	31
h. Gugus Depan.....	33
3. Kondisi Fisik	36
a. Hakikat Kondisi Fisik	36
b. Faktor Yang Mempengaruhi kondisi Fisik	37

c. Manfaat Kondisi Fisik.....	38
d. Komponen Kondisi Fisik	39
B. Kerangka Konseptual	46
C. Pertanyaan Penelitian	47
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
D. Instrumen Penelitian.....	54
E. Teknik Pengumpulan Data	56
F. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	71
B. Pembahasan.....	81
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. TKU Siaga	23
2. TKU Penggalang	24
3. TKU Penegak	24
4. TKU Pandega	24
5. Bentuk, Tingkat dan Warna Bingkai Serta Ukuran TKK	30
6. Kerangka Konseptual	47
7. Sprint 50 meter	59
8. Pull-Up	61
9. Gantung Siku Tekuk.....	63
10. Sit-Up	65
11. Illinois Agility Run.....	67
12. Diagram Batang Keadaan Daya Tahan Peserta Didik Penggalang	72
13. Diagram Batang Keadaan Kekuatan Otot Lengan Peserta Didik Penggalang	74
14. Diagram Batang Keadaan Kekuatan Otot Perut Peserta Didik Penggalang	76
15. Diagram Batang Keadaan Kecepatan Peserta Didik Penggalang	77
16. Diagram Batang Keadaan Kelincahan Peserta Didik penggalang	79
17. Diagram Batang Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang.....	81
18. Lari 1000 meter Putra.....	108
19. Lari 800 meter Putri	108
20. Illinois Agillity Run (Putra)	109

21. Illinois Agillity Run (Putri)	109
22. Gantung Angkat Tubuh (Pull-Up).....	110
23. Gantung Siku Tekuk.....	110
24. Baring Duduk (Sit-Up) Putri	111
25. Baring Duduk (Sit-Up) Putra	111
26. Lari Cepat 50 meter Putri	112
27. Lari Cepat 50 meter Putra	112
28. Bendera.....	113
29. Cone.....	113
30. Meteran.....	114
31. Puzzle Spon	114
32. Tali Plastik.....	115
33. ATK.....	115
34. Stopwatch	116
35. Lapangan	116
36. Palang Tunggal.....	117
37. Tes <i>Sit-Up</i> Putra	126
38. Tes <i>Sit-Up</i> Putri	126
39. Tes <i>Pull-Up</i> Putra.....	127
40. Tes <i>Pull-Up</i> Putri.....	127
41. Tes <i>Illinois Agility Run</i> Putra	128
42. Tes <i>Illinois Agility Run</i> Putri	128
43. Tes Lari 1000 meter	129
44. Tes Lari 800 Meter	129
45. Tes Lari 50 meter Putra	130

46. Tes Lari 50 meter Putri.....	130
----------------------------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Populasi Penggalang Gugus Depan 04-207-208	51
2. Daftar Sampel Penggalang Gugus Depan 04-207-208.....	53
3. Norma Keadaan Kondisi Fisik Penggalang.....	56
4. Nilai Normatif Tes Kondisi Fisik Putra Usia 13-15 tahun.....	68
5. Nilai Normatif Tes Kondisi Fisik Putri Usia 13-15 tahun.....	68
6. Normatif Kategori Nilai Tes.....	68
7. Formulir Penilaian Tes Kondisi Fisik peserta Didik Penggalang	69
8. Distribusi Frekuensi Keadaan Daya Tahan Peserta Didik penggalang	71
9. Distribusi Frekuensi Keadaan Kekuatan Otot lengan Peserta Didik penggalang	73
10. Distribusi Frekuensi Keadaan Kekuatan Otot Perut Peserta Didik Penggalang	75
11. Distribusi Frekuensi Keadaan Kecepatan Peserta Didik Penggalang .	76
12. Distribusi Frekuensi Keadaan Kelincahan Peserta Didik Penggalang	78
13. Distribusi Frekuensi Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perolehan Data Perhitungan Keadaan Kondisi Fisik peserta Didik	93
2. Perolehan Data Perhitungan Keadaan Kekuatan Peserta Didik	95
3. Perolehan Data Perhitungan Keadaan Daya Tahan Peserta Didik	97
4. Perolehan Data Perhitungan Keadaan Kecepatan Peserta Didik.....	99
5. Perolehan Data perhitungan Keadaan kelincahan Peserta Didik	101
6. Data Perolehan Skor Tes-Retest Tes Kondisi Fisik Peserta Didik.....	103
7. Data Perolehan Nilai Tes-Retest Tes Kondisi Fisik Peserta Didik	105
8. Hasil Penilaian Kondisi Fisik Peserta Didik	107
9. Dokumentasi Kegiatan penelitian	108
10. Dokumentasi Alat Penelitian.....	113
11. Formulir Penelitian.....	118
12. Nomor Dada	119
13. Surat Izin Penelitian dari Departemen ke Fakultas	120
14. Surat Izin Penelitian dari Fakultas ke Dinas Pendidikan Kota Padang	121
15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas ke Kepala SMPN 8 Padang.....	122
16. Surat Izin Penlitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang	123
17. Surat Izin Melakukan Kegiatan Penelitian.....	124
18. Surat Keterangan Telah melaksanakan Penlitian	125
19. Dokumentasi Validitas dan Reliabilitas Instrument	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara” (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003). Menurut Lestari Prawidya & Sekanti (2016) Pendidikan merupakan sebuah proses yang membantu menumbuhkan, mengembangkan, mendewasakan membuat yang tidak tertata atau liar mejadi semakin tertata, semacam proses penciptaan sebuah kultur dan tata keteraturan dalam diri sendiri ataupun dalam diri orang lain. Selain merupakan semacam proses domestifikasi, pendidikan juga berarti proses pengembangan berbagai macam potensi yang ada dalam diri peserta didik seperti kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Hal ini di ungkapkan juga Syahrial.B, Khairuddin dan Heru (2019) bahwa pendidikan menjadi salah satu hal yang sangat dibutuhkan dimana melalui pendidikan setidaknya dapat merubah pola pikir seseorang menjadi lebih terbuka dan berwawasan selain itu pendidikan juga merupakan ajang dimana masing-masing individu saling bersaing menampilkan kemampuan terbaiknya untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan.

