TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMSANI SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

DIDI GUSNANDA
NIM.17086115

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

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	:	Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmsani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama	:	Didi Gusnanda
Nim	:	17086115
Program Studi	:	Penjaskesrek
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2021

Disetujui Oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

Pembimbing

Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Didi Gusnanda
NIM : 17086115

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmsani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Padang, Juni 2021

Tim Penguji **Tanda Tangan**

1. **Ketua : Drs. Zulman, M.Pd** 1. _____
2. **Sekretaris : Dra. Rosmaneli, M.Pd** 2. _____
3. **Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd** 3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmsani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**" 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, Juni 2021
Yang membuat pernyataan

Didi Gusnanda
NIM. 17086115

ABSTRAK

Didi Gusnanda. 2021. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmsani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari malasnya siswa saat proses belajar PJOK serta mudah lelahnya siswa saat pembelajaran praktek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021 di sekolah SMP Negeri 2 Painan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Painan yang berjumlah 165. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 18 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang, 3) Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subbhamahu wa ta`ala yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmsani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**".

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak.Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd, selaku Penasehat Akademik serta pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan nasehat demi proses akademis penulis.
5. Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd dan bapak Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku Penguji I dan II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
7. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman- teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI i

DAFTAR TABEL ii

DAFTAR GAMBAR ii

BAB 1 PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PERPUSTAKAAN 8

A. Kajian Teori 8

1. Pengertian Kebugaran Jasmani 8

2. Komponen Kebugaran Jasmani 11

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani 15

4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani 18

5. Manfaat Kebugaran jasmani 19

B. Kerangka Konseptual 23

C. Pertanyaan Penelitian 24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 25

A. Jenis Penelitian 25

B. Tempat Dan Waktu Penelitian 25

C. Populasi Dan Sampel 25

D. Jenis Data Dan Sumber Data 26

E. Instrument Penelitian 27

F. Teknik Pengumpilan Data 27

G. Norma Kesegaran Jasmani 34

H. Teknik Analisis Data 34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data 36

B. Analisis Deskriptif Data 36

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan 36
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan 38
3. Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan 39

C. Pembahasan 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 46

B. Saran 46

DAFTAR PUSTAKA 48

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 25
2. Butiran Tes TKJI Berdasarkan usia dan jenis kelamin 27
3. Tes Kebugaran Jasmani usia 13-15 Tahun Putra 34
4. Tes Kebugaran Jasmani usia 13-15 Tahun Putri 34
5. Norma Tes Klasifikasi Kebugaran Jasmani 34
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan 36
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan 38
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan 39

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual 24
2. Posisi Star Jarak Cepat Jarak 50 meter 29
3. Tes Gantung Angkat Tubuh 30
4. Gerak Berbaring Duduk 31
5. Loncat Tegak 32
6. Star Lari 33
7. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir 37
8. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Putri SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir 39
9. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir 40

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.Sampai saat ini olahraga memberikan komtribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan manusia. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.Pada masa pandemi ini aktifitas gerak sangat penting dilakukan untuk menjaga kesegaran tubuh agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan semestinya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran disekolah yang merupakan media perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik,penfetahuan sikap sportivitas,pembinaan pola hidup sehat dan pembentukan karekter (mental,emosional,spiritual, dan social) yang dikembangkan disekolah-sekolah dan sangat erat kaitannya dengan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Melalui olahraga seseorang biasa mengembangkan potensi yang ada pada diri seseorang, baik itu secara fisik maupun psikologis

Menurut Ateng (1992:5), dalam tim dasar-dasar penjas (2015:6), menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas yang direncanakan secara sistematik yang bertujuan

untuk individu secara organic, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sisitem pendidikan nasional".

Dalam aspek kebugaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang sesuai dengan pasal 4 bab II Undang-undang RI No.3 tahun 2005 dalam Muhammad Febrio, dkk (2019),tentang sistem keolahragaan mengatakan bahwa: " Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan aklak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan Pembina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat hakikat, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan dua uraian diatas, dapat kita lihat olahraga memiliki peran penting dan andil besar dalam mewujudkan tercapainnya tujuan pendidikan nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa. dalam menciptakan generasi penerus bangsa cerdas baik itu dalam emosional, sosial, perseptual, dan kognitif seseorang, yang membawa kemajuan bangsa, cinta tanah air dan setia dalam semboyan Bhineka Tunggal Ika. Hal itu tidak terlepas dari peran seorang guru professional yang menciptakan metode pembelajaran yang menarik,efektif dan efisien, baik dalam pembelajaran di dalam kelas maupun saat melakukan praktek dilapangan.

