

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MAN 2 PESSEL
KECAMATAN IV JURAI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) di Jurusan Pendidikan Olahraga*



Oleh

**DASRIKO
NIM: 15086169**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 PESSEL
Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Dasriko
NIM : 15086169
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

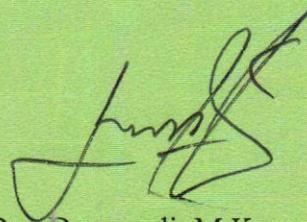
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 PESSEL
Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Dasriko

NIM : 15086169

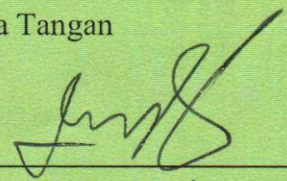
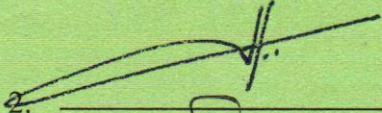
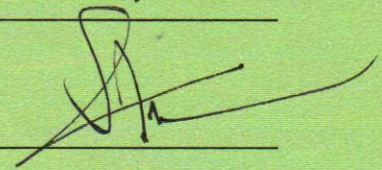
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO	1. 
2. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dasriko
Nim : 15086169
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan Skripsi : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 PESSEL
Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Mei 2019
Yang menyatakan



DASRIKO
NIM. 15086169

ABSTRAK

Dasriko (15086169). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Man 2 Pessel Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Olahraga sangat berkaitan dengan prestasi, prestasi olahraga yang diperoleh tidak lepas dari perolehan dari beberapa faktor yang salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Man 2 Pessel kec.IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan belum diketahui. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Man 2 Pessel Kec.IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa Man 2 Pessel Kec.IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 611 orang. Cara penarikan sampel adalah *purposive sampling*, yang berjumlah 611 orang. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Data yang diambil analisis statistik deskriptif.

Dari hasil analisis deskriptif diketahui sebanyak 38 orang siswa tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali, 16 siswa (42,1) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 14 Siswa (36,8%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 8 siswa (21,1%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, tidak ada satu orangpun siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-nya serta shalawat kepada nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun guna melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini membahas tentang Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Man 2 Pessel Kec.IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan. Penulis mengharapkan dari penelitian ini dapat menghasilkan suatu pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Terlepas dari segala keterbatasan manusia sebagai makhluk yang lemah, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Zarwan,M. Kes sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Deswandi M.kes.,AIFO Sebagai Dosen pembimbing sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis sampai selesainya skripsi.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Ali Asmi,M.Pd. sebagai tim penguji dalam proposal penelitian penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah Memberikan Ilmunya kepada penulis selama kuliah.

5. Kepada Alm.ibunda ANISMA yang tercinta dan ayah SABRI yang telah bekerja keras dan memberikan motivasi serta doa dan dukungan.
6. Kepada kakak saya yang selalu memberikan motivasi terhadap saya Edirianto dan Usrianto.
7. Terima kasih kepada Ellvina Afrinurma, yang selalu mendegarkan semua keluhan kesah dalam setiap proses untuk mendapatkan gelar ini.
8. Kepada kakak riya dan rio yang telah memberikan motivasi dan mendorong saya sampai saya bisa untuk mendapatkan gelar ini.
9. Keluarga besar Universitas Negeri Padang, Khususnya tema-teman seperjuangan kami dijurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
10. Kepada Pihak sekolah MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
11. Kepada siswa MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian
12. Kepada sahabat dan teman-teman satu angkatan 2015 yang selalu memberikan dukungan dalam penyusunan proposal ini.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi yang telah saya selesaikan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	12
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi kebugaran jasmani	17
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	21
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data	30

G. Norma KebugaranJasmani	38
H. TeknikAnalisis data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	39
B. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	27
2. Sampel penelitian.....	28
3. Tes Kebugaran Jasmani untuk usia 16-19 tahun putra	29
4. Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri	30
5. Norma Tes Klarifikasi Kebugaran Jasmani	38
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	39
7. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 PESSEL	40
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	41
9. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Putri	42
10. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra–Putri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Posisi Start Jarak Cepat Jarak 60 Meter	32
3. Tes Gantung Angkat Tubuh	33
4. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	34
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	35
6. Baring Duduk (<i>sit up</i>)	35
7. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	36
8. Start Lari 1200 untuk putra dan 1000 meter untuk putri	37
9. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	40
10. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	51
2. Data Mentah Putra Kebugaran Jasmani Siswa Di MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.....	52
3. Data Mentah Putri Kebugaran Jasmani Siswa Di MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.....	54
4. Rekap Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	55
5. Dokumentasi	57
6. Surat Izin Penelitian FIK UNP	64
7. Surat Izin Penelitian dari Kementrian Agama Kabupaten Pesisir Selatan	65
8. Surat Izin Penelitian MAN 2 PESSEL.....	66

BAB I

PENDAHULIAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia merupakan Negara yang kaya dengan sumber daya alamnya, di samping itu Negara Indonesia adalah salah satu Negara yang sedang berkembang dan melaksanakan pembangunan di segala bidang. Oleh karena itu Negara Indonesia membutuhkan manusia yang berkualitas, cerdas, terampil, berkepribadian, disiplin, serta sehat jasmani dan rohani agar pembangunan di Indonesia dapat berjalan sebagaimana mestinya. Untuk mencapai hal itu pemerintah Indonesia harus mampu melakukan peningkatan terhadap sumber daya manusia Indonesia itu sendiri. Keseriusan pemerintah tersebut dapat di tuangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang mengatakan, “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 (Depdiknes, 2003:98)”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan di sekolah baik di tingkat SD, SMP, SMA. Untuk mewujudkan kemasyarakatan dan sumber manusia Indonesia yang cerdas dan terampil pemerintah mencanangkan program wajib belajar 12 tahun.