Sistem kegiatan pendidikan tidak hanya dilakukan melalui Intrakurikuler tetapi juga Ekstrakurikuler. Kegiatan Intrakurikuler merupakan kegiatan

pendidikan utama di sekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program, sedangkan kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jadwal intrakurikuler. Kegiatan pembentukan karakter peserta didik melalui pendidikan di sekolah dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan diluar jam pelajaran. Salah satu ekstrakurikuler di sekolah yang dapat menumbuhkan perilaku berkarakter adalah ekstrakurikuler pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan diharapkan dapat membentuk karakter sejak dini, dimana sejak di Sekolah Dasar peserta didik diwajibkan mengikuti kegiatan kepramukaan yang nantinya bertujuan dapat mengembangkan potensi sebagai pribadi dan anggota masyarakat yang mandiri, yang siap membantu, bertanggung jawab, mengembangkan kecerdasan emosional, berkomitmen, disiplin, cinta tanah air, percaya diri dan sebagainya (Amreta Midya Yuli. 2018. Vol 3 No1:27-28).

Pendidikan kepramukaan merupakan subsistem pendidikan nasional yang mempunyai peranan penting bagi terwujudnya tujuan pendidikan nasional, pendidikan kepramukaan selain melengkapi tujuan pendidikan nasional, pendidikan kepramukaan juga merupakan wadah pembinaan generasi muda yang sangat potensial dengan prinsip dasar metodik kepramukaan yang tercantum dalam Majelis Permusyawaratan Rakyat (PMR). Menurut Lord Baden-Powell dalam Damrah dan Pitnawati (2018) kepramukaan itu bukanlah ilmu yang harus dipelajari dengan tekun, bukan pula merupakan kumpulan ajaran-ajaran dan naskah-naskah dari suatu buku. Kepramukaan adalah suatu permainan yang menyenangkan dialam terbuka, tempat orang dewasa dan anak-anak pergi

bersama-sama, mengadakan pengembaraan bagaikan kakak beradik, membina kesehatan dan kebahagiaan, keterampilan dan kesediaan untuk memberikan pertolongan bagi yang membutuhkannya.

Di dalam Kepramukaan, Mulai dari Pendidikan dasar, Pendidikan Menengah dan Pendidikan Tinggi serta diatasnya memiliki tingkatan. Tingkatan dalam kepramukaan adalah sebuah tingkatan yang ditentukan oleh kemampuan anggotanya. Kemampuan ini disebut dengan *Syarat-syarat Kecakapan Umum* atau SKU. Untuk pramuka Siaga dan Penggalang, masing-masing memiliki tiga tingkatan, Pramuka Penegak memiliki dua tingkatan, dan Pramuka Pendega memiliki satu tingkatan. Tingkatan pramuka siaga yaitu Siaga Mulia, Siaga Bantu dan Siaga Tata yang memiliki umur 7-10 tahun, tingkatan Pramuka Penggalang yaitu Penggalang Ramu, Penggalang Rakit, Penggalang Terap yang memiliki umur 11 – 15 tahun, tingkatan Pramuka Penegak yaitu Penegak Bantara dan Penegak Laksana yang memiliki umur 16 – 20 tahun, sedangkan yang terakhir yaitu Tingkatan Pramuka Pendega yang memiliki umur 21 – 25 tahun. (Yusup Jaenudin & Rustini Tini. 2016: 27-20).

Peserta didik pramuka penggalang harus memiliki buku SKU (Syarat Kecakapan Umum) dan SKK (Syarat Kecakapan Khusus). SKU adalah syarat kecakapan minimal yang wajib dimiliki oleh peserta didik untuk mendapatkan Tanda Kecakapan Umum (TKU) setelah melewati ujian-ujian. SKK adalah syarat kecakapan pada bidang teknologi yang dimiliki oleh peserta didik yang berminat dalam pengembangan minat dan bakatnya untuk mendapatkan Tanda Kecakapan Khusus (TKK) setelah melewati ujian-ujian.

SKU (Syarat Kecakapan Umum) disusun menurut pembagian golongan usia pramuka yaitu golongan siaga, golongan penggalang, golongan penegak dan golongan pandega. SKU untuk golongan siaga terdiri dari 3 tingkat yaitu siaga mula, siaga bantu dan siaga tata. SKU golongan penggalang terdiri dari 3 tingkat yaitu tingkat penggalang ramu, penggalang rakit dan penggalang terap. SKU golongan penegak terdiri dari 2 tingkat yaitu penegak bantara dan penegak laksana. Terakhir SKU Golongan Pandega, terdiri dari satu tingkat saja yaitu tingkat pandega. SKK berlaku bagi anggota pramuka siaga, pramuka penggalang, pramuka penegak dan pramuka pandega. TKK bersifat opsional bagi peserta didik, sehingga seorang peserta didik dapat memiliki TKK yang berbeda dari peserta didik lain. Dengan kata lain, seorang pramuka bebas memilih SKK apa saja yang diinginkannya sesuai dengan kemampuan, keterampilan dan minat yang dimiliki peserta didik. Ketentuan tentang kecakapan khusus diatur oleh Gerakan Pramuka dengan Surat Keputusan Kwartir Nasional Gerakan Pramuka Nomor:134/KN/76 Tahun 1976 tentang Petunjuk Penyelenggaraan Kecakapan Khusus.

Pada SKU dan SKK yang berhubungan dengan kondisi fisik peserta didik adalah ikut serta dalam kegiatan Perkemahan Penggalang sedikitnya 2 hari, sesuai dengan standar perkemahan, rajin dan giat mengikuti latihan pasukan penggalang sekurang-kurangnya 8 kali latihan berturut-turut, dapat baris-berbaris atau melakukan PBB, mengerahui adanya perbedaan perkembangan fisik tubuh, selalu melakukan aktifitas fisik tiap hari sedikitnya 30 menit dan kegiatan lainnya berupa

kegiatan yang menantang seperti menjelajah alam, mendaki gunung dan out bound.

Kegiatan kepramukaan khususnya Peserta didik Pramuka Penggalang memiliki kegiatan yang sesuai dengan kurikulum yaitu : pembentukan karakter disetiap kegiatannya, pengetahuan dan kecerdasan serta menunjang kondisi fisik dalam bentuk keterampilan. Di setiap kegiatan kepramukaan akan meminta kondisi fisik peserta didik agar dapat dengan lancar dalam melakukan seluruh rangkaian kegiatan maupun latihan kepramukaan serta mampu melaksanakan dengan maksimal tujuan-tujuan dalam kepramukaan. Banyak karya yang dapat dikuasai dalam mengikuti pramuka, seperti mampu memberi pertolongan dengan membuat tandu apabila dalam keadaan genting, mampu membuat simpul dan banyak manfaat lain yang dapat kita ambil didalamnya.

