

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SIWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA 12 NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH:

**ANDIKA NOFRI
NIM. 1202350**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

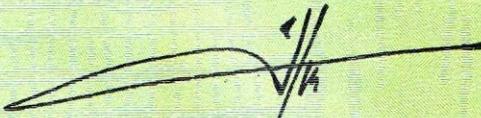
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SIWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA 12 NEGERI PADANG**

Nama : ANDIKA NOFRI
NIM : 1202350
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes

NIP.1959123 198803 1 019

Pembimbing II

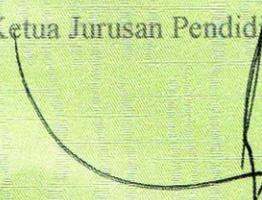


Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
jurusan pendidikan jasmani olahraga kesehatan
dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

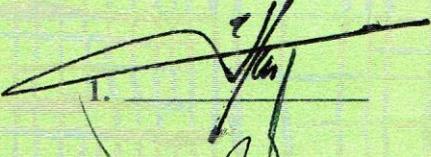
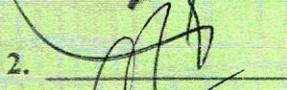
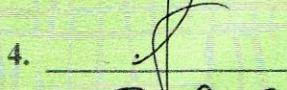
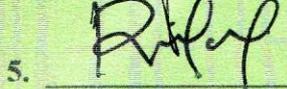
Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah
Pertama 12 Negeri Padang
Nama : Andika Nofri
NIM/BP : 1202350/2012
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2017

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
4. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Rika Sepriani M. Farm, Apt

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Andika Nofri. 2017. “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang”. *Skripsi*. Program Studi Penjasokesrek, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmanisiswa SMP N 12 Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 12 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memaparkan data secara sistematis terhadap sifat-sifat populasi tertentu, dan juga menggambarkan keadaan objek penelitian, berdasarkan fakta-fakta yang ada dan tidak bermaksud menguji hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 12 Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2016/2017 berjumlah 273 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling* sebanyak 27 orang. Instrumen penelitian adalah TKJI. Data penelitian adalah skor tes TKJI siswa SMP N 12 Padang. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik distribusi frekuensi/statistik deskriptif.

Berdasarkan analisis, dapat disimpulkan hasil penelitian secara keseluruhan siswa putera di SMP N 12 Padang pada kelas VIII yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada tingkat kurang paling besar yaitu dengan rata-rata 10.93.

Kata kunci: Kesegaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SIWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 12 NEGERI PADANG”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Yang telah memberikan masukan kepada penulis selama ini.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Rosmawati, M.Pd., Atradinal, S.Pd., M.Pd, dan Rika Sepriani, M.Farm, Apt sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
6. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari

bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	9
4. Faktor – Faktor Memengaruhi Kesegaran Jamani	11
B. Kerangka Konseptual	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan waktu penelitian	19
C. Populasi dan sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
F. Norma TKJI	29
G. Teknik analisis data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR KEPUSTAKAAN	45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa Kelas VIII	17
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Nilai TKJI	29
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia	30
5. Distribusi Skor Lari Cepat 50 Meter Siswa SMP Negeri12 Padang	33
6. Distribusi Gantung Siku Tekuk Putera SMP N 12 Padang.....	34
7. Distribusi Baring Duduk 60 detik Siswa SMP N 12 Padang.....	36
8. Distribusi Loncat Tegak Siswa SMP N 12 Padang	37
9. Distribusi lari 600 meter Putera SMP N 12 Padang	39
10. Norma kebugaran Jasmani siswa putera kelas VIII SMP N 12 Padang..	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Posisi Start 50 Meter	23
3. Sikap Pemulaan Akat Tubuh.....	23
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal	24
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	25
6. Gerakan Baring Duduk	25
7. Gerakan Baring Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	25
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	27
9. Sikap Awal Loncat Tegak.....	27
10. Sikap pada Saat Garis Star	28
11. Sikap pada Saat Garis Finis.....	29
12. Grafik lari cepat 50 meter	34
13. Grafik gantung siku tekuk.....	35
14. Histogram baring duduk 60 detik.....	37
15. Grafik loncat tegak.....	38
16. Grafik lari 1000 meter.....	39
17. Histogram status kesegaran jasmani siswa kelas VIII	41

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi:

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmanikes yang mereka dapat di sekolah baik dalam jam pelajaran biasa maupun dalam aktivitas pengembangan diri (ekstrakurikuler) di luar jam pelajaran. Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara, sekarang dan di masa yang akan datang.

Sejalan dengan hal tersebut, untuk menjawab tuntutan dan tantangan di masa datang, maka peningkatan sumber daya manusia dengan melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan diupayakan terbentuknya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi tantangan di masa depan. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNDP tahun 1996. Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan kata lain, agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik disekolah, tentu perlu adanya realisasi yang nyata dalam kegiatan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik.

Sekolah berkewajiban atau mempunyai tanggung jawab membentuk peserta didiknya yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu pendidikan jasmani disekolah perlu ditumbuh kembangkan, sehingga peserta tidak hanya sehat jasmani dan rohani, akan tetapi lebih dari itu peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakat setiap cabang olahraga yang ada pada dirinya. Akan tetapi dengan 2 (dua) jam waktu yang dialokasikan dalam kurikulum pendidikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani masih terdapat siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan yang sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel (Gusril, 2004:184).

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Arsil, 1999: 9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi

pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu tingkat sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Siswa bersekolah yang berada di daerah dataran rendah, kemungkinan akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah perbukitan. Siswa yang bersekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang dikemukakan diatas, belum dapat ditentukan dengan pasti, bahwa siswa SMP Negeri 12 Padang

memiliki tingkat kebugaran jasmaninya yang baik .Untuk itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan ekonomi
3. Aktifitas fisik
4. Kesehatan lingkungan
5. Tingkat kebugaran jasmani
6. Gizi
7. Kesehatan siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada dua variabel yaitu;

1. Tingkat kebugaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah menggambarkan kebugaran jasmani dan berat badan siswa SMP Negeri 12 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Padang.
2. Untuk mendeskripsikan rata-rata kategori kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 12 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini antara lain adalah:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmaniorkes di sekolah menengah pertama.
3. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam penjasorkespelaksanaan proses belajar mengajar Penjaskes di sekolah.
4. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.