

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 12 PADANG**

SKRIPSI

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



KHAIRUL ARIF
NIM. 55874

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

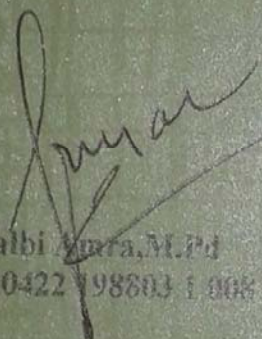
TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 12 PADANG

Nama : Khairul Arif
NIM/BP : 55874/2010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

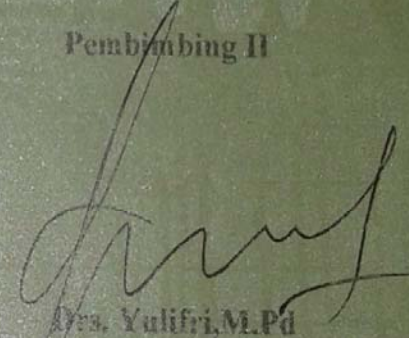
Padang, Januari 2015

Disetujui :

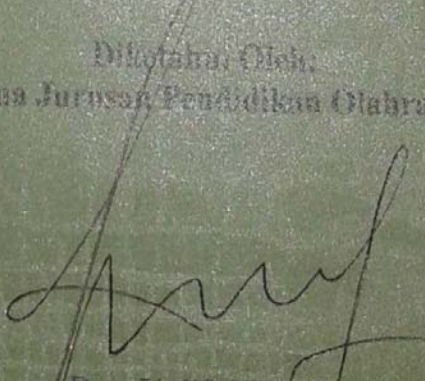
Pembimbing I


Drs. Qalbi Nurra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Pembimbing II


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Diketahui Oleh:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

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 Sekolah
Menengah Pertama Negeri 12 Padang
Nama : Khairul Arif
NIM/BP : 55874/2010
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Januari 2015

Tim Penguji

No. Jabatan

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Qalbi Amra, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes
5. Anggota : Atradinal, SPd, MPd

1.

2.

3.

4.

5.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KHAIRUL ARIF
NIM/BP : 55874/2010
Tempat/ Tgl Lahir : Durian kilangan/ 02 Januari 1991
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Rekreasi
Alamat : Jl. Lintas Simpang Empat Manggopoh Pasaman Barat
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (Sarjana Pendidikan/ S1), baik di UNP maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi saya ini adalah murni gagasan, rumusan, penelitian dan pemikiran saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan cara menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Apabila salah satu poin di atas saya langgar, maka saya bersedia menerima **sanksi akademik** berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena skripsi saya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar, dan dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, Januari 2015
Saya Yang Menyatakan

KHAIRUL ARIF

ABSTRAK

Khairul Arif. 2014. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 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 12 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 12 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 12 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 Kunci : Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Khairul Arif. 2014. Overview of Physical Fitness Level Junior High School Students 12 Padang. Skripsi. PE recreation. University of Padang

The problem in this research is still low activity of students in participating in physical education health sports. Based on these issues , this study aims to determine the level of physical fitness of sons and daughters of class VIII student junior high schools are 12 fields.

This research is descriptive used to mendeskriptifkan or describe the data as it is. The data obtained is shown for what it is in accordance with the objectives that have been put forward. The population in this study are all sons and daughters of class VIII student junior high schools are 12 fields totaling 124 people. Techniques used in sampling was purposive random sampling of 20% of all the population of each respective class. In order to get the total sample of 27 people. Data analysis techniques performed by Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Running the test with item 50 meters , Hanging elbow bend , lift Hanging body , Baring sit , Skip upright and Run 800 meters and 1000 meters .

From the results of a study of junior high school students 12 Padang by using descriptive analysis of 27 samples of turns 1 sample (3.70 %) including the excellent category, while 4 samples (14.81 %) , including both categories and categories are as many as 11 samples (40.74 %) and 8 samples (29.63 %) less categorical, while the category of least once as many as 3 samples (11.11 %) .

Keywords : Physical fitness

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. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs.Qalbi Amra 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
3. Drs.Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan fikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah.M.kes dan Drs. Zarwan.M.kes serta Drs. Atradinal.S.pd.M.pd selaku tim penguji yang telah membantu dalam kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SMP Negeri 12 Padang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
6. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak dan ibu Dosen fakultas ilmu keolahragaan yang memberikan dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
8. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu dan mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini
9. 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, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
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	6
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran jasmani	8
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	14
4. Cara Meningkatkan Kebugaran jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
---------------------------	----

B. Waktu Penelitian	22
C. Tempat penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
E. Defenisi Operasional Kebugaran Jasmani	24
F. Jenis dan sumber Data	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Data	24
G. Instrumen Penelitian	25
H. Teknik dan Alat Pengumpulan data	26
I. Teknik Analisa data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Analisis Data	35
C. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	23
2. Sampel Penelitian	23
3. Nilai TKJI Putra (usia 13 s/d 15 tahun).....	25
4. Nilai TKJI Putri (usia 13 s/d 15 tahun).....	25
5. Norma Klasifikasi TKJI	26
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 12Padang	35
7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 12Padang	37
8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12Padang	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap start berdiri	28
2. Tes Gantung angkat tubuh	29
3. Tes Gantung angkat tubuh.....	30
4. Pelaksanaan Sit Up.....	31
5. Sikap awal loncat tegak	32
6. Sikap pada saat garis finish.....	33
7. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah pertama negeri 12 padang.....	36
8. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah menengah pertama negeri 12 padang.....	38
9. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 12 padang	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 12 Padang	49
2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 12 Padang	51
3. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 12 Padang	52
4. Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani siswa putra putri sekolah menengah pertama negeri 12 padang	53
5. Surat izin penelitian	
6. 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 kedelapan 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 jasmani 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 12 Padang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah menengah pertama negeri 12 Padang.
3. Tingkat kebugaran jasmani semua siswa sekolah menengah pertama negeri 12 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 12 padang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah putri pertama negeri 12 padang.
3. Tingkat kebugaran jasmani semua siswa sekolah menengah pertama negeri 12 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 12 Padang Rata- rata 14,41 % dikategorikan sedang.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang Rata- rata 13,86 % dikategorikan sedang.
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 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 12 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*. Surakarta: 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