

**TINJAUAN *PHYSICAL FITNESS* PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 1
PURWOASRI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna
Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



DISUSUN OLEH:

M. KHRISNA ANDREW P. S.

18.1.01.09.0182

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2024**

Skripsi oleh :

M. KHRISNA ANDREW P. S.

18.1.01.09.0182

Judul :

**TINJAUAN *PHYSICAL FITNESS* PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 1
PURWOASRI TAHUN 2024.**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskresek

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 2 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

M. Yanuar Rizky. M.Pd

NIDN. 0718019003

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or

NIDN. 0720028002

Skripsi Oleh :

M. KHRISNA ANDREW P. S.

18.1.01.09.0182

Judul :

**TINJAUAN *PHYSICAL FITNESS* PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 1
PURWOASRI TAHUN 2024.**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKRESEK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Tim Penguji:

1. Ketua Penguji : M.Yanuar Rizky. M.Pd _____
2. Penguji 1 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd _____
3. Penguji 2 : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or _____

Mengetahui

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0721088702

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. KHRISNA ANDREW P. S.

NPM : 18.1.01.09.0182

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : TINJAUAN *PHYSICAL FITNESS* PESERTA DIDIK
KELAS X SMAN 1 PURWOASRI TAHUN 2024

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

KEDIRI, 1 JUNI 2024

Yang Menyatakan

M. KHRISNA ANDREW P. S.

18.1.01.09.0182

Motto

“Pendidikan adalah kunci kesuksesan yang tak ternilai”

-Albert Einstein

ABSTRAK

TINJAUAN *PHYSICAL FITNESS* PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 1 PURWOASRI TAHUN 2024

DISUSUN OLEH:

M. KHRISNA ANDREW P. S.

18.1.01.09.0182

Belum diketahui data tentang tingkat kebugaran jasmani SMAN 1 Purwoasri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 SMAN 1 Purwoasri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan instrumen berupa tes dan pengukuran. Instrumen kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI umur 16-19 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas 10 SMAN 1 Purwoasri yang berjumlah 30 anak. Analisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh data terhadap 30 siswa menunjukkan bahwa terdapat 0 orang pada kelompok sangat baik, 3 orang dalam kategori baik, 4 orang dalam kategori sedang, dan 23 orang (76,67%) dalam kategori kurang baik. Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa kebugaran jasmani siswa kelas x SMAN 1 Purwoasri masuk dalam rentang kurang baik.

Kata kunci: *Physical Fitness, Siswa kelas 10*

Kata Pengantar

Puji syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga tugas penyusunan ini dapat diselesaikan.

Penyusunan penelitian ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, dan menuntun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Penulis sebelumnya yang telah memberikan motivasi bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar dan Istri tercinta saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

Kediri, 27 Februari 2024

M Khrisna Andrew P S

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSUTUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
Motto	v
ABSTRAK	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. KAJIAN TEORI	9
1. Kebugaran Jasmani (<i>Physical Fitness</i>)	9
a. Pengertian <i>Physical Fitness</i>	9
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10
c. Komponen Kebugaran Jasmani	12
d. Manfaat Dari Kebugaran Jasmani	16
e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	17
f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani	19
g. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	21
2. Karakteristik Siswa Putra SMA	24
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	26
C. Kerangka Berpikir	28

D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Identifikasi Variabel Penelitian	30
B. Teknik Penelitian dan Pendekatan Penelitian	31
1. Teknik Penelitian	31
2. Pendekatan Penelitian	32
C. Tempat & Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Teknik pengumpulan data	34
3. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Lari 60 meter	36
2. Tes Gantung Siku.....	37
3. Tes Baring Duduk	39
4. Tes Loncat Tegak	40
5. Tes Lari 1.200 Meter.....	42
6. Tinjauan <i>Physical Fitness</i> (TKJI)	43
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
Daftar Pustaka	47
Lampiran	49

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun putra	20
Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	20
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Lari 60 Meter	36
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil tes gantung siku	38
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil baring duduk	39
Tabel 4.4 Deskripsi Hasil loncat tegak	41
Tabel 4.5 Deskripsi Hasil lari 1.200 meter	42
Tabel 4.6 Deskripsi Hasil TKJI	43

