

**TINJAUAN TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWI PUTRI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

VEBI SURYA

NIM.06821

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

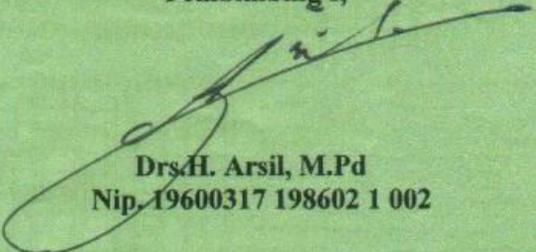
**TINJAUAN TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWI PUTRI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 PADANG**

Nama : Vebi Surya
NIM : 06821
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

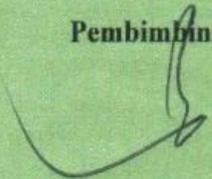
Padang, April 2012

Disetujui Oleh :

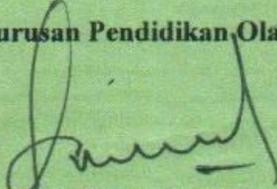
Pembimbing I,


Drs.H. Arsil, M.Pd
Nip. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II,


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

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
Nip. 19590705 198503 1 002

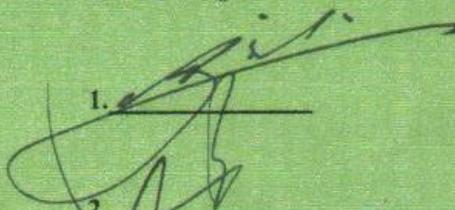
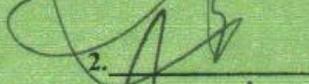
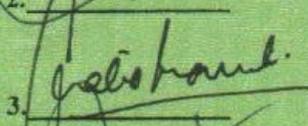
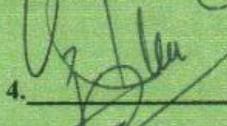
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani Siswi Putri
Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang
Nama : Vebi Surya
NIM : 06821
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.H. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr.H. Chalid Marzuki, MA	3. 
4. Anggota	: Drs.H. Ediswal, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji hanya bagi Allah SWT yang memiliki rencana atas semua Yang paling terbaik buat hambanya yang berserah diri. Sebaik-baik rencana manusia pasti lebih baik rencana Allah.

Sholawat dan salam buat Rasulullah SAW, contoh teladan bagi semua umat manusia dari segala aspek. Mudah-mudahan kita senantiasa menjadikan beliau sebagai teladan kita.

Alhamdulillah....Akhirnya dapat juga ku lalui sebuah perjalanan panjang yang begitu banyak cobaan dan rintangan untuk mencapai sebuah impian yang selama ini masih melekat dalam pikiran, namun seiringnya bergulir waktu semua halangan dan rintangan itu dapat ku lalui dengan dukungan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga dapat ku persembahkan sebuah mutiara kecil ini.

“sesungguhnya dibalik kesukaran itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan, maka bersiaplah mengerjakan pekerjaan yang lain, dan hanya kepada TuhanMu kamu bermohon (**Al-Insyirah ayat 5-8**)”

Dari lubuk hati yang paling dalam ku persembahkan

Mutiara kecil ini buat Almarhumah **Mama** yang begitu cepat meninggalkan anak mu, aku sangat sayang sama Mama dan selalu merindukan Mama, istirahat yang tenang disana Ma do'a ku selalu untuk mu, **Papa** yang tak pernah kenal lelah, kerja banting tulang demi anak mu agar tercapai cita-citanya, makasih Papa cuma ucapan itu yang dapat aku ucapkan. aku sangat bersyukur padaMu ya Allah telah Engkau berikan aku orang tua yang begitu sayang pada anak-anaknya. Kepada **Uni-uni ku tersayang** makasih atas semua dukungan dan dorongannya alhamdulillah adik mu telah sarjana. Kepada seluruh keluarga beserku, **Anduang, Geak** dan semuanya yang telah memberikan dorongan baik materil maupun moril terimakasih banyak.

Tidak lupa juga buat pak Mardison dan ciak ayang yang telak ku anggap sebagai orang tua sendiri aku tak akan melupakan jasa-jasa kalian.

Terima kasih untuk :

Bapak Drs.H. Arsil, M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes untuk bimbingan dan bantuannya dalam menyelesaikan mutiara kecil ini.

