

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS
XI SMA NEGERI 3 PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



MELDA SEFRIANI

NIM 2014/14087016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Diyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasman Siswa Putra Kelas XI
SMA Negeri 3 Painan Kabupaten pesisir Selatan.**
Nama : Melda Sefriani
NIM/BP : 14087016/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

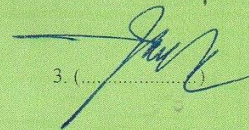
1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M.Pd



2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



3. Anggota : Dr. Umar, MS., AIFO



3. (.....)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3
Painan Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Meida Sefriani

BP/ NIM : 2014/ 14087016

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

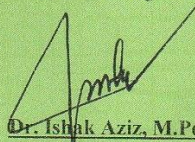
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Disetujui Oleh:

Pembimbing

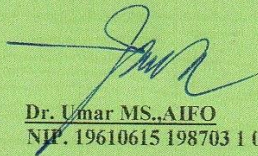


Dr. Ishak Aziz, M.Pd.

NIP. 19600212 198602 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. Umar MS., AIFO

NIP. 19610615 198703 1 003

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2018

Yang membuat pernyataan



Melda Sefriani

NIM 14087016/2014

ABSTRAK

**Melda Sefriani, 2018. “TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRA SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 3 PAINAN KABUPATEN PESISIR
SELATAN”**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Painan, ini dapat dilihat pada saat belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebahagian siswa masih ada yang melakukan kegiatan tidak serius dan malas melakukan gerakan-gerakan dan cepat lelah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Painan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang dilakukan pada siswa putra SMAN 3 pada bulan April 2018. Populasi adalah siswa SMA Negeri 3 Painan yang berumur 16 – 19 tahun dan masih duduk pada kelas X, XI dan XII yang berjumlah 257 orang , terdiri dari Putra 59 orang dan perempuan 162 orang. Sampel ditarik dari populasi dengan teknik penarikan *Purposive Sample* yang berjumlah seluruh siswa putra kelas XI 34 orang. Data diambil dengan melakukan tes kesegaran jasmani, yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Tes lari 60 meter, gantung angkata tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertikal jump*), lari 1200 meter. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menggunakan analisa statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 painan yaitu sebanyak 2 siswa (5,88) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 8 siswa (23,52%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, sebanyak 18 siswa (52,94%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, sebanyak 6 siswa (17,64%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 18 siswa (52,94), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan adalah sebagian besar masuk kategori sedang.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani*

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik berorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Dalam penulisan Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua penulis Ayah Idrus dan Ibu Irmaini tercinta dan keluarga yang selalu mendoakan dan menuntun Ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Zalfendi, M..Kes, AIFO sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Dr. Umara, MS.,AIFO sebagai Ketua Jurusan Keplatihan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama menimba ilmu.
4. Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Umar.,MS,AIFO dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar jurusan Keplatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Keplatihan Bp. 2014. Semoga bantuan, bimbingan, petunjuk dan motivasi yang telah Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balalasan dari Allah SWT.

Padang, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identitas Masalah	5
C. Pembatas Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Manfaat Kesegaran Jasmani	11
3. Komponen Kesegaran Jasmani	12
a. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai kesehatan.....	12
1) Daya Tahan Kardiovaskuler.....	12
2) Kekuatan Otot	13
3) Daya Tahan Otot	13
4) Kelentukan	14
5) Komposisi Tubuh.....	15
b. Komponen Kesegaran Jasmani yang berkaitan dengan nilai – nilai Keterampilan Motorik.....	15
1) Kecepatan.....	15
2) Kekuatan	16

3) Kelentukan	16
4) Daya Ledak	17
5) Daya Tahan	18
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
5. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	20
a. Umur.....	20
b. Jenis Kelamin	21
c. Genetik (Keturunan).....	21
d. Aktivitas Fisik	21
6. Secara Fisiologis Tubuh.....	22
a. Peningkatan Volume Darah Secara Keseluruhan.....	22
b. Peningkatan Kapasitas Paru	22
c. Peningkatan Ukuran dan Kekuatan Otot Jantung	22
d. Menurunkan Beban Kerja Jantung.....	23
e. Menjaga Penyakit Jantung	23
f. Peningkatan Kapiler Darah	23
g. Suplai Darah Kejantung Meningkat	23
h. Meningkatkan Kekuatan dan Ketebalan Tulang	23
i. Mempertahankan Berat Badan	23
j. Unjuk Kerja dalam Olahraga Akan Diperbaiki	24
k. Kelelahan yang Rendah Berarti Rendahnya Kemungkinan Cedera.....	24
7. Unsur – unsur TKJI Secara Fisiologis Olahraga	24
a. Lari Cepat 60 Meter	24
b. Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	25
c. Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	26
d. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	27
e. Lari Jarak Sedang 1200 Meter	27
8. Faktor – Faktor yang mempengaruhi penilaian kesegaran jasmani.....	28
a. Struktur Gerakan	28
b. Irama Gerakan	29
c. Korelasi Gerakan.....	29
d. Berbagai Gerakan.....	29
e. Kelancaran Gerakan	30
f. Kecepatan Gerakan	30