Daftar Gambar

Gambar 4.1 Diagram Hasil Lari 60 Meter	37
Gambar 4.2 Diagram Hasil tes gantung siku	38
Gambar 4.3 Diagram Hasil tes baring duduk	38
Gambar 4.4 Diagram Hasil tes loncat tegak	41
Gambar 4.5 Diagram Hasil lari 1.200 Meter	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Betapa pentingnya kesehatan yang sebenarnya dalam menjaga kesejahteraan. Sekali lagi, semakin tinggi derajat kesejahteraan, maka akan semakin baik pula kesehatan yang sebenarnya. Kebugaran jasmani atau *Physical fitness* yang baik akan dapat menunjang aktifitas sehari-hari (Suharjana,2013). Menurut (Irianto, 2004), kebugaran jasmani (*physical fitness*), adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Lutan (2002) kebugaran jasmani menggunakan kekuatan fisik, stamina, kelenturan untuk bertahan di rumah sekolah dan penuh semangat, rasa lelah, hangat, serius dan bertanggung jawab dalam menjalankan tugas sehari-hari, memanfaatkan waktu luang.

Pergeseran gaya hidup dari bekerja berlebihan menjadi jarang bekerja dinilai menjadi penyebab memburuknya kesehatan. Hal ini merupakan dampak negatif dari persaingan manusia dalam mengembangkan perangkat robotik baru yang akan menggantikan hampir semua pekerjaan manusia karena pesatnya peningkatan penemuan. Orang-orang yang awalnya ingin bekerja di dunia nyata kini digantikan oleh pekerjaan-pekerjaan yang bersifat inventif, artinya orang-orang cerdas seringkali bermalas-malasan dan lesu. Ketidakaktifan, atau keadaan hipokinetik seperti ini, dapat menyebabkan berkembangnya sejumlah

penyakit, termasuk peningkatan jumlah penderita penyakit menular atau degeneratif termasuk diabetes melitus, osteoporosis, penyakit jantung koroner, dan sakit punggung. penderitaan, kelelahan, dan sebagainya.

Akrifitas remaja menjadi lebih aktif, dan hal ini sering kali disertai dengan penyesuaian pola makan. Masa remaja adalah masa dimana seseorang paling aktif. Kebanyakan masyarakat saat ini cukup disibukkan dengan kegiatan, baik ekstrakurikuler (kegiatan di luar sekolah) maupun intrakurikuler (kegiatan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan). Kegiatan ekstrakurikuler meliputi permainan, olah raga, dan tugas proaktif lainnya; latihan kurikuler yang diselesaikan meliputi pemeriksaan, pengelolaan tugas, dan latihan perbandingan. Laki-laki muda biasanya lebih aktif dibandingkan perempuan muda. Situasi seperti ini benar-benar membutuhkan keberlanjutan dan nutrisi yang baik.

Pemahaman tentang kebugaran berbeda, dengan makna kesehatan. Orang harus berada dalam kondisi yang tidak hanya sehat namun juga bugar. Sungguh, secara mendalam dan masuk akal secara sosial, tidak ada hal buruk yang bisa dikatakan tentang penyakit. Rata-rata, menjadi bugar berarti memiliki pilihan untuk melakukan olahraga sehari-hari dan lebih banyak lagi tanpa merasa terlalu lelah. Misalnya, seseorang berdasarkan hasil penilaian kesejahteraan dinyatakan sehat, namun ketika dia harus berjalan beberapa langkah selama beberapa lantai, dia akan kelelahan selama lebih dari 30 menit. "Ini merupakan indikasi bahwa orang tersebut sehat, namun pada saat yang sama tidak cukup sehat. Dengan asumsi bahwa orang tersebut dapat dikatakan

sehat, apabila orang tersebut menaiki tangga. Lima atau enam lantai dan kemudian terengah-engah adalah hal biasa, namun lima atau setelah enam menit mereka seharusnya sudah pulih"