Kegiatan pramuka di Sekolah Menengah Pertama di golongan kedalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu meliputi penalaran, keilmuan, minat dan kegemaran. Salah satu untuk melakukan kegiatan kepramukaan yang aktif perlu kesehatan yang prima yakni keadaan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pada diri peserta didik sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan, kondisi fisik yang baik sangat penting dan faktor penting bagi anggota pramuka untuk melakukan kegiatan-kegiatan kepramukaan seperti baris-berbaris, berkemah, tali-temali, dan mendaki gunung (*hiking*). Sehingga kondisi fisik yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih baik dan mampu melaksanakan kegiatan lebih baik lagi, karena pramuka akan melakukan berbagai fisik yang cukup berat. Baden powel menegaskan:

“Kesehatan dan kekuatan tidak terhingga nilainya dalam menuju mengecap kenikmatan hidup dan mencari penghidupan. Dalam pendidikan ia lebih penting dari pada segala “pelajaran buku” dan hampir sepenting “karakter”. Dalam kepanduan kita ada banyak kesempatan memberi latihan kesehatan dan hygiene perseorangan kepada anak-anak yang akan sangat penting bagi efisiensi mereka sebagai warga negara”.

Bagi peserta didik pramuka, kondisi fisik menjadi syarat mutlak, karena peserta pramuka dalam kegiatannya lebih banyak dilapangan dan menggunakan aktivitas fisik dibandingkan pembelajaran teori di dalam Kelas. Menurut Khairuddin (2014) hasil dari banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan kejadian hipertensi, obesitas, stroke, osteoporosis, kencing dan penyakit jantung coroner dibandingkan dengan mereka yang aktif berolahraga dan beraktivitas fisik lainnya. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi faktor penting yang harus dimiliki peserta didik pramuka terkhususnya penggalang, sehingga berbagai upaya dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik tersebut.

Namun pada kenyataannya, berdasarkan pengamatan dan observasi langsung di Lapangan dan wawancara langsung terhadap pembina gugus depan 04-207-208 SMPN 8 Padang terdapat beberapa kelemahan yang terlihat pada Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang berdasarkan hasil pengamatan dan informasi saat melakukan observasi langsung seperti daya Tahan, kekuatan dan kelincahan pada saat melakukan latihan.

Di dalam kegiatan kepramukaan, kondisi fisik yang dominan dibutuhkan yaitu daya tahan, kekuatan, Kelincahan dan kelincahan. Daya tahan (*endurance*) adalah suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu

yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan latihan. Dalam kegiatan kepramukaan daya tahan diperlukan dalam setiap kegiatan kepramukaan, karena dalam kegiatan kepramukaan peserta didik haruslah memiliki kondisi daya tahan yang baik agar dapat menjalani kegiatan kepramukaan tanpa adanya kelelahan yang berlebihan seperti kegiatan perkemahan dan kegiatan kepramukaan lainnya. Kekuatan adalah tenaga maksimal yang dilakukan dengan usaha sepenuhnya (Mc Nickle RG, 1994: 7) dalam (Bagus, Wiguna Ida. 2017:30-40). Kekuatan (*Strenght*) menjadi faktor keberhasilan yang penting pada sebagian kegiatan kepramukaan. Kekuatan sangat diperlukan dalam kegiatan kepramukaan karena dalam kegiatan kepramukaan ada sebagian kegiatan yang mengangkat barang pramuka dan kekuatan dalam mengikat dalam kegiatan tali temali dan mendirikan tenda. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut dapat mengubah posisi tubuhnya dengan cepat dan perubahan posisi tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan arah yang tepat (Jay Dawes, 2012: 7) dalam kegiatan kepramukaan, kecepatan diperlukan dalam berbagai kegiatan kepramukaan agar dapat dengan cepat menyelesaikan kegiatan fisik yang diinstruksikan bagi peserta didik kepramukaan, contohnya kegiatan dalam simulasi kecelakaan dan kegiatan outbound serta kegiatan lainnya (Bagus, Wiguna Ida. 2017:30-40).

Untuk mengetahui secara detail masing-masing komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam Ekstrakurikuler Wajib Pramuka Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang dan berapa besarnya latihan yang diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik, maka

diperlukan suatu penelitian dan data secara runtut mengenai keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 pada Tahun 2022. Sampai saat ini belum ada penelitian yang ada atau data base tentang keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang, hal ini sebagai data awal sehingga perkembangan atau peningkatan dari hasil latihan kondisi fisik. Berdasarkan pemaparan diatas penulis ingin mengetahui keadaan kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang yang telah memiliki prestasi yang membanggakan sebelum adanya pandemi covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum teridentifikasinya keadaan daya tahan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang.
2. Belum teridentifikasinya keadaan kekuatan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang.
3. Belum teridentifikasinya keadaan kecepatan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang.

4. Belum teridentifikasinya keadaan kelincahan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang.
5. Belum teridentifikasinya keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, agar lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keadaan daya tahan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang ?
2. Bagaimana keadaan kekuatan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang ?
3. Bagaimana keadaan kecepatan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang ?

