

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMK DEK PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**Jimmi Josepin Panggabean
2010/56090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Dek Padang
Nama : Jimmi Josepin Panggabean
BP/NIM : 2010/56090
Jurusan : Kepeleatihan
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 4 Agustusl 2015

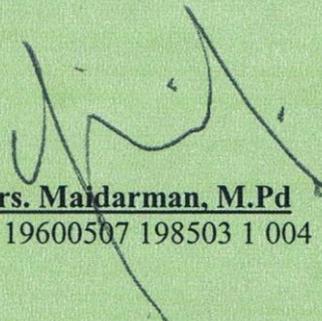
Disetujui :

Pembimbing I



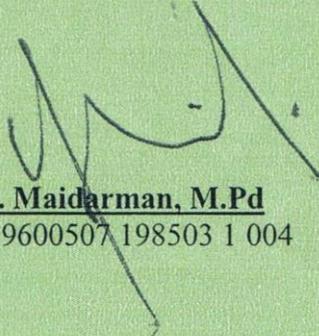
Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

Pembimbing II



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMK DEK PADANG**

Nama : Jimmi Josepin Panggabean
BP/NIM : 2010/56090
Jurusan : Kepeleatihan
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 4 Agustus 2015

Tim Penguji:

Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si
: Drs. Yendrizar, M.Pd
: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

The image shows five handwritten signatures in black ink, each placed above a horizontal line. The signatures are arranged in two columns. The left column contains three signatures, and the right column contains two. The signatures are stylized and difficult to read, but they correspond to the names listed in the adjacent text block.

Abstrak

Jimmi Josepin Panggabean: Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Dek Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang. Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Maka didapat sampel penelitian sebanyak 35 orang khusus putera. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan sebagai berikut: (1) Tingkat lari cepat 60 meter yang dimiliki siswa SMK Dek Padang adalah 9,34” detik tergolong kategori cukup, (2) Tingkat gantung angkat tubuh 60 detik yang dimiliki siswa SMK Dek Padang adalah 4,03 kali tergolong kategori kurang, (3) Tingkat baring duduk 60 detik yang dimiliki siswa SMK Dek Padang adalah 13,20 kali tergolong kategori kurang, (4) Tingkat loncat tegak yang dimiliki siswa SMK Dek Padang adalah 46,43 cm tergolong kategori kurang, dan (5) Tingkat lari 1200 meter yang dimiliki siswa SMK Dek Padang adalah 4,72” detik tergolong kategori cukup.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Dek Padang".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons selaku Pembimbing I dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, Bapak Drs. Yendrizarl. M.Pd, dan Bapak Romi Mardela, S.Pd. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penelitian dapat mengikuti ujian skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR HISTOGRAM	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	8
2. Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34

D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Teknik dan Pengumpulan Data	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A Deskripsi Data	51
B Analisis Data	59
C Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	
A Kesimpulan.....	65
B Saran – Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	34
Tabel 2. Sampel Penelitian	35
Tabel 3. Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera.....	37
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lari Cepat 60 Meter Siswa SMK Dek Padang	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Siswa SMK Dek Padang	53
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk 60 Detik Siswa SMK Dek Padang.....	55
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa SMK Dek Padang.....	56
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari 1200 Meter Siswa SMK Dek Padang	58
Tabel 10. Hasil Analisis Data Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Dek Padang	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	40
Gambar 2. Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	42
Gambar 3. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	43
Gambar 4. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	44
Gambar 5. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	44
Gambar 6. Papan Loncat Tegak	45
Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	46
Gambar 8. Sikap Awalan Loncat Tegak	47
Gambar 9. Gerakan Loncat Tegak	47
Gambar 10. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 Meter	49
Gambar 11. Pencatat Hasil	49
Gambar 12. Populasi dan Sampel	79
Gambar 13. Tes Lari Cepat 60 Meter.....	79
Gambar 14. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	79
Gambar 15. Tes Baring Duduk 60 Meter.....	80
Gambar 16. Tes Loncat Tagak	80
Gambar 17. Tes Lari 1200 Meter	80

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa SMK Dek Padang.....	51
Histogram 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Siswa SMK Dek Padang.....	54
Histogram 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa SMK Dek Padang	55
Histogram 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa SMK Dek Padang.....	57
Histogram 5. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa SMK Dek Padang	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa SMK Dek Padang.....	69
Lampiran 2.	Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Siswa SMK Dek Padang.....	71
Lampiran 3.	Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa SMK Dek Padang.....	73
Lampiran 4.	Hasil Tes Loncat Tegak Siswa SMK Dek Padang	75
Lampiran 5.	Hasil Tes Lari 1200 Meter Meter Siswa SMK Dek Padang	77
Lampiran 6.	Dokumentasi	79
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian	
Lampiran 8.	Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, sebagaimana yang telah dicantumkan dalam UU RI. No, 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pada Bab I ketentuan umum pasal 1 ayat 11 yaitu:

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu lembaga pendidikan yang ikut serta menunjang tujuan pendidikan adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) wajib diajarkan pada peserta didik. Penjasorkes di SMK dilaksanakan melalui kegiatan proses pembelajaran di sekolah yang diharapkan agar peserta didik memiliki pengetahuan dan keterampilan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.