Banyak negara telah melakukan penelitian tentang hubungan antara aktivitas dan indeks berat badan (BMI) dan tingkat kesehatan kardiorespirasi; namun, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian mengenai sinergi antara atletik dan administrasi sekolah. Dari penelitian tahun 1998, Pradono mengukur VO₂max penduduk Kebon Manggis, Jakarta Timur, dengan rentang usia 20 hingga 39 tahun. Hasilnya, 50,2% penduduknya tergolong sangat miskin, 26,8% miskin, 15% cukup, dan 7,7% bagus. Penelitian ini dilaksanakan dengan program latihan dalam jangka waktu lama dengan pengulangan 3 kali setiap minggu dan rentang waktu 40 menit/pertemuan dengan kekuatan sedang hingga lincah serta instruksi diet. Subyek yang digunakan adalah anak-anak yang gemuk, dengan melibatkan nilai VO₂ max sebagai batasan derajat kesehatan kardiorespirasi. Seseorang yang Merasa luar biasa tidak selalu berarti bugar, karena dengan melakukan aktivitas biasa sehari-hari tidak hanya diharapkan terbebas dari penyakit, namun pada saat yang sama diharapkan memiliki kesehatan yang dinamis, sedangkan pesaing diharapkan untuk memiliki kesehatan yang dinamis. memiliki mesin kesehatan untuk mencapai hasil yang ideal, dengan begitu banyak hal ada hubungannya yang sangat erat antara kesehatan dan kesejahteraan.

Kebugaran jasmani yang sejati adalah kemampuan untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari yang berat tanpa mengalami kelelahan, bahkan ketika seseorang mempunyai cadangan energi untuk aktivitas senggang atau penggunaan lain yang dapat digunakan kapan pun diperlukan. Oleh karena itu, kesehatan yang sejati merupakan tanda komitmen praktis seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas dengan hasil yang prima atau baik tanpa mengalami kelelahan yang ekstrim.

Menurut (Rusli Lutan, 2000) tujuan dari kebugaran jasmani atau *physical fitness* yang sebenarnya adalah pendidikan bersifat menyeluruh, karena mencakup sudut pandang yang nyata serta sudut pandang yang berbeda-beda yang mencakup sudut pandang keilmuan, mendalam, sosial dan moral sehingga kelak anak tersebut akan menjadi seseorang yang berjiwa besar. pasti, terkendali, kokoh, bugar, dan hidup gembira. Di dunia nyata, kesejahteraan sejati adalah tujuan setiap orang yang ingin tampil rapi, produktif, tahan terhadap penyakit, bersemangat, dan siap untuk sukses di tempat kerja, di sekolah, dan di komunitasnya. Memiliki fisik yang sehat adalah salah satu komponen kunci yang membantu seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari. Individu diharapkan untuk mempertahankan tingkat kinerja tertinggi mereka seiring dengan kemajuan tugas yang sebenarnya. Namun secara umum, ketika seseorang dalam kondisi prima, ia tidak akan berolahraga untuk menjaga kesehatannya, sehingga ia akan merasakan kelelahan yang menyenangkan dalam melakukan aktivitasnya..

Berbagai aspek yang berhubungan dengan kebugaran jasmani diamati berdasarkan observasi yang dilakukan di lingkungan sekolah SMAN 1 Purwoasri. Misalnya saja beberapa siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri mengalami kelelahan yang cukup cepat pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Karena kegiatan ekstrakurikuler hanya diadakan seminggu sekali dan tidak menyertakan ekstrakurikuler olah raga, banyak siswa yang merokok sepulang sekolah, dan pihak sekolah tidak memberikan informasi kesehatan siswa, sehingga kegiatan ekstrakurikuler kurang berhasil. meskipun faktanya hal ini penting sebagai sebuah lensa yang dapat digunakan sekolah untuk mencapai tingkat kesehatan siswa yang sebenarnya dan bahwa kurangnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah akibat dari kurangnya sumber daya sekolah.

Untuk mencapai lingkungan pendidikan dan pembelajaran yang ideal, penting untuk mendorong siswa agar sehat secara fisik. Menurut Engkos Kosasih (1985:10), siswa yang sehat jasmaninya akan lebih leluasa menyelesaikan tugasnya, sehingga meningkatkan kapasitas belajar dan rasa amannya. Artinya, anak-anak yang tidak siap atau tidak mampu menyadari tanggung jawab melalui praktik pembelajaran yang mengharuskan siswa untuk berkomitmen secara rutin mungkin akan tampil dan bertindak berbeda karena kondisi fisik mereka yang tidak memadai. Selain itu, siswa juga mempunyai tubuh baru yang sehat dan energi ekstra yang dapat mereka manfaatkan untuk mengisi waktu senggang.

