

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 15 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**IKA KURNIAWATI
NIM. 14223**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 15 PADANG

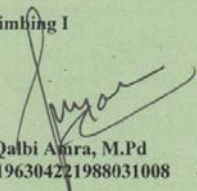
Nama : Ika Kurniawati
Nim : 14223
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

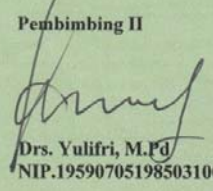
Disetujui Oleh

Padang, Juli 2014

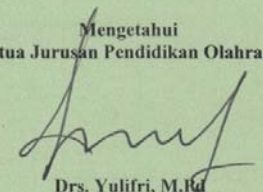
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 15 PADANG**

Nama : Ika Kurniawati

Nim : 14223

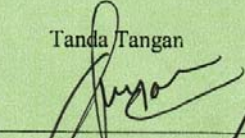
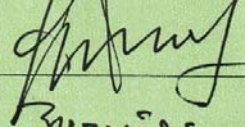
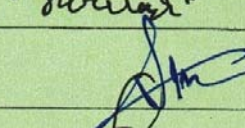
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Ika Kurniawati. 2014. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang. Skripsi. Penjaskesrek. Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas VIII sekolah menengah pertama negeri 15 padang.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan atau menggambarkan data sebagaimana adanya. Data diperoleh ditampilkan apa adanya sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra putri kelas VIII sekolah menengah pertama negeri 15 padang yang berjumlah 124 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive random sampling* sebesar 20% dari semua populasi setiap masing-masing kelas. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 27 orang. Teknik analisis data dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan item tes Lari 50 meter, Gantung siku tekuk, Gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat tegak dan Lari 800 meter dan 1000 meter.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah pertama negeri 15 Padang dengan menggunakan analisis deskriptif terhadap 27 orang sampel ternyata 1 orang sampel (3,70%) termasuk kategori baik sekali, sedangkan 4 orang sampel (14,81%) termasuk kategori baik dan kategori sedang sebanyak 11 orang sampel (40,74%) dan 8 orang sampel (29,63%) berkategori kurang, sedangkan untuk kategori kurang sekali sebanyak 3 orang sampel (11,11%).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing 1 yang penuh dengan ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan beliau untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan fikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd serta Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah membantu dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 15 Padang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan ibuk Dosen fakultas ilmu keolahragaan yang memberikan dukungan dan supportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu dan mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini

10. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaa, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan agar menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat bermanfaat untuk kita semua.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu Penelitian	24
C. Tempat penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24

2. Sampel	25
E. Defenisi Operasional Kebugaran Jasmani	26
F. Jenis dan sumber Data	26
1. Jenis Data	26
2. Sumber Data	27
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik dan Alat Pengumpulan data	28
I. Teknik Analisa data	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
 DAFTAR PUSTAKA	
	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	25
2. Sampel penelitian	26
3. Nilai TKJI Putra (usia 13 s/d 15 tahun).....	27
4. Nilai TKJI Putri (usia 13 s/d 15 tahun).....	28
5. Norma Klasifikasi TKJI	28
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra sekolah menengah pertama negeri 15 padang	38
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri sekolah menengah pertama negeri 15 padang	40
8. Tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 15 padang	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap start berdiri	30
2. Sikap permulaan angkat tubuh putra	31
3. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	32
4. Sikap permulaan angkat tubuh	33
5. Sikap gantung siku tekuk	33
6. Sikap permulaan baring duduk	34
7. Gerakan baring duduk	35
8. Gerakan baring duduk dengan kedua siku menyentuh paha	35
9. Sikap menentukan raihan tegak	36
10. Sikap awal loncat tegak	37
11. Sikap saat meloncat	37
12. Sikap pada saat garis start	38
13. Sikap pada saat garis finish	38
14. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah pertama negeri 15 padang	39
15. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah menengah pertama negeri 15 padang	41
16. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 15 padang	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra, putri sekolah menengah pertama negeri 15 padang	55
2. Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani siswa putra putri sekolah menengah pertama negeri 15 padang	58
3. Surat izin penelitian	
4. Surat keterangan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan susunan 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.