Hal ini merupakan upaya oleh pemerintah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang dapat mengolah dan memanfaatkan segala sumber daya alam manusia.

Selanjutnya dinyatakan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa, “Olahraga pendidikan adalah sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah menengah atas di mana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktivitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani seseorang siswa dapat diukur melalui unsur-unsur kondisi fisik di antaranya lari cepat 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik putra dan 30 detik putri, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari atau jalan 1000 meter putra dan 800 meter putri kriteria ini dimasukkan ke kriteria pengukuran item-item tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Jika dilaksanakan dengan baik, oleh guru-guru olahraga maka dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Dengan demikian keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan sumbangan yang berarti bagi keberhasilan pendidikan secara nasional. Sebagai bagian integral dari pendidikan nasional, pendidikan jasmani dibebankan tugas untuk

mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kebugaran jasmani siswa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya. Kondisi rendahnya yaitu kualitas dari kebugaran jasmani pelajar sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik pelajar-pelajar sekarang akan berimbas terhadap aktifitas belajar yang di lakukannya terganggu dan jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja, serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sangat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan mata pelajaran teori. Karena kenyataan yang di temukan di lapangan bahwa siswa banyak yang merasakana bosan karena terlalu di tuntut untuk terus belajar, padahal mereka terkadang sudah merasa lelah dan butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar lebih fres untuk menangkap pelajaran.

Di lain hal yang perlu kita sadari adalah keberadaan sekolah di tengah lingkungan yang nyaman dapat meningkatkan konsentrasi siswa untuk mengikuti belajar dan pembelajaran. Sebagai contohnya, lingkungan sekolah

dekat jalan raya yang memberikan suasana bising mengganggu konsentrasi mereka, tidak hanya konsentrasi siswa yang terganggu untuk mengikuti pelajaran namun konsentrasi para gurupun ikut terganggu selama proses belajar mengajar berlangsung. Hal yang seharusnya tidak terjadi seperti banyaknya bolos dan keluar pada jam pelajaran kemungkinan berkaitan erat dengan lingkungan tempat sekolah berada.

Keberhasilan siswa untuk meraih hasil belajar yang baik adalah tujuan dari pembelajaran dan menjadi keinginan baik dari siswa sendiri, orang tua siswa, dan guru. Kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu faktor yang berperan dan memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa di sekolah. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi positif dan dengan prestasi akademis. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa Kebugaran jasmani pada usia sekolah dapat meningkatkan kemampuan tubuhnya untuk melakukan berbagai aktifitas sekolah, di samping itu kebugaran jasmani yang ia miliki dapat menjadikan mereka pribadi yang lebih baik, *sportivitas*, dan dapat mengembalikan emosi kearah yang positif. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil nilai belajar atau prestasi akademis yang diraih, dan kebugaran jasmani yang di miliki seseorang erat kaitannya dengan kemampuan dan keadaan tubuh seseorang. Menurut Soedjatmo Soemowerdojo dalam Ismaryati (2008:40) menjelaskan bahwa;

“Kebugaran jasmani lebih baik di titik beratkan pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas *fisiologis* terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup *efisien* tanpa lelah secara

berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat *rekreatif* dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum yang datang tugas esok harinya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan keadaan dan kesiapan tubuh seseorang untuk dapat melakukan berbagai aktifitas kesehariannya tanpa mengalami kelelahan fisik yang terlalu berarti. Artinya seseorang melakukan berbagai aktifitas seperti aktifitas fisik yang dapat di lakukan dengan *efektif* dan *efisien* tanpa mengalami kelelahan pada tubuh, jadi siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik tentu mereka dapat melakukan berbagai aktifitas dan pembelajaran di sekolah dengan baik dan mempunyai motivasi dan kemauan belajar yang tinggi tanpa mengalami kelelahan yang terlalu berarti.

Berdasarkan observasi di lapangan realita yang penulis lihat dan keterangan dari beberapa majelis guru MAN 2 PESSEL banyak permasalahan yang bermunculan yang berkaitan dengan proses belajar dan pembelajaran antara lainnya adalah banyak siswa yang mengantuk bahkan tidur di kelas pada saat proses belajar mengajar berlangsung, dan banyak siswa yang menguap pada saat jam pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu permasalahan tersebut berdampak terhadap proses belajar dan pembelajaran bahkan hasil belajar siswa. Untuk itu penulis tertarik untuk meninjau kebugaran jasmani siswa melalui sebuah penelitian secara ilmiah dengan judul, **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah maka masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani
2. Motivasi
3. Asupan gizi
4. Sarana dan prasarana
5. Lingkungan tempat tinggal
6. Latar belakang keluarga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini adalah “Kebugaran Jasmani”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian bertujuan untuk: mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 PESSEL Kecamatan IV Juran Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar (S.Pd) Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dalam mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan.
4. Sebagai bahan acuan bagi Kementerian Agama Republik Indonesia Kabupaten Pesisir Selatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
5. Sebagai bahan acuan di perpustakaan Universitas Negeri Padang.