

**KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL EKONOMI
PADA SISWA SMPN 4 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**NANDO ARIQ OKTAVANDY
NIM: 17089126**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

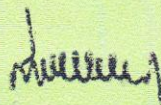
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Pada Siswa SMPN 4 Kota Pariaman**
Nama : Nando Ariq Oktavandy
NIM/BP : 17089126/2017
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2021

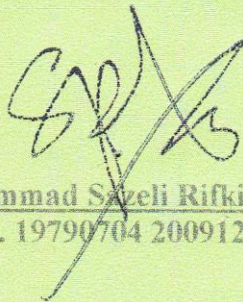
Disetujui oleh
Pembimbing



Prof. Dr. Gusril, M.Pd

NIP. 19580816 1986031 004

Mengetahui,
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Syzeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 2009121 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Padang

Judul : Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Sosial Ekonomi
Pada Siswa SMPN 4 Kota Pariaman

Nama : Nando Ariq Oktavandy

BP/NIM : 2017/17089126

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

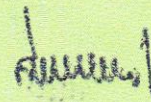
Padang, November 2021

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

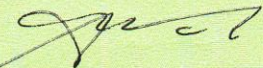
Ketua : Prof. Dr. Gusril, M.Pd



Anggota : Dr. Nugroho Susanto, M.Or



Anggota : Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Pada Siswa SMPN 4 Kota Pariaman**" 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, November 2021
Yang membuat pernyataan



Nando Ariq Okvandy
NIM. 2017/17089126

ABSTRAK

Nando Ariq Oktavandy. 2021. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Pada Siswa Smpn 4 Kota Pariaman

SMP N 4 Kota Pariaman merupakan salah satu sekolah yang memiliki peserta didik yang berasal dari berbagai wilayah yang ada disekitar Kota Pariaman. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP N 4 Kota Pariaman, tingkat sosial ekonomi orang tua peserta didik sangat beragam. Kondisi sosial ekonomi orang tua peserta didik berpengaruh dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 4 Kota Pariaman melalui Harvard Step Test.

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Kota Pariaman yang berjumlah 135. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan cluster sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi partisipan. Teknik analisis data yang digunakan adalah grafik histogram dengan perhitungan persentase. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Harvard Step Test.

Berdasarkan hasil penelitian kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman berdasarkan status sosial ekonomi rata-rata pada kategori cukup. Status sosial ekonomi peserta didik SMP Negeri 4 kota Pariaman terdiri dari 3 kelompok status sosial yaitu: karyawan swasta, PNS/TNI/Polri, dan wiraswasta. Adapun tingkat keseluruhan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman diketa hui (1). 20% peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. (2). 36,7% peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. (3). 30% peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. (4). 13,3% peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali dan tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status Sosial Ekonomi, SMPN 4 Kota Pariaman

ABSTRACT

SMP N 4 Kota Pariaman is one of the schools that has students from various areas around Kota Pariaman. Based on observations made at SMP N 4 Kota Pariaman, the socioeconomic levels of parents of students are very diverse. The socio-economic conditions of parents of students have an effect on efforts to improve physical fitness. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the seventh grade students of SMPN 4 Kota Pariaman through the Harvard Step Test.

This type of research uses descriptive quantitative. The population in this study were students of class VII in SMP Negeri 4 Kota Pariaman totaling 135. The sample of this study amounted to 30 people. The sampling technique of this study used cluster sampling. The data collection method used is participant observation. The data analysis technique used is histogram graph with percentage calculation. The instrument used in this study was the Harvard Step Test.

Based on the results of the research on the physical fitness of the students of SMP Negeri 4 Kota Pariaman based on the average socioeconomic status in the moderate category. Socio-economic status of students of SMP Negeri 4 Pariaman city consists of 3 groups of social status, namely: private employees, civil servants/TNI/Polri, and entrepreneurs. The overall level of physical fitness of the students of SMP Negeri 4 Kota Pariaman is known (1). 20% of students have a good level of physical fitness. (2). 36.7% of students have a sufficient level of physical fitness. (3). 30% of students have a low level of physical fitness. (4). 13.3% of students have a very low level of physical fitness and no students have a very good level of fitness.

Keywords: Physical Fitness, Socio-Economic Status, SMPN 4 Pariaman City

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Sosial Ekonomi pada Siswa SMPN 4 Kota Pariaman* ” tepat pada waktunya. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nugroho Susanto, M.Or selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini..
6. Bapak Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada kedua orang tua yang tercinta dan adik-adik yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
9. Kepada Rianda Widya, A. Md., Li yang telah memberikan dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2017 Kesehatan dan Rekreasi, terima kasih atas dukungan dari kalian semua.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Oktober 2021

Nando Ariq Oktavandy

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
3. Komponen Kebugaran Jasmani	16
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
5. Status Sosial Ekonomi	22
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Sosial Ekonomi	25
7. Macam-Macam Status Sosial Ekonomi Orang Tua	27
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	35
1. Variabel Penelitian	35
2. Definisi Operasional.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Validitas Instrumen	41
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	44
a. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai Karyawan Swasta	45
b. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai PNS/TNI/Polri	46
c. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai Wiraswasta	48
d. Kebugaran Jasmani Semua Peserta Didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman.....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	59
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Penilaian Indeks Kebugaran.....	38
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Status Sosial Ekonomi Orang Tua.	40
Tabel 3. Norma Skor Status Sosial Ekonomi	41
Tabel 4. Persentase Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai Karyawan Swasta	45
Tabel 5. Persentase Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai PNS/TNI/Polri	47
Tabel 6. Persentase Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai Wiraswasta	48
Tabel 7. Persentase Kebugaran Jasmani Semua Peserta Didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Harvard Step Up Test	39
Gambar 2. Standar Deviasi.....	42
Gambar 3. Persentase	43
Gambar 4. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai Karyawan Swasta	46
Gambar 5. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai PNS/TNI/Polri	47
Gambar 6. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Orang Tuanya Bekerja Sebagai Wiraswasta	48
Gambar 7. Histogram Kebugaran Jasmani Semua Peserta Didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman	50
Gambar 8. Foto Bersama Guru dan Sampel Sesi A	62
Gambar 9. Foto Bangku dan Speaker.....	62
Gambar 10. Foto Saat Memulai Penelitian.....	63
Gambar 11. Sampel Melakukan Harvard Stand Up Test	63
Gambar 12. Sampel menghitung Denyut Nadi 1.....	64
Gambar 13. Menghitung Denyut Nadi	64
Gambar 14. Sampel melakukan Harvard Stand Up Test.....	65
Gambar 15. Sampel melakukan Harvard Stand Up Test.....	65
Gambar 16. Foto Bersama Guru dan Sampel Sesi B.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Kelas VII 2	59
Lampiran 2. Data Persentase Pekerjaan Orang Tua Kelas VII 2	60
Lampiran 3. Blangko Penilaian Indeks Kebugaran	61
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 5. Data Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Orang Tuanya Bekerja sebagai Karyawan Swasta	67
Lampiran 6. Data Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Orang Tuanya Bekerja sebagai PNS/TNI/Polri.....	68
Lampiran 7. Data Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Orang Tuanya Bekerja sebagai Wiraswasta	69
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia pada saat sekarang ini semakin pesat. Dalam kehidupan modern, manusia tidak dapat dipisahkan dengan dunia pendidikan. Perkembangan dunia pendidikan yang sangat pesat didorong oleh adanya kemampuan atau keadaan manusia yang semakin baik. Berdasarkan rumusan dalam Undang-Undang tentang sistem pendidikan nasional No 20 tahun 2003 (Bab I pasal I), yang dimaksud dengan 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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Tujuan pembelajaran adalah perubahan perilaku dan tingkah laku yang positif dari peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar mengajar, seperti perubahan yang secara psikologis akan tampil dalam tingkah laku (*over behaviour*) yang dapat diamati melalui alat indera oleh orang lain baik tutur katanya, motorik dan gaya hidupnya.

Kita dapat saja hidup sehat, tetapi mempunyai kebugaran jasmani yang jelek, atau sebaliknya kita dalam keadaan sakit tetapi tingkat kebugaran jasmani kita yang cukup tinggi. Jadi kebugaran jasmani adalah milik semua orang, baik dia sehat maupun sakit. Hanya saja, tingkatnya yang berbeda. Ada yang memiliki dalam tingkatan yang paling rendah dan ada pula dalam tingkatan yang tinggi

sekali. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi, dia akan dapat mengatasi keadaan sekelilingnya.

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bias dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik (Prativi & Artikel, 2013).

Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan yang berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi peningkatan kebugaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak memiliki waktu luang (Kusuma & Setyawati, 2015).

Olahraga mempunyai 7 fungsi dalam masyarakat, yaitu: (1) pelepasan emosional, (2) pernyataan identitas, (3) control sosial, (4) sosialisasi, (5) agen pembaharu, (6) kolektivitas suara hati, (7) kesuksesan. Sehingga masyarakat perlu untuk berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya. Pendidikan jasmani di sekolah berusaha dalam pembelajaran untuk dapat meningkatkan keterampilan sosial anak melalui berbagai aktivitas jasmani yang sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan anak. Dalam pembelajaran, model sosial, sebagai

implikasi yang menekankan pada keadaan sosial alami kita, bagaimana kita belajar tingkah laku sosial, dan bagaimana interaksi sosial dapat meningkatkan pembelajaran secara akademis (Nopembri & Yogyakarta, 2006).

Kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan kesehatan peserta didik. Jika kebugaran jasmani peserta didik rendah peserta didik akan rentan terhadap penyakit dan kesehatannya dapat diartikan kurang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik dapat terhindar dari berbagai jenis penyakit. Selain itu dengan kebugaran jasmani yang baik maka suplai bagi kebutuhan organ-organ otak untuk tumbuh kembang akan lancar dan tidak terhambat. Dalam pembelajaran penjas di SMP N 4 Kota Pariaman sangatlah kurang untuk membentuk siswa yang aktif bergerak dan memiliki kebugaran jasmani yang baik hal ini disebabkan karena jauhnya lapangan yang digunakan, sehingga waktu pembelajaran habis untuk perjalanan pulang pergi dari sekolah kelapangan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan pengamatan pembelajaran yang ada SMP N 4 Kota Pariaman. Dalam pembelajaran penjas peserta didik tidak melakukannya dengan serius. Selain itu kurang bervariasinya guru penjas dalam menyampaikan materi membuat siswa tidak termotivasi untuk mengikuti olahraga.

Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Menurut Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan

sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

SMP N 4 Kota Pariaman merupakan salah satu sekolah yang memiliki peserta didik yang berasal dari berbagai wilayah yang ada disekitar Kota Pariaman. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP N 4 Kota Pariaman, tingkat sosial ekonomi orang tua peserta didik sangat beragam. Kondisi sosial ekonomi orang tua peserta didik berpengaruh dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut M. Dalyono ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar peserta didik yaitu: faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari dalam diri peserta didik seperti kondisi kesehatan, intelegensi dan bakat, minat dan motivasi serta cara belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebugaran dan lingkungan sekitar. Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik sehingga tujuan dari pembelajaran disekolah dapat tercapai.

Sekolah ini memiliki beragam keadaan yang ada pada peserta didik, berbagai kalangan orangtua yang memiliki tingkat pendidikan dan perekonomian

dari rendah sampai yang tinggi menyekolahkan anak-anak mereka disekolah yang dipercaya bisa menuntun anak-anak mereka untuk masa depan yang baik. Dari perbedaan tingkat sosial ekonomi orang tua secara fisik mempengaruhi fasilitas yang diberikan oleh orang tua atau wali kepada peserta didik. Perbedaan yang lebih nyata diberikan ketika orang tua siswa mampu mengatur dan memberikan semua hal berupa materi seperti memberikan les privat. Dilihat dari situasi seperti ini pengetahuan yang berbeda mengenai pendidikan, asupan makanan, gizi dan perkembangan anak dari orang tua siswa akan berpengaruh pada kebugaran jasmani dan prestasi belajar anak.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 26 Februari 2021 yang telah dilakukan di SMPN 4 Kota Pariaman memiliki tingkat sosial ekonomi yang cukup. Pada realitanya banyak peserta didik yang tidak semangat dan malas mengikuti pelajaran dilapangan.

Peneliti menilai dengan pola hidup yang kurang tepat dapat mengakibatkan kebugaran jasmani juga menurun. Aktivitas jasmani pada anak yang aktif lebih baik dari anak yang aktivitas jasmani kurang danakan memiliki kebugaran jasmani yang baik dibandingkan anak yang statis dalam beraktivitas jasmani.

Berdasarkan data pada kelas VII 1 yang diberikan guru sebanyak 6,45% karyawan swasta, 9,67% PNS/TNI/Polri dan 83,85% wiraswasta. Sedangkan data orang tua peserta didik pada kelas VII 2 sebanyak wiraswasta 83,33%, PNS/TNI/Polri 3,33%, karyawan swasta 13,33%. Terlebih jika dalam melakukan pembelajaran kondisi siswa dalam keadaan yang tidak sehat maka penyerapan

ilmu akan tidak maksimal. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan status sosial ekonomi dengan prestasi belajar siswa SMP N 4 Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah:

1. Kurang optimalnya kebugaran jasmani peserta didik SMPN 4 Kota Pariaman.
2. Kurang maksimalnya peserta didik dalam proses belajar mengajar.
3. Sebanyak 83,85% orang tua peserta didik VII 1 dan 83,33% orang tua peserta didik VII 2 bekerja sebagai wiraswasta.
4. Sebanyak 9,67% orang tua peserta didik VII 1 dan 3,33% orang tua peserta didik VII 2 bekerja sebagai PNS/TNI/Polri.
5. Sebanyak 6,45% orang tua peserta didik VII 1 dan 13,33% orang tua peserta didik VII 2 bekerja sebagai karyawan swasta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada “Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Pada peserta didik SMPN 4 Kota Pariaman”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, rumusan masalah yang diajukan adalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 4 Kota Pariaman berdasarkan Status Sosial Ekonomi.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII 1 dan VII 2 yang orang tuanya bekerja sebagai karyawan swasta.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII 1 dan VII 2 yang orang tuanya bekerja sebagai PNS/TNI/Polri.
3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII 1 dan VII 2 yang orang tuanya bekerja sebagai wiraswasta.
4. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta didik kelas VII 1 dan VII 2 SMPN 4 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yakni sebagai informasi pengetahuan dalam pendidikan peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMPN 4 Kota Pariaman.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru, dengan adanya kegiatan penelitian dapat bermanfaat untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status sosial ekonomi.
- b. Bagi Sekolah, dengan adanya kegiatan penelitian ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMPN 4 Kota Pariaman.
- c. Bagi Peneliti, dengan adanya kegiatan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Strata (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan rumusan masalah, dapat disimpulkan beberapa point sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa 50% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai karyawan swasta kategori kebugaran jasmaninya cukup dengan jumlah 1 anak. Selanjutnya diperoleh 50% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai karyawan swasta kategori kebugaran jasmaninya kurang dengan jumlah 1 anak.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa 100% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai PNS/TNI/Polri kategori kebugaran jasmaninya kurang dengan jumlah 3 anak.
3. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa 24% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai wiraswasta kategori kebugaran jasmaninya baik dengan jumlah 6 anak. Selanjutnya diperoleh 40% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai wiraswasta kategori kebugaran jasmaninya cukup dengan jumlah 10 anak. Kemudian diperoleh 20% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai wiraswasta kategori kebugaran jasmanisnya kurang dengan jumlah 5 anak. Dan diperoleh 16% dari keseluruhan peserta didik yang orang tuanya

bekerja sebagai wiraswasta kategori kebugaran jasmaninya kurang sekali dengan jumlah 4 orang.

4. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa 20% dari keseluruhan peserta didik kategori kebugaran jasmaninya baik dengan jumlah 6 anak. Selanjutnya diperoleh 36,7% dari keseluruhan peserta didik kategori kebugaran jasmaninya cukup dengan jumlah 11 anak. Kemudian diperoleh 30% dari keseluruhan peserta didik kategori kebugaran jasmanisnya kurang dengan jumlah 9 anak. Dan diperoleh 13,3% dari keseluruhan peserta didik kategori kebugaran jasmaninya kurang sekali dengan jumlah 4 orang.

Dari beberapa point di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman berdasarkan status sosial ekonomi rata-rata pada kategori cukup.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, diharapkan dapat memfasilitasi sarana dan prasarana sehingga membantu kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 4 Kota Pariaman.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian ini menjadi referensi dan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya yang lebih mendalam terkait tentang kebugaran jasmani terhadap status sosial ekonomi

DAFTAR PUSTAKA

- Amenya, dkk. (2021). *Physical Fitness and Cognitive Among School-Aged Children in Selected Basic Schools in The Ho Municipality of Ghana*. *Heliyon Journal*, 7, 1-9.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Dahlan, A. D. E. (2018). *Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Djalal, D. (2019). *Pengaruh Motivasi , Status Sosial Ekonomi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa*. 721–725.
- Febriyani, Indri. (2019). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi dan Daya Juang Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa [Skripsi]*. Jakarta (ID): Universitas Negeri Jakarta.
- Gusril. (2017). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.
- Hermoso, dkk. (2019). *Health-related Physical Fitness and Weight Status in 13 to 15 year old Latin Adolescents, A pooled Analysis*. *Journal de Pediatria*, 95(4), 435-442.
- Indrawati, Endang Sri. (2015). *Status Sosial Ekonomi dan Intensitas Komunikasi Keluarga Pada Ibu Rumah Tangga di Panggung Kidul Semarang Utara*. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 52-57.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2015). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE- KECAMATAN*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(2), 1567–1573.
- Letak, H., Dan, T., Sosial, S., Yoda, K., & Sudarmada, N. (2018). *Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd Di Kabupaten Buleleng Tahun Pelajaran 2017 / 2018*. 5(3).
- Mahendri, I., & Gusril, G. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 31n Koto Pulai Dan Siswa Sd Negeri 40 Pasar Baru Lakitan Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal Stamina*, 2(7), 63-75.
- Nopembri, O. S., & Yogyakarta, U. N. (2006). *DAN INTERPERSONAL ANAK DALAM*. 3(November), 21–30.