Meningkatkan tingkat kesiapan anak-anak, pembelajaran baru akan meningkatkan motivasi sekolah dalam mengajar. Dapat terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yang meliputi: makanan dan gizi, istirahat dan relaksasi, olah raga yang terus menerus, kebiasaan hidup sehat, dan unsur alam. Hal ini dikarenakan semakin sehat jasmani seseorang maka akan semakin bersemangat pula dalam belajar, dan orang yang mempunyai semangat belajar yang luar biasa tentu ingin mewujudkannya untuk mencapai tujuan pendidikan secara umum mengingat pentingnya kesiapan bagi peserta didik.

Berdasarkan pernyataan sebelumnya, kesehatan fisik seseorang dapat berubah karena berbagai sebab. Namun, para ahli dalam penelitian ini hanya melihat bagaimana pola aktivitas memengaruhi kesehatan sebenarnya, dibandingkan berfokus pada pengaruhnya terhadap aspek kehidupan lainnya. Tes Kesehatan Jasmani Indonesia mengukur kesehatan sebenarnya (TKJI). Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tinjauan *Physical fitness* peserta didik kelas x SMAN 1 Purwoasri tahun 2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan apa yang sudah dijabakan pada latar belakang maka dapat diidentifikasi masalah, masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa kelas X di SMAN 1 Purwoasri Sebagian mudah merasa kelelahan saat mengikuti Pelajaran penjasorkes
2. Tidak terdapatnya ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Purwoasri

3. Belum diketahuinya besaran Tingkat *physical condition* atau kebugaran jasmani siswa kelas X di SMAN 1 Purwoasri.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini dilakukan pembatasan masalah agar lebih focus dan mempersempit pokok pembahasan. Pembatasan masalah pada penelitian ini ialah tinjauan *Physical fitness* peserta didik kelas X SMAN 1 Purwoasri tahun 2024.

D. Rumusan Masalah

Ditemukan rumusan masalah dalam penelitian yang dapat dikemukakan sebagai berikut, berdasarkan apa yang telah peneliti uraikan dalam uraian topik di atas, seberapa besar Tingkat *Physical fitness* siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri tahun 2024

E. Tujuan penelitian

Tujuan pada penelitian ini ialah guna mengetahui seberapa jauh *Physical fitness* siswa kelas X di SMAN 1 Purwoasri tahun 2024.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara praktis
 - a. Secara praktis dapat meningkatkan wawasan ilmu khususnya bidang kesehatan olahraga bagi sekolah
 - b. Siswa dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya
 - c. Dapat sebagai masukan bagi guru dalam rangka peningkatan status kebugaran jasmani siswa.

d. Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang Penelitian selanjutnya olahraga khususnya, dapat sebagai referensu bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan dan menumbuhkan informasi serta penelitian lebih lanjut terkait dengan kesehatan yang sebenarnya. Sebagai referensi tambahan bagi berbagai spesialis yang memusatkan pemeriksaannya pada kasus serupa atau kasus yang berkaitan dengan pokok bahasan skripsi ini.

Daftar Pustaka

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Andi Suhendro, dkk. (2007). *Materi Pokok Dasar – dasar Kepeleatihan*. Jakarta: UT.
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : ALFABETA.
- Elene Elyonora. (2012). Kemampuan Motorik Peserta Ekstra Kurikuler bola Voli di SMP Negeri 3 Gamping. *Jurnal Kependidikan*, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 22Februari 2016.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Pengembangan Motorik*. Diktat.Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV TambakKusuma.
- Husdarto dan Yudha M. Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pamuji Sukoco.(2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani. Penelitian*,FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ravi Risyad Sham. (2016). Hubungan Antara Motor Ability Siswa dengan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola di Sekolah Sepakbola Asli Anak Desa (ASAD) 313 Purwakarta. *Jurnal Kependidikan*, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 17 Maret 2016.
- Rusli Lutan.(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
-(1988). *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar teori dan metode.Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PT PELTI.

Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:
FIK UNY

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem
Keolahragaan Nasional