g. Akurasi Gerakan.....	30
B. Kerangka Konseptual.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional	35
D. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	36
E. Jenis dan Sumber Data.....	37
1. Jenis Data	37
2. Sumber Data Penelitian.....	38
F. Instrumen Penelitian	38
1. Lari Cepat 60 m	38
2. Tes Gantung Angkat Tubuh Putra	41
3. Baring Duduk.....	42
4. Loncat Tegak	45
5. Lari 1200 m Putra	47
G. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	52
1. Lari 60 Meter.....	52
2. Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	54
3. Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	55
4. Loncat Tegak (<i>Vertikal Jump</i>)	57
5. Lari 1200 Meter.....	58
B. Hasil Penelitian	60
C. Pembahasan.....	61
D. Keterbatasan.....	64

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR RUJUKAN	67
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Pelaksanaan Latihan Berdasarkan Intensitas, Frekuensi dan Waktu Dalam Sekali Latihan	18
Tabel 2. Populasi Penelitian.....	35
Tabel 3. Sampel Siswa SMA N 3 Painan.....	36
Tabel 4. Nilai TKJI Lari 60 Meter	40
Tabel 5. Nilai TKJI Gantung Angkat Tubuh	41
Tabel 6. Nilai TKJI Baring Duduk.....	43
Tabel 7. Nilai TKJI Loncat Tegak	46
Tabel 8. Nilai TKJI Lari 1200 Meter	49
Tabel 9. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 tahun).....	50
Tabel 10. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra	50
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan.....	52
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Pull Up</i> Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	53
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Sit UP</i> Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	55
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>Vertikal Jump</i> Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	56
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Lari 1200 Meter Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	58
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Sistem Energi Anaerobik	25
Gambar 2. Otot <i>Biceps</i> dan <i>Deltoid</i>	26
Gambar 3. Otot Perut	26
Gambar 4. Otot Tungkai Bawah atau Otot Betis	27
Gambar 5. Sistem Aerobik	28
Gambar 6. Kerangka Konseptual	32
Gambar 7. Posisi Star Lari Cepat.....	39
Gambar 8. Tes Gantung Siku Tekuk.....	41
Gambar 9. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	42
Gambar 10. Papan Loncatan	44
Gambar 11. Sikap Menentukan Raihan Tegak	45
Gambar 12. Sikap Awalan loncat Tegak.....	45
Gambar 13. Gerakan Loncat Tegak	46
Gambar 14. Lari 1200 m Putra	47
Gambar 15. Pencatat Hasil.....	48
Gambar 16. Diagram Batang Lari 60 Meter Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	52
Gambar 17. Diagram Batang <i>Pull Up</i> Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	54
Gambar 18. Diagram Batang <i>Sit Up</i> Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	55
Gambar 19. Diagram Batang <i>Vertikal Jump</i> Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	57
Gambar 20 . Diagram Batang Lari 1200 Meter Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	58
Gambar 21. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa Indonesia. Di samping itu olahraga dapat meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), pembangunan, kekuatan ekonomi, sosial budaya, politik, pertahanan dan keamanan, serta meningkatkan produktivitas dan efisiensi nasional, guna menyikapi dan mengatasi tantangan serta memanfaatkan peluang dalam peradaban manusia yang semakin global.

Sebagaimana tertuang dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahrgaan Nasional Bab II Pasal 4 adalah :

“Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas menjelaskan bahwa olahraga di Indonesia berfungsi sebagai memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani. Hal ini merupakan upaya untuk meningkatkan mutu SDM, seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani merupakan modal dasar utama yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktifitas selama hidup dengan penuh semangat

yang tinggi tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga dapat bekerja secara produktif. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari - hari menjadi lebih mudah dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidup. Pentingnya kesegaran jasmani bagi semua orang termasuk bagi anak – anak, remaja, dewasa, dan lansia. Kesegaran jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Kesegaran jasmani membuat pikiran kita jernih, tubuh kita sehat, jauh dari semua segala penyakit dan sirkulasi darah lancar, mengurangi resiko obesitas, mengatasi depresi, terhindar dari tulang keropos, melaksanakan tugas sehari – hari lebih mudah dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidup.

Pembelajaran olahraga merupakan sarana untuk mencapai kesegaran jasmani siswa yang memiliki kesegaran jasmani tentunya mempunyai persiapan dalam menerima materi pembelajaran lebih baik dibandingkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Program pendidikan olahraga tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak melainkan juga derajat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Siswa yang bersemangat dalam mengikuti proses pendidikan jasmani akan memperoleh kondisi kesegaran jasmani yang baik. Keberhasilan usaha mencapai kesegaran jasmani tidak cukup hanya dicapai dengan mengandalkan aktivitas olahraga disekolah saja, tetapi juga ditentukan oleh banyak faktor

antara lain kecakapan guru olahraga dalam memberi materi yang terprogram, terukur, teratur kepada siswanya. kelancaran program tersebut juga didukung oleh sarana dan prasarana olahraga yang memadai.

Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimasukan agar siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan dapat diukur melalui unsur-unsur kondisi fisik diantaranya lari cepat 60 meter, Baring duduk (*Sit Up*), angkat tubuh (*Pull Up*), Loncat tegak (*Vertikal Jump*), lari 1200 meter putra. Kriteria ini dimaksudkan kriteria pengukuran item-item tes Kriteria pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Jika dilaksanakan dengan baik, oleh guru-guru olahraga disekolah dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMA. Status gizi juga dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik dengan maksimal. Status gizi yang tidak seimbang serta kesegaran jasmani yang kurang baik akan menghambat aktivitas, pertumbuhan fisik serta motorik.

Mengingat pentingnya status gizi untuk meningkatkan kesegaran jasmani maka siswa yang akan melakukan aktivitas fisik di sekolah dan asrama perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap harinya sebelum berangkat untuk belajar dan yang sangat penting sekali harus memperhatikan

keseimbangan dari asupan gizi tersebut. Sekolah SMA negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan adalah salah satu Sekolah yang berasrama yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan. sekolah tersebut juga melakukan kegiatan tadarus dan menghafal al-qur'an.

Berdasarkan beberapa kajian teori yang mendukung, jelas bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan seharusnya sangat bermanfaat bagi ksegaran jasmani siswa-siswi disekolah, yang dapat dilihat pada kondisi fisiknya sehari-hari. Namun pada kenyataannya kondisi siswa putra SMA Negri 3 painan Masih kurang bersemangat dalam pembelajaran, banyak faktor yang mempengaruhi siswa malas, penyebab malas siswa slah satunya yaitu kesegaran jasmani. kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengenali kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga. melakukan penelitian di sekolah SMA negri 3 painan karena data kesegaran jasmani siswa SMA negri 3 painan belum ada.

Untuk mendapatkan informasi yang tepat, penenulis telah melakukan observasi ke SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan terlihat masih banyak dalam melakukan aktivitas olahraga, siswa banyak yang tidak ikut serta dalam praktek pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehata (penjasorkes) di lapangan, siswa lebih banyak duduk dan bermain dari pada melakukan aktivitas, minat siswa untuk olahraga kurang. Tidak hanya itu saja dilihat dari data kehadiran siswa hadir

semua dikarenakan siswa tinggal diasrama, tapi setelah sampai dilapangan siswa banyak yang meminta izin tidak bisa melakukan aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dengan alasan sakit dan jenuh untuk belajar materi lagi di lapangan. Sebelum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tersebut. Apabila kondisi siswa yang mudah lelah, sering sakit disebabkan oleh rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut salah satunya disebabkan minat, sarana dan prasaranan, status gizi. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Minat siswa SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Sarana dan prasarana yang kurang memadai di SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan cenderung malas dalam bergerak.
4. Status Gizi berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani Siswa putra SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan maka

perlu adanya pembatasan masalah. Maka masalah peneliti hanya melihat “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Painan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA N 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
3. Siswa, sebagai informasi tentang kesegaran jasmani mereka.
4. Sekolah SMA Negeri 3 Painan, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dalam pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.

5. Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan, sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes.
6. Sebagai bahan bacaan dan literature di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.