Dalam peraturan pemerintah No 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) mengacu pada standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan, standar pendidikan dan tenaga pendidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, standar penilaian pendidikan. Dua dari delapan standar nasional pendidikan tersebut standar isi (SI) dan standar kompetensi lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam pengembangan kurikulum.

Berdasarkan kutipan tersebut hendaknya para pelaksana kurikulum mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mengasikkan pada anak, sehingga anak betah disekolah. Atas kenyataan tersebut, maka pembelajaran disekolah hendaknya bersifat mendidik, mencerdaskan, membangkitkan aktivitas dan kreativitas anak, efektif, demokratis, menantang, menyenangkan, dan mengasyikan. Dengan spirit seperti itulah

kurikulum ini akan menjadi pedoman yang dinamis bagi penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. (undang-undang pemuda dan olahraga. 2010:35). Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik karena kebugaran jasmani yang baik seseorang akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna telah mendapatkan fisik yang menyeluruh. Aktivitas guru dan siswa yang harus dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani seperti meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar tubuh dalam aktivitas jasmani seperti meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar tubuh dalam hal aktivitas rangkaian permainan, gerak ritmik dan gerak pengembangan sikap tubuh.

Menurut Sutarman (1975) dalam Arsil (2008:9) menyatakan bahwa,” kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yaitu memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik diperlakukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmanii dapat di artikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. Disana kita lihat betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, karena apabila kebugaran jasmani siswa tersebut bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Lamb (1984) dalam Arsil (2008:10) menyatakan,” kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makan diperlukan oleh tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif””.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa dan siswi SMP Negeri 12 Padang pada waktu belajar penjas siswa siswi tersebut kurang semangat belajar ada yang berdiri, ada yang becanda dan ada bermenung-menung. Berdasarkan masalah penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 12 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang dipaparkan diatas maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Asupan gizi
2. Keadaan lingkungan belajar
3. Aktivitas olahraga yang dilakukan siswa
4. Motivasi siswa
5. Kebugaran siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan maka dalam penelitian ini, penulis melihat tentang tingkat kebugaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka masalah dalam penulisan ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah pertama negeri 15 Padang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah menengah pertama negeri 15 Padang.
3. Tingkat kebugaran jasmani semua siswa sekolah menengah pertama negeri 15 Padang.

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan yang dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah pertama negeri 15 padang
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah putri pertama negeri 15 padang
3. Tingkat kebugaran jasmani semua siswa sekolah menengah pertama negeri 15 padang

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Menambah pengalaman / pengetahuan penulisan dalam bidang penelitian
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi guru-guru pendidikan kesehatan disekolah menengah pertama negeri 12 padang

4. Bagi siswa agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Bagi fakultas ilmu Keolahragaan UNP, dapat memberikan sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama bidang pendidikan olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang Rata- rata 14,41 % dikategorikan sedang.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang Rata- rata 13,86 % dikategorikan sedang.
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang Rata- rata 14,11 % dikategorikan sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 15 padang yaitu :

1. Guru agar tidak mengabaikan unsur fisik yang terdapat dalam bentuk aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram secara sistematis.
2. Siswa harus disiplin dan menunjang tinggi sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah dan siswa juga harus menjaga kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur serta mengkonsumsi asupan gizi yang baik dan terpenting adalah motivasi untuk bergerak.
3. Peneliti selanjutnya dapat dijadikan motivasi yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi, 1989. *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Trust Secara Berselang-seling Terhadap Kemampuan Lari 2400m Pada Siswa Putra Kelas Satu SMA N kotamadya Padang* (tesis). PPI IKIP Jakarta.
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. sukabina: wineka media.
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Arsil, 2008. *Pembina Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Djoko irianto, 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gusril . 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Depertemen Pendidikan Nasional.
- <http://bramendut.blogspot.com/2009/02/koimponen-kebugaran-jasmani.html>
- ismarianti, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakaerta: UNS Surakarta.
- Riswan, 2004. *Statistika untuk lembaga dan instansi pemerintah/swasta*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli lutan, 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- SISDIKNAS RI. NO.19 Tahun 2005. Standar Nasional Pendidikan
- Sugiono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan: R&G*. Bandung: Alfabet
- Suharsimi Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bima Aksara
- Sukardjo Nurhasan, 1986. *Test Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depertemen P dan K
- Suparman, 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Angkasa