Adapun tujuan penjasorkes menurut Depdiknas (2006:513) adalah:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga,
- 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, olahraga dan kesehatan,
- 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin,

bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas 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.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa penjasorkes yang diajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa. Artinya, melalui penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu mengembangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Untuk tingkat kesegaran jasmani siswa tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah kesegaran jasmani siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam belajar, metode yang dipakai guru, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, lingkungan belajar dan aktivitas bermain serta kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Begitu juga siswa di SMK Dek Padang.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Getchell dalam Gusril (2004:2) mengatakan "kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fiologis, yaitu

kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.”

Menurut Arsil (1999:8) “Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh *tubuh*, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”. Dari pendapat ini dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani penting dibutuhkan oleh siswa agar dapat mencapai tujuan belajar dan tercapainya tujuan pendidikan.

Agar siswa dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis kegiatan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”. Oleh sebab itu, maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sebaiknya perlu mengatur aktivitasnya sehari-hari dengan menentukan kegiatan belajarnya maupun kegiatan sehari-hari agar tetap segar dan tidak mudah lelah. Disamping itu, siswa perlu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan motivasi dalam belajar penjasorkes dan memperhatikan gizi makanan yang *dikonsumsi*.

Selanjutnya, Muhajir (2007:161) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan unsur-unsurnya terdiri dari kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan

dayatahan. Kekuatan menggambarkan kemampuan fisik dalam mengatasi beban atau tahanan dalam waktu singkat. Daya ledak menggambarkan kemampuan fisik mengatasi tahanan atau beban dengan cepat dalam waktu bersamaan dan singkat. Kelentukan menggambarkan perluasan gerak sendi. kelincahan menggambarkan kemampuan tubuh berpindah tempat secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dayatahan merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas secara berulang-ulang dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi, dengan mengukur semua unsur kesegaran *jasmani* yang dimiliki seseorang, maka kita dapat menggambarkan tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya.

Jenis kegiatan seseorang mempengaruhi aktivitas fisiknya sehingga orang yang segar akan memiliki fisik yang baik, sebaliknya orang yang tidak segar akan mudah kelelahan. Orang yang tidak segar akan mudah kelelahan dan mudah diserang penyakit karena dianggap kurang sehat. Kemudian, jenis kelamin laki-laki memiliki fisik lebih kuat dibandingkan perempuan, maka laki-laki dikatakan memiliki kesegaran jasmani lebih baik dari pada perempuan. Siswa yang terlatih akan memiliki kesegaran jasmani lebih baik karena memiliki aktivitas gerak lebih banyak. Disamping itu, motivasi belajar penjasorkes juga dapat menentukan kesegaran siswa karena siswa yang segar lebih aktif dalam belajar daripada siswa yang tidak segar. Selanjutnya, status gizi siswa juga menentukan pada tingkat kesegaran jasmani karena siswa yang memiliki kecukupan gizi akan mengalami tubuh yang sehat sehingga dapat

beraktivitas lebih banyak dan lebih baik sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani sangat penting dibutuhkan oleh setiap siswa karena kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam belajar secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup siswa karena erat kaitannya dengan aktivitas penjasorkes di sekolah dan prestasi belajar.

Berdasarkan pengamatan penulis yang akan meneliti di SMK Dek Padang dan hasil wawancara dari guru penjasorkes yaitu bapak Hitomi, diduga kesegaran jasmani siswa masih rendah. Artinya, masih ditemukan siswa yang mengantuk saat belajar, tubuh lemas, tidak bergairah, mudah kelelahan sehingga kurangnya motivasi siswa dalam melakukan kegiatan penjasorkes. Siswa yang kelihatan tidak segar terlihat malas dalam melakukan aktivitas penjasorkes sehingga mengakibatkan terganggunya proses pembelajaran penjasorkes. Hal inilah yang menyebabkan kurangnya motivasi siswa dalam melakukan kegiatan penjasorkes. Apabila kondisi ini terus menerus terjadi pada siswa SMK Dek Padang, maka dapat mengakibatkan menurunnya kesegaran jasmani siswa dan prestasi belajarpun sukar dicapai.

Melihat kenyataannya di atas, maka penulis pada kesempatan ini ingin melakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan sejauhmanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Dek Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Jenis aktivitas dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.
2. Keadaan kesehatan dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.
3. Jenis kelamin dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.
4. Tingkat terlatihnya siswa dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.
5. Motivasi belajar siswa dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.
6. Status gizi dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dan karena itu penulis memiliki pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Dek Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Pihak sekolah sebagai pedoman dalam melihat tingkat kesegaran jasmani siswa yang belajar.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu bagi yang ingin menelkiti lebih lanjut tentang kesegaran jasmani.
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa.