

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI MADRASAH
TSANAWIYAH SWASTA TARBIYAH ISLAMIYAH (MTsS.TI)
KECAMATAN LUBUK BEGALUNG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
SebagaisalahsatupersyaratangunamemperolehGelarSarjanaSains (S.Si)*



NURSAL

NIM:1306940

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

2017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

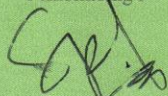
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Pada Santri Madrasah
Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.TI)
Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang
Nama : Nursal
NIM : 1306940/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

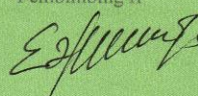
Disetujui oleh :

Pembimbing I



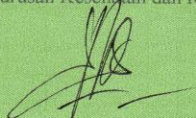
Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., MPd
NIP. 19790704 200912 1 004

Pembimbing II



Endang Sepdanius, S.Si. M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : NURSAL
NIM : 1306940/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI MADRASAH
TSANAWIYAH SWASTA TARBIYAH ISLAMİYAH (MTsS.TI)
KECAMATAN LUBUK BEGALUNG
KOTA PADANG**

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
2. Sekretaris: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
3. Anggota : Drs. Hanif Badri, M.Pd
4. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd
5. Anggota : Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or

1.

2.

3.

4.

5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017
Yang Menyatakan,



NURSAL
1306940/2013

ABSTRAK

Nursal (2017) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Pada Santri Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.Ti) Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani Pada Santri Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.Ti) Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani pada Santri Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.Ti) Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.Ti) Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang yang berjumlah 80 orang , 40 orang kelas VII dan 40 orang kelas VIII. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling*, sebanyak 20 orang putra dan 20 orang putri. Pengambilan data dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisa data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (stasistik deskriptif) dengan perhitungan persentase.

Dari distribusi frekuensi data putra diperoleh 1 orang (5%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (18-21) berada pada kategori baik, 4 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (14 - 17) berada pada kategori sedang, 10 orang (50%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (10 - 13) berada pada kategori kurang dan 5 orang (25%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (5-6) berada pada kategori kurang sekali. Dan 4 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (14 - 17) berada pada kategori sedang, 15 orang (75%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (10 - 13) berada pada kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (5-6) berada pada kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Pada Santri Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.Ti) Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar serjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan penelitian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil.

Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang, Bapak Prof. Dr. Drs. Yunia Werdi, M.Si selaku Wakil Rektor I, Bapak Ir. Drs. Syahril, ST., MSCE, Ph.D. selaku Wakil Rektor II, Bapak Prof. Dr. Ardipal, M.Pd selaku Wakil Rektor III, dan Bapak Prof. Dr. Syahril, M.Pd selaku Wakil Rektor IV.

2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana dalam melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dr.M.Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs.Hanif Badri M.Pd, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd dan Bapak Nuridin Widya Pranoto S.Pd., M.Or sebagai Dosen penguji.
6. Kepada Seluruh Staf Pengajar di FIK UNP yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada Civitas Akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada orang tua ibu tercinta Afneti yusran yang telah memberikan do'a, biaya dan semangat sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini beserta rekan-rekan Mahasiswa, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai peneliti pemula, peneliti menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya sanran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi

kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca peneliti
harapkan semoga apa yang peneliti lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang , Agustus 2017

Nursal

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Kebugaran jasmani	7
2. Karakteristik Santri MTsS.TI	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat Dan waktu.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen Penelitian Pelaksanan Tes.	26
F. Norma TKJI.....	39

G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif data	41
1. Tes Kebugaran jasmani (TKJI) Santriwan.....	41
2. Tes Kebugaran jasmani (TKJI) Santriwati	43
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	24
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	25
Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Untuk Usia 13-15 Tahun Putra..	27
Tabel 4. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani UntukUsia 13-15 Tahun Putri ...	28
Tabel 5. Norma TKJI	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Santriwan).....	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (Santriwati).....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	21
Gambar 2. Posisi Stars 60 Meter	39
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh(<i>Pull Up</i>)	30
Gambar 4. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	31
Gambar 5. Sikap Pelaksanaan Menggantung Untuk Putri	33
Gambar 6. Sikap Permulaan Baring.....	34
Gambar 7. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	34
Gambar 8. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha ..	35
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak	36
Gambar 10. Sikap Awal Loncat Tegak	36
Gambar 11. Gerakan Meloncat Tegak	37
Gambar 12. Posisi Start Lari 800 Dan 1000 Meter.....	38
Gambar 13. Sikap Posisi Memasuki Finis	38
Gambar 14. Grafik Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (Santriwan).	42
Gambar 15. Grafik Disribusi Frekuensi kebugaran Jasmani (Santriwati)...	44
Gambar 16. Murid santri berbaris di Halaman Sekolah MTsS.TI Kota Padang	59
Gambar 17. Peneliti memberi pengarahan kepada sampel	59
Gambar 18. Memberi Pemanasan kepada sampel Santri	60
Gambar 19. Peregangan terhadap sampel Santriwan dan Santriwati.....	60
Gambar 20. Santri sprint 50 meter dari garis start	61

Gambar 21. Santriwati sprint 50 meter dari garis finis	61
Gambar 22. Santriwan sprint 50 meter dari garis finis	62
Gambar 23. Santriwati melakukan tes loncat tegak	62
Gambar 24. Peneliti memberikan pengarahan raihan kepada sampel.....	63
Gambar 25. Santriwan melakukan tes loncat tegak	63
Gambar 26. Santriwan melakukan gerakan gantung angkat tubuh.....	64
Gambar27. Santriwati melakukan gerakan gantung siku tekuk.....	64
Gambar28. Santriwati melakukan gerakan gantung siku tekuk.....	65
Gambar 29. Para Santriwati melakukan gerakan baring duduk.....	65
Gambar 30. Para Santriwan melakukan gerakan baring duduk	66
Gambar31. Santriwan melakukan lari 1000 meter di garis start.....	66
Gambar32.. Santriwati melakukan lari 800 meter di garis start.....	67
Gambar 33. Santriwati mencapai garis finish dalam lari 800 meter	67
Gambar 34. Alat ukur tes	78
Gambar35. Foto bersama dengan Santriwan dan Santriwati beserta tenaga pembantu	68
Gambar 36. Peneliti foto bersama Para Santriwati	69
Gambar 37. Peneliti foto bersama Para Santriwan.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Santri Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.TI) Kecamatan Lubuk BagalungKota Padang.....	52
Lampiran 2. Data mentah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Santriwan.....	53
Lampiran 3. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Santriwati.....	55
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Santriwan	57
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Santriwati	58
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	59
Lampiran 7. Formulir (TKJI)	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang serba praktis telah banyak mempermudah manusia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Dapat dilihat dari kemajuan transportasi dan komunikasi. Dari kemajuan transportasi dapat merasakan kemudahan dimana untuk mencapai tempat yang dulunya jauh sekarang dapat dijangkau dengan lebih cepat. Dari kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah dapat dirasakan kemudahan dalam berkomunikasi dimana percakapan dapat dilakukan dengan jarak jauh tanpa terbatas ruang dan waktu. Namun secara tidak langsung perkembangan teknologi juga memberikan dampak negatif bagi manusia. Salah satunya perkembangan teknologi telah membuat manusia malas untuk bergerak atau beraktifitas fisik.

Kemudahan tersebut telah membuat seseorang malas untuk bergerak atau beraktifitas fisik. Manusia saat ini lebih banyak duduk dan berkendara, tanpa harus melakukan aktivitas jasmani yang berarti. Hal tersebut tentunya tidak menyehatkan bagi tubuh kita dikarenakan olahraga atau aktifitas fisik sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat dan bugar.

