

## **ABSTRAK**

### **Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi**

**OLEH : ANTONIUS MARBUN. 2012.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani Pegawai Di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi untuk melakukan olahraga sehingga kesegaran jasmani mereka masih rendah dan dapat menyebabkan pelayanan kepada masyarakat menjadi kurang optimal. yang terjadi Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi yang berjumlah 300 orang, sedangkan sampel diambil secara *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 55 orang yang terdiri dari 26 orang laki-laki dan 29 orang perempuan. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Kantor Walikota Bukittinggi, dan pengambilan data dilakukan pada Januari 2012. Data tingkat kesegaran jasmani ini diambil dengan menggunakan dengan *Bleep Test*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi berada pada klasifikasi sedang sehingga masih perlu ditingkatkan lagi. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik dapat menyebabkan gairah kerja pegawai menjadi lebih meningkat.

***Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani***

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “**Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi**” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi selaku Pembimbing II.
4. Drs. Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing I.
5. Drs. Abu Bakar, Anton Komaini, S,Si, M.Pd, dan M. Sazeli Rifki, S,Si, M.Pd selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pegawai .....	9
2. Jenis Pegawai Negeri Sipil .....	12
3. Kesegaran Jasmani.....	14
4. Komponen Kesegaran Jasmani.....	19
5. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	25
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	26
7. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	29
B. Kerangka Konseptual .....	35
C. Pertanyaan Penelitian .....	36
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37

C. Defenisi Operasional .....	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Jenis dan Sumber Data.....	39
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	40
G. Instrument Penelitian .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Data .....	43
1. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Laki-laki.....	43
2. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Perempuan.....	44
B. Pembahasan.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	38
2. Sampel Penelitian .....	39
3. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Jasmani Pegawai Laki- laki .....	43
4. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Jasmani Pegawai Perempuan.....	45

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	36
2. Histogram Frekuensi Data Kesehatan Jasmani Pegawai Laki-laki .....	44
3. Histogram Frekuensi Data Kesehatan Jasmani Pegawai Laki-laki .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Formulir Penghitungan MFT.....	64
2. Tabel Penilaian VO <sub>2</sub> Max.....	65
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO <sub>2</sub> Max.....	68
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pegawai Laki-Laki.....	69
5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pegawai Perempuan .....	70
6. Dokumentasi Penelitian.....	71