4. Bagaimana keadaan kelincahan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang ?
5. Bagaimana keadaan kondisi fisik pesertadidik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan kondisi fisik peserta didik dan 4 komponen kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 pada Tahun 2022 Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Padang yaitu daya tahan, kekuatan dan kelincahan serta sebagai acuan untuk pembina ekstrakurikuler pramuka dalam mengetahui dan meningkatkan kondisi fisik peserta didik binaannya.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat pada penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi dan manfaat yang baik bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir/skripsi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pembina Gugus Depan 04-207-208 SMP Negeri 8 Padang sebagai masukkan dalam meningkatkan keadaan kondisi fisik peserta didik binaannya.

3. Peserta didik sebagai gambaran tentang kondisi fisik yang mereka miliki serta dapat meningkatkannya dengan melalui latihan dan berolahraga.
4. Perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan untuk menambah kasanah ilmu pengetahuan dalam kajian penelitian
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang, maka dapat disimpulkan bahwa keadaan kondisi fisik peserta didik secara keseluruhan sebagai berikut:

1. Terdapat 3 orang peserta didik penggalang yang mempunyai kondisi fisik dengan kategori “**sangat baik**” frekuensi relatif 10% pada kelas interval 15-25.
2. 9 orang peserta didik penggalang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**baik**”, frekuensi relatif sebesar 30% pada kelas interval 12-14.
3. 12 orang peserta didik penggalang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**cukup**”, frekuensi relatif sebesar 40% pada kelas interval 9-11.
4. 6 orang peserta didik penggalang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**Kurang**”, frekuensi relatif sebesar 20% pada kelas interval 6-8.

Jadi, dapat disimpulkan secara keseluruhan keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**kurang**”.

B. Saran

Berdasarkan perolehan temuan data keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang yang memiliki kondisi fisik yang masuk pada kategori “**kurang**”, menandakan

bahwa keadaan kondisi fisik peserta didik perlu ditingkatkan lebih lanjut lagi agar segala kegiatan latihan maupun event-event Kepramukaan menjadi lebih dapat dirasakan manfaatnya. Maka diperlukan beberapa pihak dalam mensupport untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik menjadi baik sebagai berikut:

1. Kepala sekolah agar dapat menambah dan melengkapi sarana dan prasarana disekolah agar peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik dan nyaman.
2. Pembina gugus depan agar memperhatikan lagi tentang kondisi fisik peserta didik binaannya dlam kepramukaan.
3. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan agar lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas peserta didik dalam proses belajar mengajar, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kondisi fisik tubuh.
4. Orang tua agara lebih memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, menjaga asupan gizi anak dan melakukan kegiatan aktivitas fisik anak serta membatasi kegiatan anak dalam menggunakan teoknologi agar tidak kecanduan dan melupakan segala kewajiban dan tanggung jawabnya dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga (AD/ART) Gerakan Pramuka hasil Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka 2018. Nomor:07/MUNAS/2018
- Alamendah. 2015. *SKK dan TKK (Syarat Kecakapan Khusus dan Tanda Kecakapan Khusus)*. <https://www.pramukaria.id/2015/06/skk-dan-tkk-syarat-kecakapan-khusus-dan.html>. diakses pada 07 April 2022 pukul 15.42
- Amreta Midya Yuli. 2018. *Pengaruh Kegiatan Pramuka Terhadap Karakter Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Era Digital*. Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam Volume 3 Nomor 1: IAI Sunan Giri Bojonegoro
- Ariani Dewi. 2015. *Manajemen Ekstrakurikuler Pramuka*. Vol 9, No 1: 65-74
- Aziz Ishak. 2008. *Tes dan Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman, Wahyuri Asep Sujana. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Bagus, Wiguna Ida. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Burhan Bungin. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prana media
- Damanik, Saipul Ambri. 2014. Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. Medan. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (2) Juli-Desember 2014: 16-21.
- Damrah & Pitnawati. 2018. *Kepramukaan*. Depok: Rajawali Pers
- Khairuddin, K. (2014). *The influence of modified games and conventional learning models on the physical fitness of junior high school students*. *Asian Social Science*, 10(5), 136.
- Khudriyah. 2021. *Metodologi Penelitian dan Statistik Pendidikan*. Malang: Madani
- Lestari Prawidya & Sukanti. (2016). Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler dan Hidden Curriculum. Jurnal Penelitian, Vol. 10, Nomor 1.
- Limdri, Ahmad: 2021. *Program Ekstrakurikuler Pramuka Gudep 04-207-208*. Padang: SMP Negeri 8 Padang