

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 31 PADANG**

SKIPSI

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



Oleh

**YUHENDRO
NIM. 06933**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Yuhendro, 2013: Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mereka kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, malas melakukan kegiatan pembelajaran sesuai yang diminta guru, mereka mau melakukan kalau sudah dipaksa oleh guru, tidak serius dan tidak semua siswa terlibat langsung dalam pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang erat kaitannya dengan kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 31 Padang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan data Primer dan data Sekunder. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 31 Padang yang berjumlah 245 orang siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive random sampling* sebesar 15% dari semua populasi masing-masing kelas. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 36 orang siswa. Teknik pengambilan data kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan item tes lari 50 meter, Gantung siku tekuk, Gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat tegak, lari 800 meter untuk putri dan lari 1000 meter untuk putra. Data dianalisis menggunakan rumus: $p = \frac{f}{n} \times 100\%$

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap Siswa SMP Negeri 31 Padang dengan menggunakan analisis deskriptif terhadap 36 orang sampel ditemukan:

1) tingkat kesegaran jasmani siswa putra ternyata 1 orang (5.88%) dikategorikan Baik Sekali, 3 orang (17.65%) dikategorikan Baik, 9 orang (63.89%) dikategorikan Sedang dan 4 orang (23.53%) dikategorikan Kurang. 2) tingkat kesegaran jasmani siswa putri 2 orang (10.53%) dikategorikan Baik, 14 orang (73.68%) dikategorikan Sedang, 3 orang (15.79%). 3) Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang 1 orang (2.78%) memiliki kategori Baik Sekali, 5 orang (13.89%) memiliki kategori Baik, 23 orang (63.89%) memiliki kategori Sedang, 7 orang (19.44%) memiliki kategori Kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Salawat beserta salam penulis sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah ke alam yang penuh pendidikan dan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang". Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan pendidikan

olahraga yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO sebagai pembimbing I dan Dra, Darni, M.Pd. Selaku pembimbing II Yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs.H.Arsil, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Nurul Ihsan, S.Pd.M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikut iperkuliahan.
6. Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
7. Kepala kantor Dinas Pendididikan Kota Padang yang telah memberikan izin penelitian bagi penulis.
8. Bapak/Ibu guru SMP Negeri 31 Padang yang telah membantu dan berkerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 31 Padang yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teristimewa kepada ayahnda (Wirman) dan ibunda (Ratnawilis) tercinta atas do`a serta dorongan baik secara moril maupun materil sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

11. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moral maupun materi.

12. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari baik suka maupun duka di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini terutama Bp 2008.

Semoga apa yang Bapak/Ibu dan teman-teman berikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

Padang, Januari 2013

Yuhendro

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	6
D. PerumusanMasalah	6
E. TujuanPenelitian	6
F. ManfaatPenelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	25

D. Jenis dan Sumber Data	26
1. Jenis Data	26
2. Sumber Data	27
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan data	28
G. Teknik Analisa Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGESAHAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Analisis Data	40
C. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. JumlahPopulasi	24
2. SampelPenelitian.....	25
3. Nilai TKJI Putra (usia 13 s/d 15 tahun)	26
4. Nilai TKJI Putri (usia 13 s/d 15 tahun).....	27
5. Norma klasifikasi Putra dan Putri TKJI.....	37
6. Tingkat Kesegaran jasmani siswa Putra SMP Negeri 31 Padang.....	40
7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri Padang.....	41
8. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap star berdiri	29
2. Sikap pemulaan angkat tubuh putra	30
3. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal	31
4. Sikap pemulaan angkat tubuh	31
5. Sikap gantung siku tekuk	31
6. Sikap pemula baring duduk	32
7. Gerakan baring duduk	33
8. Gerakan baring duduk dengan kedua siku menyentuh paha	33
9. Sikap menentukan raihan tegak	34
10. Sikap awal loncat tegak	35
11. Sikap saat meloncat	35
12. Sikap pada saat garis star	36
13. Sikap pada saat garis finis	36
14. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 31 Padang	40
15. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SMP Negeri 31 Padang	42
16. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 31 Padang	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 31 Padang	52
2. Dokumentasi penelitian Tes Kesegaran Jasmani siswa putra dan putri SMP Negeri 31 Padang	55
3. Surat izin penelitian	62
4. Surat keterangan penelitian.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakikatnya satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia(SDM) sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntunan Undang-Undang Sistetem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dari bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas.maka dapat dikatakan bahwatujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitasdaya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya profil pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demimenghadapi masa depan.