Olahraga erat kaitannya dengan kebugaran jasmani siswa atau seseorang. Menurut Rosmaneli dalam Fadilal Ikram, dkk (2020) "keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejateraan dan

kebugaran". Menurut Muhajir dalam Mukhammad Firdaus, dkk (2016) mengatakan "Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh yang berfungsi dalam menjalankan pekerjaan secara optimal dan efisien.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam sistem keolahragaan nasional.Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas sesuai dengan sistem keolahragaan nasional.

Kebugaran jasmani yang baik pada siswa akan sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran disekolah, hal ini sejalan dengan pendapat Hidayat, dkk (2019) mengatakan bahwa "siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga".

Menurut Budi, dkk, dalam Topo Suhartoyo, dkk (2019), " dalam pendidikan jasmani mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor". Pendapat lain dikemukakan Wirnantika, Pratama dalam Topo Suhartoyo, dkk (2019) menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli diatas dapat disimpukan bahwasanya kebugaran jasmani merupakan faktor terpenting bagi siswa

disekolah untuk mengembangkan potensi diri dan mencari prestasi secara maksimal. Karna dengan kebugaran jasmani yang baik siswa lebih berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dan mendapatkanhasil yang maksimal.

Dan sebaliknya jika siswa tidak mempunyai kebugaran yang baik maka tentu siswa mengalami beberapa masalah disekolah seperti: sulitnya berkonsentrasi didalam proses pembelajaran, siswa mudah lelah, siswa akan malas dalam mengikuti pembelajaran, siswa sering sakit, hasil belajar siswa yang kurang memuaskan dan masih banyak dampak buruk lainya.

SMP Negeri 2 Painan adalah salah satu sekolah yang menerapkan proses pembelajaran *luring* (*offline)* dan *daring* (*online*), pada masa mandemi *covid*-19. Proses pembelajaran luring atau tatap muka dilaksanakan sebanyak 1 jam pelajaran, dilanjutkan dengan pembelajaran *daring* 2 jam pelajaran. Pembagian belajar mengajar juga berubah dari hari biasanya, pada masa pandemi *covid-19* siswa dalam satu kelas dibagi menjadi 2 sif atau dua kelompok. Pada proses pembelajaran daring dilakukan lewat Android dengan menggukankan aplikasi seperti *WA Group* dan *aplikasi Zoom*.

Berdasarkan pengamatan observasi peneliti ketika melaksanakan kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 2 Painan. Peneliti melihat pembelajaran PJOK baik secara *daring* maupun secara *luring* berjalan kurang maksimal, seperti pada proses pembelajaran *daring* ketika guru PJOK memberikan tugas praktek berupa video dan mengirimkan melalui WA Group, banyak terdapat siswa yang tidak mengirim tugas tersebut.

Pada proses pembelajaran *luring* disekolah, peneliti menemukan, ketika guru PJOK melakukan praktek dilapangan, terdapat siswa yang bermalas-malasan untuk mengikuti pembelajaran PJOK bahkan ada yang tidak ikut dalam proses pembelajaran dengan baik. Pada saat di dalam kelas, peneliti menemukan ada siswa yang sering sakit dan ketika proses pembelajaran berlangsung, berkisar pada jam 10 pagi menjelang jam 12 siang, banyak terdapat siswa yang mengantuk pada jam-jam tersebut.

Dari gejala-gejala yang ditemukan, peneliti menduga rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti: status gizi siswa,motivasi siswa, lingkungan belajar siswa, pengetahuan guru tentang olahraga, metode dan media pembelajaran yang kurang menarik serta tingkat kebugaran jasmani siswa rendah. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian sejauh mana, "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Painan" dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kabupaten Pesisir selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar masalah yang dikemukan maka dapat didefenisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Status gizi siswa
3. Metode dan media pembelajaran
4. Motivasi siswa

5. Lingkungan belajar
6. Pengetahuan dan kemampuan guru dalam mengajar

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah adalah tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah maka rumusan masalah Tingkat Kebugaran Jasmani adalah:

1. Bagaimana Tingkat Kebugaran Siswa Putra di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-siswi tanpa membedakan jenis kelamin di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan

1. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Siswa Putra di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-siswi tanpa membedakan jenis kelamin di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ?

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana,pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru olahraga sebagai bahan acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 painan sehingga hasil belajar PJOK dapat ditingkatkan.
3. Para pembaca diperpustakaan ,sebagai bahan referensi dalam rangka penulisan karya ilmiah.
4. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam jumlah sampel yang lebih banyak dan disekolah-sekolah lainnya.
5. Kepala sekolah sebagai pedoman dalam penerapan kebijakan-kebijakan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 2 Painan.