Kawan-kawan ku di PO '08

Tarimo kasi yo kawan-kawan nan sama-sama saliang ma agiah masukan dan saran umum nyo BP 08 dan khusus nyo lokal B 08 (ketahuilah ndak paralu wisuda capek-capek, nan penting wisuda di waktu nan tapek) baa kati. . .? sorry yo ndak bisa disabuikan ciek-ciek ko lah takaja mambueknyo).

Teristimewa buat teman-teman (kawan main)

Dari mana mulainya ya.....? Ea..Ajo(Yonanda Lesmana), inyiak(Febri Antomi), RWP(Riswandi Permana), maulidia eh..Mualiadi, si Brew(Erik alfianto) banyak dah kolo di sebutin satu persatu bakal lama yang penting moga sukses ja ntar, wisudanya kita bareng ja ya biar rame

(gak ada loe gak rame)

Itulah sedikit kebahagiaan yang telah kunikmati dan maaf sebesar-besarnya buat saudara-saudaraku yang tidak disebutkan namanya disini percayalah kalian semua akan slalu kuingat sepanjang hayatku. Semoga kita semua akan bersua di tempat yang di redhoi-Nya.

Amin ya robb.....

Padang, April 2012

Vebi Surya

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya 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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2012

Yang menyatakan,

Vebi Surya

ABSTRAK

Vebi Surya : Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang

Berdasarkan pengamatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang menunjukkan bahwa keadaan kesegaran jasmani siswi Putri rendah. Ini bisa dilihat dari kurang semangat dan bergairahnya siswi mengikuti pembelajaran di sekolah. Keadaan ini tidak boleh dibiarkan karena mempengaruhi keberhasilan pembelajaran di sekolah yang pada nantinya mempengaruhi hasil belajar penjas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang. Populasi penelitian ini berjumlah 555 orang, karena populasi penelitian besar maka sampel di ambil secara *Stratified Random Sampling* sebesar 10% dari populasi siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah sebanyak 36 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Selanjutnya data dianalisa secara persentase dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Hasil analisis data ditemukan **1)** tingkat kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang kelas VII, kategori baik sekali tidak ada (0%), pada klasifikasi baik 1 orang (5,56%), klasifikasi sedang 11 orang (61,11%), klasifikasi kurang 6 orang (33,33%) dan klasifikasi kurang sekali tidak ada (0%). **2)** Tingkat kesegaran jasmani siswi putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang, kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 orang (5,56%), kategori sedang 8 orang (44,44%), kategori kurang 9 orang (50%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%). **3)** Kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang sebagian besar berada dalam kategori baik 2 orang (5,56%), kategori sedang 19 orang (52,78%) dan kategori kurang 15 orang (41,67%)

i

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang”**

Penelitian dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP)

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada orang tua, keluarga dan orang yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pembimbing I penelitian ini.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes pembimbing II yang sekaligus sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga
5. Bapak / Ibu dosen tim penguji yang telah memberikan masukan.

6. Bapak / Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik penulis selama mengikuti pendidikan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang sama-sama menuntut ilmu pengetahuan.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna, untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan, Amin.

Padang, Februari 2012

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	13
3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan waktu penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19

	C. Jenis dan Sumber Data	21
	D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
	E. Teknik Analisa Data	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Verifikasi Data	36
	B. Deskripsi Data dan Analisis	36
	C. Hasil Penelitian	44
	D. Pembahasan	49
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	51
	B. Saran	51
	DAFTAR PUSTAKA	53
	LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Populasi	20
2. Tabel Sampel	21
3. Tabel Penilaian TKJI.....	35
4. Tabel Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	35
5. Tabel Distribusi Skor Lari Cepat 50 Meter	38
6. Tabel Distribusi Skor Gantung Siku Tekuk	39
7. Tabel Distribusi Skor Baring Duduk 60 Detik	41
8. Tabel Distribusi Skor Loncat Tegak	42
9. Tabel Distribusi Skor Lari 800 Meter	44
10. Tabel Norma Status Kesegaran Jasmani Siswi Putri Kelas VII.....	46
11. Tabel Norma Status Kesegaran Jasmani Siswi Purti Kelas VIII	47
12. Tabel Norma Kesegaran Jasmani Siswi Kelas VII dan VIII	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Bentuk Tes Lari Cepat 50 Meter	25
3. Bentuk Tes Gantung Siku Tekuk	27
4. Bentuk Tes Baring Duduk 60 Detik	29
5. Bentuk Tes Loncat Tegak	31
6. Bentuk Tes Lari Jarak Menengah 800 Meter	33
7. Histogram Lari Cepat 50 Meter	38
8. Histogram Gantung Siku Tekuk	39
9. Histogram Baring Duduk 60 Detik	41
10. Histogram Loncat Tegak	42
11. Histogram Lari 800 Meter	44
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani	45
13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani kelas VII	46
14. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas VIII	47
15. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas VII dan VIII	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	55
Lampiran 2 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani	56
Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 5 : Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang sangat berperan penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, dengan aktivitas tubuh yang merangsang semua anggota tubuh untuk bergerak. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani peserta didik saja melainkan melalui aktivitas secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan afektif peserta didik. Dalam pelaksanaannya menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Para pakar di Amerika yang berpendirian bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani dan perlu diberikan di lembaga pendidikan karena aktifitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan. Jadi dapat dikatakan bahwa satu-satunya tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003 : 155) agar peserta didik mempunyai kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani seta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Menurut direktorat jendral pemuda dan olahraga departemen pendidikan nasional indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-

pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan, diharapkan agar semua peserta didik khususnya peserta didik sekolah menengah pertama, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah semangat kerja (aktifitas). Seperti yang diungkapkan oleh Gusril dalam Maidison (1992) bahwa: kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologi, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal, sehingga dapat dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik maka sangat penting sekali bagi mereka untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Arsil (1999:9) bahwa “kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobic dan anaerobic, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Dan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik maka setiap peserta didik harus mau dan giat berolahraga, dan sebaliknya untuk pihak sekolah harus mendukung kegiatan olahraga yang ada di sekolah tersebut maka

dengan itu olahraga yang bertujuan selain untuk kesegaran jasmani bisa juga untuk pencapaian prestasi.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik untuk ketangkasan dan semangat belajar yang tinggi. Tingginya tingkat kesegaran jasmani seseorang akan membantu dia dalam aktifitas yang dikerjakannya tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti. Disamping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagai mana yang dinyatakan Arsil dalam Maidison (1991 : 11) bahwa “kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian kelembaban suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara dua daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Dilihat dan ditinjau pada sekolah menengah pertama yaitunya pada SMPN 13 Padang yang di fokuskan pada peserta didik putri yang mana tingkat kesegaran jasmannya masih rendah, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti di SMPN 13 Padang ini.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, motivasi, kemampuan guru penjasorkes, kecepatan, kekuatan,

daya leda, daya tahan, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan. Seharusnya setiap peserta didik memiliki kesegaran jasmani yang bagus agar setiap pekerjaan yang dilakukan tidak terasa melelahkan. Maka dari pada itu setiap sekolah yang di tempati setiap peserta didik harus ada pembelajaran penjasorkes yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tiap-tiap peserta didik.

Sehubungan dengan hal diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani pada siswi Sekolah Menengah Pertama, karena dilihat dari segi ketangkasan pserta didik putri lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik putra maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri. Dalam penelitian tersebut penulis mengambil SMP (Sekolah Menengah Pertama) sebagi tempat penelitian yaitu Sekolah Menengah Pertaam Negeri 13 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ada beberapa variabel yang mungkin berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Variabel-variabel tersebut dapat di identifikasi diantaranya:

1. Faktor gizi
2. Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes
3. Kemampuan guru penjasorkes
4. Aktivitas fisik yang dilakukan

5. Kegiatan yang dimiliki siswi
6. Kecepatan
7. Kekuatan otot perut
8. Kekuatan otot lengan
9. Daya ledak
10. Daya tahan

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka permasalahan kesegaran jasmani dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Kecepatan
2. Kekuatan otot perut
3. Kekuatan otot lengan
4. Daya ledak
5. Daya tahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:
Bagaimana status kesegaran jasmani siswi putri di SMPN 13 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan memiliki tujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi putri di SMPN 13 Padang pada kelas VII.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi putri di SMPN 13 Padang kelas pada VIII.
3. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi putri di SMPN 13 Padang pada kelas VII dan VIII.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan strata satu (SI) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru penjasorkes di SMPN 13 PADANG
3. Bagi siswi SMPN 13 PADANG. Bila kesegaran jasmani meningkat maka prestasi belajar akan bisa di capai.
4. Bagi Dinas Pendidikan Kota Padang
5. Memberikan pengetahuan kepada yang membaca.
6. Sebagai referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.