TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 8 PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

ALEX BUDIMAN
NIM : 1107115

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

2017

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 8 PADANG

Nama	: Alex Budiman
NIM	: 1107115
Program studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd	Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
NIP. 19621012 198602 1 002	NIP. 19620702 198703 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alex Budiman
NIM : 1107115

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 8 Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Deswandi, M.Kes AIFO	2.
3. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4.
5. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	5.

ABSTRAK

Alex Budiman : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang.

Masalah Penelitian ini berawal dari siswa yang mudah lelah dan kurang semangat dalam aktivitas olahraga. hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik karna siswa di SMP Negeri 8 Padang banyak disibukkan dengan kegiatan belajar dan yang sangat padat di kelas seperti les baik di jam pelajaran maupun diluar. Sehingga jam pengembangan diri dan olahraga banyak dipakai untuk jam belajar di kelas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Padang .

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Dimana Populasi diambil dari 60 orang yaitu kelas VIII A Putra 12 siswa sedangkan putri 18 siswa dan VIII B Putra 8 siswa sedangkan putri 22 siswa maka diambil sampel dari kedua kelas sebanyak 20 Siswa dengan jenis kelamin laki-laki saja. Dengan umur 13-15 tahun.Teknik Pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil instrumen tes TKJI yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Tes Lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter, Teknik Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Padang berada pada kategori baik dengan persentase 73,8 %.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmad dan karunia-NYA.Sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 8 Padang dapat diselesaikan sesuai dengan rencana dan berjalan dengan lancar.

Dengan penuh rendah hati dan disadari oleh peneliti menyebabkan berbagai hambatan dan rintangan, namun atas bantuanbimbingan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, lewat lembaran ini peneliti sampaikan ucapan terima kasih :

1. Drs. Syahrizar, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi.
2. Drs. Zarwan, M.kes, selaku ketua jurusan atas bimbingan dan arahannya sehingga penyelesaian studi dapat diselesaikan dengan baik.
3. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai dalam penulisan skripsi ini.
4. Dra. Darni, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Rosmaneli, M.Pd sebagai Dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penulisan Skripsi ini.
5. Drs. M.A. Riadi, M.Pd Kepala SMP Negeri 8 Padang, yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di sekolah dan melibatkan siswa sebagai sampel penelitian ini.

6. Kedua orang tua tercinta ayahanda yang sangat penulis cintai Drs. Markis dan ibunda yang sangat penulis cintai Marlini yang telah berusaha keras untuk memperjuangkan dan memberikan dukungan moril dan materil supaya ananda bisa segera menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan seperjuagan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapatkan pahala dari Allah Subhanahuata'ala.

Akhirnya terima kasih pada keluarga khususnya kedua orang tua ayahanda Drs. Markis dan ibunda Marlini yang selalu mendukung memberi bantuan moral dan materi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan olahraga dan pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Januari 2017

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 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 7
1. Kebugaran Jasmani 7
2. Komponen - Komponen Kebugaran Jasmani 8
3. Fungsi Kebugaran Jasmani 9
4. Manfaat Kebugaran Jasmani 10
5. Sasaran dan Tujuan Kebugaran Jasmani 12
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 13
B. Kerangka Konseptual 15
C. Pertanyaan Penelitian 16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 17
B. Tempat dan Waktu Penelitian 17
C. Populasi dan Sampel 17

D. Jenis Dan Sumber Data 20
E. Instrumen Penelitian..... 21
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 21
G. Daftar Pelaksana Tes..... 27
H. NormaTKJI 27
I. Teknik Analisis Data..... 28
BAB IV HASIL PENELITIAN
A. Deskriptif Data..... 30
B. Pembahasan..... 31
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 35
B. Saran..... 35
DAFTAR PUSTAKA..... 36

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Populasi Penelitian 19

2 Sampel Penelitian 20

3 Daftar Pelaksana Tes 27

4 Norma tes TKJI (Untuk Putera) 28

5 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun) 28

6 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMP Negeri 8 Padang Siswa kelas $VIII^{A}$ dan $VIII^{B}$ (Laki-laki) 30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 :	Lari 50 Meter	22
2 :	Gerakan Gantung Angkat Tubuh	23
3 :	Gerakan Awal Baring Duduk 60 Detik.....	24
4 :	Loncat Tegak	25
5 :	Sikap berdiri, siap untuk lari pada lari 1000 meter putra.....	26
6 :	Lari1000 meter putra.....	27
7 :	Histogram Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Tabel Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang 37
2 : Dokumentasi Penelitian 38

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab", (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti. Menurut Syafruddin (2001: 3) "Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu : Kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal".

Selanjutnya Kemudian Sudarsono (2000:105) memberikan pendapat bahwa kebugaran jasmani adalah "kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Sedangkan Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Dari pendapat para ahli di atas. Jadi kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mngalami kelelahan yang berarti .

Sudarsono (2000: 25) menyatakan bahwa: Mata pelajaran pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: "Mengembangkan keterampilan pengelolaan di dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih".

Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internal nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan. Memahami konsep aktivitas jasmani dan

olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuik mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran,terampil, serta memiliki sikap yang positif.Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21-22) fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar.Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Perry Howard (2001: 37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah

Berdasarkan kutipan di atas jelas observasi bahwa di SMP Negeri 8 Padang banyak disibukkan dengan kegiatan belajar dan terkadang banyak les yang dilakukan baik di dalam jam pembelajaran maupun diluar dengan kegiatan yang padat maka kesempatan bagi siswa dalam aktifitas kurang.maka peneliti melihat sewaktu belajar siswa banyak yang lelah dan mengantuk baik itu dalam upacara kegiatan PMR dan olahraga serta pengembangan diri maka dari gejala diatas yang jadi masalah adalah masih rendah tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 8 Padang.

Dengan penyebab atau faktor yang menyebabkan permasalahan adalah:

1. Kebugaran Jasmani
2. Kemampuan guru dalam mengajar
3. Metode pembelajaran
4. Kondisi Lingkungan
5. Pengawasan dan perhatian Orang Tua
6. Latar Belakang Ekonomi
7. Media pembelajaran
8. Motivasi Belajar

Dari uraian permasalahan siswa di di atas,maka penulis ingin mengangkat sebuah judul penelitian : "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Kemampuan guru dalam mengajar3.
3. Metode pembelajaran
4. Kondisi Lingkungan
5. Pengawasan dan perhatian Orang Tua
6. Latar Belakang Ekonomi
7. Media pembelajaran
8. Motivasi Belajar

C. Pembatasan Masalah

Untuk meluasnya permasalahan yg di teliti, maka peneliti membatasi masalah ”Tingkat kebugaran jasmani penjasorkes dan terbatasnya dana dan waktu maka penulis membatasi atas variabel Kebugaran Jasmani

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

1. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh Strata Satu (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai pedoman untuk meningkatkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara bervariasi dan berkualitas.
3. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan kebugaran jasmani dan Iebih memperhatikan gizi terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

4. .Mahasiswa sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang Iingkup yang lebih luas lagi.
5. Kepustakaan sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.