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan secara terencana, kemudian pendidikan dapat diperoleh masyarakat melalui jalur formal, informal yang dilaksanakan secara teratur, sistematis mempunyai jenjang dan

dibagikan dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari Taman Kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Untuk meningkatkan mutu pendidikan pemerintah telah melakukan perbaikan dan pembaharuan pada sistem pendidikan nasional, seperti perbaikan terhadap kurikulum, penataran guru, pengadaan buku ajar, dan penyediaan sarana dan prasarana belajar. Melalui usaha ini diharapkan proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pengajaran sumber daya manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas gerak atau jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah seperti yang dinyatakan oleh Depdiknas (2006:129) mengemukakan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara umum adalah:

“a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani olahraga yang terpilih, b) mengembangkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, d) meletakkan landasan dan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjasorkes, e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama,

percaya diri dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih”.

Berpedoman pada beberapa kutipan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik sangatlah penting artinya bagi pengembangan dan peningkatan pengetahuan, keterampilan gerak dan pengembangan sikap. Di samping itu juga dapat membiasakan dan menerapkan pembinaan pola hidup sehat yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan peserta didik sehari-hari, serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga.

Selanjutnya Mulyasa (2006:26) menjelaskan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pembelajaran Penjasorkes antara lain difokuskan pada Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak”. Sesuai dengan kurikulum KTSP di atas, mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah, diberikan sesuai dengan tujuankurikulum KTSP tersebut. Sesuai dengan tujuan KTSP di atas diharapkan pembelajaran Penjasorkes dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani siswa, begitu juga dengan siswa di SMP Negeri 31 Padang

Tingkat kesegaran jasmani siswa suatu hal yang penting bagi guru penjasorkes untuk diketahui, karena merupakan salah satu faktor yang akan dapat mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Khususnya dalam

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang banyak berhubungan dengan fisik siswa. Seorang siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka akan terlihat bersemangat, kreaktif dan dengan gampang menyelesaikan kegiatan belajarnya, bahkan mereka senang dan bergembira. Akan tetapi sebaliknya siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan kesulitan dalam menyelesaikan kegiatan belajarnya, seringcepat lelah Dengan demikian kalau ini terjadi pada siswa tentunya akan berpengaruh pada pencapaian tujuan pembelajaran.

Pada umumnya siswa SMP Negeri 31 Padang pergi kesekolah mempergunakan angkot, dan dapat dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa tergolong pada ekonomi menengah. Karena pada umumnya pekerjaan orang tua mereka antara lain, kuli bangunan, petani dan karyawan swasta, kebanyakan dari mereka pergi pulang sekolah mempergunakan angkot.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan terhadap siswa di SMP Negeri 31 Padang dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, maka penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani belum diketahui secara pasti, hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mereka kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, malas melakukan kegiatan pembelajaran sesuai yang diminta guru, mereka mau melakukan kalau sudah dipaksa oleh guru, mukanya agak pucat, tidak serius dan kurang mampu menyelesaikan tugas-tugas gerakan yang diberikan guru

dan sebagainya. Di samping itu juga terlihat tidak semua siswa terlibat langsung dalam pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang erat kaitannya dengan kebugaran jasmani. Oleh karena itu penulis beranggapan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kemungkinan kurang baik atau masih rendah.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya adalah faktor: gizi, usia dan jenis kelamin, kondisi lingkungan, keadaan ekonomi, aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga yang dilakukan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal mereka, sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah akan dapat membuat siswa termotivasi dalam bermain, juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa

Dari uraian di atas, kalau ini dibiarkan terus tentunya akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan olahragadan kesehatan atau dalam mengikuti pembelajaran lainnya. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 31 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi penyebab masalahnya sebagai berikut :

1. Kesehatan siswa

2. Usia dan jenis kelamin
3. Gizi siswa
4. Keadaan atau kondisi lingkungan sekolah.
5. Keadaan ekonomi
6. Sarana dan prasarana olah raga disekolah
7. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes
8. Aktifitas fisik siswa setelah pulang sekolah
9. Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu dilakukan pembatasannya. Penelitian ini di batasi pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 31 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:.

1. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 31 Padang.
2. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SMP Negeri 31 Padang.
3. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 31Padang

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:.

1. Tingkat kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 31 Padang.
2. Tingkat kesegaran Jasmani siswa putri SMP Negeri 31 Padang.
3. Tingkat kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 31 Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- a. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (SI).
- b. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
- c. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan jadi guru penjas.
- d. Sebagai bahan informasi dan motivasi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- e. Bagi sekolah sebagai pedoman dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa masa yang akan datang.
- f. Bagi guru penjas dapat melihat situasi keadaan fisik siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran di masa yang akan datang.