

**PENGARUH PUASA TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI REMAJA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga
Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
ZAKIAL FIKRI
15086357**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

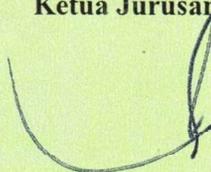
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Puasa Terhadap Tingkat Kesehatan Jasmani Remaja
Nama : Zakial Fikri
Nim : 15086357
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

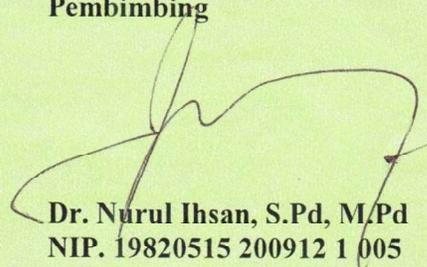
Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M/Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zakial Fikri
NIM : 15086357

**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**

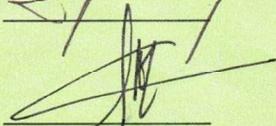
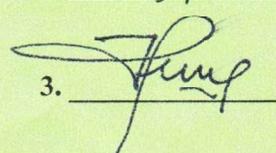
Pengaruh Puasa Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Puasa Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja**” 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, Maret 2020
Yang membuat pernyataan



Zakial Fikri
NIM. 15086357

ABSTRAK

Zakial Fikri. 2020. Pengaruh Puasa Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja

Masalah penelitian ini diduga seorang yang berpuasa cenderung akan mengalami penurunan daya tahan dalam aktivitas olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh puasa terhadap tingkat kesegaran jasmani remaja.

Jenis penelitian ini eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei s.d Juni 2019 di lapangan daka Sebukar. Populasi dalam penelitian berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang sampel. Instrument dalam penelitian ini menggunakan balke selama 15 menit. Teknik analisis data menggunakan rumus statistic uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara puasa dengan tingkat kebugaran jasmani remaja.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh puasa terhadap tingkat kesegaran jasmani remaja”**. Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Proposal penelitian ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis.
2. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku pembimbing , yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan Proposal penelitian ini.
3. Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd, dan ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberi saran dalam penulisan Proposal penelitian ini.
4. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

6. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak/ Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Puasa	6
2. Macam-Macam Puasa	10
3. Pengertian kebugaran jasmani	12
B. Kerangka Berpikir Dan Hipotesis	16
C. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat, Dan Waktu Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	19
D. Teknik Pengumpulan Data	19
E. Analisis Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	23
1. Pre Test	23
2. Post Test	24
B. Analisis Data	26
C. Pembahasan	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	29
B. Saran	29

DAFTAR PUSTAKA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat di mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi dimana seseorang dapat mengerjakan sesuatu dengan baik tanpa merasa kelelahan. Menurut Widiastuti (2015:13) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa menampakkan keletihan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang member kesanggypan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Pada kesegaran jasmani dapat dibagi manjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (b) kekuatan otot (c) daya tahan otot.

(d) fleksibilitas (e) komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) Power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) Kecepatan reaksi).

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Akan tetapi pada realitanya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang karena setiap minggunya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat.

Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Sejarah mencatat, puasa merupakan ibadah yang telah lama berkembang dalam masyarakat manusia, yakni sejak manusia pertama Adam as. hingga umat terakhir dari segala Nabi dan rasul Muhammad saw. puasa adalah suatu ibadah yang diperintahkan Allah kepada hamba-Nya yang beriman dengan cara mengendalikan diri dari syahwat makan, minum, dan hubungan seksual serta perbuatan-perbuatan yang merusak nilai puasa pada waktu siang hari sejak terbit fajar sampai terbenam matahari. Puasa merupakan momentum berharga untuk

menghadirkan mental yang sehat, sebab dalam puasa terkandung latihan-latihan kejiwaan yang harus dilalui, misalnya berlaku jujur dengan menahan lapar dan dahaga baik dikala bersama orang lain maupun saat sendirian.

Dari pengertian puasa di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan puasa ialah mengalahkan musuh-musuh Allah yaitu setan. Setan itu termasuk ke dalam tubuh manusia melalui syahwat. Syahwat itu bisa kuat dengan sebab makan dan minum. Dengan demikian dengan berpuasa, seseorang tidak bisa melakukan perbuatan-perbuatan yang tercela. Puasa juga dapat melatih kejujuran, dan dapat pula menyehatkan jasmani dan rohani seseorang apabila di kerjakan secara benar, mengetahui rukun-rukunnya serta mengetahui syariat hukum islam.

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan sebelumnya peneliti tertarik untuk membahas permasalahan tersebut. Untuk itu perlu diadakan kajian yang mendalam melalui penelitian yang berkenaan dengan Pengaruh Puasa Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja sebagai karya ilmiah berbentuk skripsi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan yang mempengaruhi puasa terhadap kebugaran jasmani yaitu:

1. Berpuasa
2. Kebugaran Jasmani
3. Daya tahan jantung paru
4. Kekuatan otot
5. Daya tahan otot
6. Fleksibilitas

7. Komposisi tubuh kesegaran jamani dengan keterampilan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas penulis membatasi masalah yaitu tingkat kebugaran jasmani dan pengaruh puasa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masaah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah puasa berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani remaja ?
2. Sejauhmana nilai kontribusi pengaruh puasa tingkat kebugaran jasmaniremaja?
3. Bagaimana pengaruh dari puasa terhadap tingkat kebugaran jasmani remaja?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh puasa kepada tingkat kebugaran jasmani remaja
2. Untuk mengetahui nilai kontribusi pengaruh puasa terhadap tingkat kebugaran jasmaniremaja
3. Untuk mengetahui pengaruh dari puasa terhadap tingkat kebugaran jasmaniremaja

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Bagi masyarakat untuk menambah wawasan bagi masyarakat umumtentang adanya pengaruh puasa terhadap kesegaran jasmani remaja.

3. Bagi mahasiswa sebagai referensi mengenai pengaruh puasa tentang kesegaran jasmani.
4. Menambah tingkat pemahaman terhadap ibadah yang bisa menyehatkan jasmani maupun rohani.
5. Untuk menambah ilmu di bidang pendidikan agama maupun olahraga.