Olahraga sendiri adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Berdasarkan UU RI. No 3 Tahun 2005 bab I tentang sistem keolahragaan nasional, mengemukakan bahwa:“Olahraga adalah segala kegiatan yang

sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Berdasarkan UU RI tersebut jelas bahwa olahraga dibutuhkan oleh manusia untuk dapat mengembangkan potensi jasmani. Seseorang yang rajin atau teratur dalam berolahraga maka akan mempunyai fisik yang sehat sehingga memudahkan dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari. Sayangnya kenyataan yang ditemui saat ini tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh Undang-Undang tersebut. Dimana terlihat sedikit sekali orang yang melakukan kegiatan olahraga secara teratur, karena sebuah penyakit dapat disebabkan oleh kurangnya gerak atau olahraga, seperti : obesitas (kelebihan berat badan), penyakit jantung, diabetes dan lain sebagainya.

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (obese) yang disebabkan penumpukan adipose (adipocytes: jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya.

Olahraga merupakan latihan yang paling efektif untuk mengurangi obesitas yang berfungsi membakar lemak tubuh, membakar kalori, juga dapat membantu mengatur berfungsinya metabolis normal. Menurut Harsuki dalam Apri Agus (2012:15) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan memberikan suatu tingkat yang cukup baik dari keempat komponen dasar kebugaran yang meliputi: Kebugaran jantung, paru-paru dan

peredaran darah, Lemak tubuh, Kekuatan otot dan kelenturan sendi”.
Kebugaran jasmani siswa yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan belajar-mengajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih baik, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik. Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Depdikbud (2006:5) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijelaskan bahwa:

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat adalah agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Menurut Harsuki dalam Agus (2012:15) mengemukakan bahwa “kebugaran berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup baik dari keempat komponen dasar kebugaran yang meliputi, kebugaran jantung, paru-paru dan peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot dan kelenturan sendi”.

Ketercapaian kebugaran jasmani tersebut selain dipengaruhi oleh olahraga yang teratur tentunya juga dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya faktor pola hidup sehari-hari, ketersediaan sarana dan prasarana, faktor zat gizi, dan motivasi dari dalam maupun dari luar diri anak tersebut.

Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh santri. Santri yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menunjukkan hasil belajar yang baik pula.

Dan sebab ini. Diharuskan setiap sekolah memiliki - perasarana untuk santri menghubungkan atau membangun kebugaran jasmani di Indonesia.

Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.Ti) merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di Kota Padang, lebih tepatnya di Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Berdasarkan pengamatan Peneliti pada hari Rabu tanggal 1-3 Maret 2017 Peneliti melihat bahwa sarana dan prasarana olahragayang tersedia di sekolah tersebutbelum lengkap, sekolah hanya mempunyai satu lapangan yaitu lapangan voli yang pemakaiannya dibagi-bagi sesuai kebutuhan olahraga.Hal tersebut tentunya mengurangi minat santri dalam berolahraga.

Selain itu hasil wawancara peneliti dengan kepala sekolah di MTsS.TI pada hari Kamis tanggal 2 Maret 2017 dengan Bapak Drs. H. Dasril, As. Didapati bahwasantri yang sekolah di MTsS.TItidak semuanya tinggal diasrama hanya beberapa dari santri yang tinggal diasrama dan sebagian besar lagi tinggal bersama orang tua. Santri yang tinggal dengan orang tua berangkat sekolah dengan berbagai macam alat transportasi ada yang pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, memakai sepeda motor, angkutan umum dan alat transportasi lainnya.

Berdasarkan keterangan tersebut diduga tingkat kebugaran jasmani setiap santrinya yang ada bervariasi sehingga mempengaruhi tingkat kehadiran santriwan dan santriwati. Hasil observasi yang penulis lakukan di sekolah MTsS.TI pada hari Rabu tanggal 1-3 Maret 2017. Data yang penulis peroleh pada semester ganjil, tahun ajaran 2016/2017 antara lain: jumlah

santri kelas VII A yang absen saat pembelajaran berjumlah 8 santri, yang hadir dalam pembelajaran 12 santri. Selanjutnya lokal VII B yang absen 9 santri, yang hadir dalam pembelajaran 14 santri dan ditinjau kelas VIII yang berisi dua lokal yang pertama lokal VIII A yang absen 7 santri yang hadir sebanyak 10 santri dan yang terakhir lokal VIII B yang absen 7 santri yang hadir sebanyak 9 santri. Jadi keseluruhan santri yang hadir sebanyak 45 santri dan yang tidak hadir berjumlah 31 santri yang beralasan tidak hadir karena sakit, cabut/meliburkan diri. Dari penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tinjauan di sekolah MTsS.TI Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah yang ada pada santriwan dan santriwati MTsS.TI Lubuk begalung Kecamatan Lubuk begalung Kota Padang sebagai berikut:

1. Kurangnya kebugaran jasmani karena perkembangan teknologi.
2. Sangat sedikitnya orang yang melakukan olahraga secara teratur..
3. Sarana dan prasarana olahraga yang ada di MTsS.TI belum lengkap.
4. Belum adanya gambaran tingkat kebugaran jasmani santriwan dan santriwati MTsS.TI.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah. Maka penulis membatasi masalah ini yaitu belum adanya gambaran kebugaran jasmani pada santriwan dan santriwati MTsS.TI Lubuk Begalung Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagi mana tingkat kebugaran jasmani santriwan dan santriwati MTsS.TI Lubuk Begalung Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani santriwan dan santriwati MTsS.TI Lubuk begalung Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan bagi pembaca mengenai tingkat kebugaran jasmani pada santriwan dan santriwati di MTsS.TI Lubuk Pegalung kota Padang.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang sebagai tambahan literatur di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Tinjauan Kebugaran Jasmani Pada Santri Madrasah Tsanawiyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MTsS.TI) Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 20 orang sampel putra yang memiliki kebugaran jasmani antara lain adalah : 1 orang (5%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (18-21) berada pada kategori baik, 4 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (14 - 17) berada pada kategori sedang, 10 orang (50%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (10 - 13) berada pada kategori kurang dan 5 orang (25%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (5-6) berada pada kategori kurang sekali.
2. Dari 20 orang sampel putri yang memiliki kebugaran jasmani antara lain adalah : 4 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (14 - 17) berada pada kategori sedang, 15 orang (75%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (10 - 13) berada pada kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara (5-6) berada pada kategori kurang sekali.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dan tinjauan kebugaran jasmani siswa yaitu:

1. Disarankan kepada guru olahraga untuk sering memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani kepada siswa
2. Kepada siswa baik laki-laki maupun perempuan disarankan untuk terus menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dilingkungan sekolah.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada kebugaran jasmani siswa, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan pada latihan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olah Raga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carmichael, Chris dan Edmund, R. Burke. 1996. *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- <http://www.fifgroup.co.id/articles/details/64/Malas-Berjalan-Kaki-Ketahui-5-Manfaatnya>. diakses tanggal 20 April 2016. Pukul 11.11 WIB.
- <http://www.scribd.com/doc/26566827/Identitas-Dan-Karakteristik-Siswa-SMP-Serta-Metoda-Pembelajarannya>. Diakses tanggal 14 Mei 2016. Pukul 18:38 WIB.
- Iknoin, Therese. 2000. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mutohir, Toho Cholik, dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT Indeks.
- Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. UNP Press, Lantai III Gedung Rektorat.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1995. *Sehat dan Bugar*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Undang – Undang Republik Indonesia. No. 3. 2009. *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Yunaldil Ashri. 2017. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa.siswi Berdasarkan Kebiasaan Penggunaan Transportasi Berangkat Dan pulang sekolah Di SMP Negeri 4 Candung Kecamatan Candung Kabupaten Agam*. Skripsi. Padang: FIK UNP.