

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XII SMA
NEGERI 1 KECAMATAN SINGKIL KABUPATEN ACEH SINGKIL**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Muhardiansyah
1911040036**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muhardiansyah
Nim : 1911040036
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Kecamatan Singkil,
Kabupaten Aceh Singkil

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Banda Aceh 22 Mei 2023

Pembimbing I



Munzir, M.Pd

NIDN. 1301018301

Pembimbing II

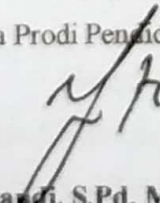


Septi Hariansyah, M.Pd

NIDN. 1315098802

Menyetujui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO

NIDN. 0126068005

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRAC	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritis	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani	11
2.1.3 Manfaat dan Tujuan Kebugaran Jasmani	12
2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani	14
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	21
2.2 Penelitian yang Relevan	25
2.3 Definisi Istilah	29
2.4 Kerangka Berpikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.4 Teknik Analisis Data.....	44
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	62

5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	65

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani. Tujuan dari pendidikan jasmani kurang lengkap bila hanya untuk meningkatkan keterampilan, meningkatkan taraf kebugaran dan kesehatan siswa dalam berolahraga. Sebab yang paling penting dari kesemuanya itu tujuannya bersifat menyeluruh (Hartono, 2017:10).

Pendidikan jasmani ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam pengembangan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Adapun untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia tentu perlu mendapat dukungan dari berbagai faktor, seperti tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. "Salah satu fungsi pendidikan jasmani adalah aspek organis yaitu menjadikan fungsi tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas (Nurhasan, dkk. 2015:6).

Aspek organis tersebut merupakan komponen dalam kebugaran jasmani, sehingga dengan kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik, seseorang akan dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan baik. Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmaniannya sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan

kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Mahardika, 2016: 87).

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat (Wirnantika, 2017). Pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan mengutamakan aktivitas fisik dalam menghasilkan suatu perubahan holistik bagi kualitas individu secara emosional, fisik dan mental. Sehingga pendidikan jasmani akan membentuk kebugaran jasmani dalam kegiatannya (Yahya, dkk, 2023:107).

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial (Satria, 2020: 86).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang". Dari kutipan di atas, jelas bahwa pendidikan jasmani sangat penting dan berpengaruh kepada siswa (Rosdiani, 2013: 70).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sudah mencapai tahap sangat maju menjadi masalah tersendiri terutama para anak-anak dan remaja karena lebih mengutamakan keunggulan kecerdasan intelektual, sambil mengorbankan kepentingan keunggulan fisik (*physical conditioning*) dan moral individu. Maka dari itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan pembangunan dalam bidang keolahragaan terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat berpengaruh dalam proses belajar siswa (Haris 2015).

Berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang di lakukan secara sistematis, pengalaman belajar di tujukan untuk mengarahkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, sportivitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat yang tinggi dalam menerima materi pembelajaran, baik di dalam ruangan maupun dilapangan, hal ini berdasarkan pengamatan penulis. Jadi kebugaran jasmani bagi siswa adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa yang baik akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Tolak ukur yang didapat jika kondisi kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi belajar maupun prestasi olahraga akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang

paling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula (Zihan, dkk, 2022:94).

SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil merupakan sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa SMA N 1 Kecamatan Singkil memiliki tingkat kebugaran jasmani berbedabeda, dilihat dari aktif atau tidaknya siswa tersebut dalam kesehariannya. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mendukung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun.

Hal ini begitu juga pada siswa SMA N 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil. Berdasarkan pengamatan atau observasi yang telah penulis lakukan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Kecamatan Singkil bisa dikatakan rendah. Hasil pengamatan atau observasi ini penulis dapatkan Ketika melakukan proses belajar mengajar pada saat praktek lapangan kependidikan di SMA N 1 Kecamatan Singkil. Hal ini dilihat dari rendahnya minat dan kurangnya partisipasi siswa dalam melakukan aktifitas fisik, bahkan sebagian siswa memilih diam di kelas, sehingga harus mendapatkan paksaan dari gurunya untuk mengikuti kegiatan olahraga fisik yang dipraktikkan, hal ini tentu menjadikan salah satu penyebab perkembangan kebugaran jasmani siswa menjadi lambat dan akan berdampak ditimbulkan kelelahan dalam beraktivitas termasuk mudah lelah mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

SMA Negeri 1 Singkil merupakan salah satu sekolah yang memiliki integritas yang tinggi, sebagai contoh SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil adalah sekolah favorit sebagian siswa. Selain melakukan aktivitas pendidikan formal, di SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil juga melakukan pendidikan non formal seperti kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya yakni dengan pembelajaran pendidikan jasmani setiap seminggu sekali. Meskipun hanya seminggu sekali, guru mata pelajaran pendidikan jasmani sudah berupaya dengan maksimal agar pembelajaran berlangsung kondusif dan efisien. Menurut Irianto (2004) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Selain itu, sebagian besar aktivitas yang dilakukan diisi dengan belajar baik secara formal dan non formal, namun sebagian banyak waktu yang digunakan untuk pendidikan non formal. Akan tetapi, prestasi yang di dapat oleh SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil tidak hanya berasal dari perlombaan bidang akademik. Prestasi terbaru yang didapat SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil bidang nonakademik meraih gelar juara seperti sepakbola, bola basket pada kegiatan Invitasi Bola Basket Tingkat SMA, SMK, dan MA se Kabupaten Singkil. Dimana diketahui bahwa gerak jalan merupakan aktivitas fisik yang berat. Dimana olahraga bola basket tersebut harus ditopang oleh kebugaran jasmani yang baik dan mumpuni.

Jadi, terkait dengan siswa di SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil dan kebugaran jasmani adalah erat kaitanya, dikarenakan mereka tidak hanya harus

mengenyam pendidikan formal dengan baik tetapi juga pendidikan non formal mereka juga harus baik. Jadi diperlukannya kebugaran jasmani yang baik serta mumpuni dalam menjalankan kedua aktivitas tersebut. Dalam uraian di atas peneliti melihat dari wawancara yang dilakukan terhadap guru Penjasorkes SMA N 1 Kecamatan Singkil dalam kehidupan sehari-hari secara keseluruhan rata-rata dari siswa sering melakukan aktifitas fisik kurang bersemangat, kurang aktif, tidak sesuai standart rata-rata siswa yang baik dalam kemampuan fisiknya, maka dari itu peneliti ingin sekali mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kecamatan Singkil.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan suatu penelitian yang berjudul **"Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi identifikasi masalah dalam penulisan skripsi ini adalah adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani di kalangan siswa SMA N 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil yang disebabkan pelaksanaan olahraga kesegaran jasmani terhadap siswa belum terlaksana secara optimal. Hal ini diperparah dengan belum adanya pedoman yang memberikan ketentuan melaksanakan olahraga untuk kebugaran jasmani di kalangan siswa SMA N 1 Kecamatan Kabupaten Aceh Singkil.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penulis proposal skripsi ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA N 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil?

1.4 Tujuan Penelitian.

Bertolak dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA N 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil.

1.5 Manfaat Penelitian.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti:

1. Bagi siswa agar terus meningkatkan latihan kebugaran jasmani guna tingkat kebugaran jasmani siswa semakin baik di SMA N 1 Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil.
2. Bagi guru menjadi bahan informasi dan evaluasi terkait tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga dapat mengambil kebijakan yang lebih baik ke depannya.