

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN KELAS 1 SMK 7 KOTA PADANG
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ADITHYA BENTAR DINANTAKA
NIM. 14086233**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 1 SMK Negeri 7
Kota Padang Sumatera Barat

Nama : Adithya Bentar Dinantaka

BP/NIM : 2014/14086233


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga


Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Hrs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh:
Pembimbing


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

PALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kesegaraan Jasmani Siswa Kelas 1 SMK Negeri
7 Kota Padang Sumatera Barat
Nama : Adithya Bentar Dinantaka
BP / NIM : 2014 / 14086233
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

1. 

Sekretaris : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

2. _____

Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adithya Bentar Dinantaka

Nim : 14086233

Prodi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 7 Kota Padang

Sumatera Barat

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 lazim.

Padang, Mei 2018
Yang Menyatakan



Adithya Bentar Dinantaka

PFR&FMBAHAN



*Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Barang siapa yang mendapat hikmah itu Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak. Dan tiadalah yang menerima peringatan melainkan orang-orang yang berakal".
(Q.S. Al-Baqarah: 269)*

Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.

Dari semua tlah Kau tetapkan Hidupku dalam tangan-Mu dalam takdir-Mu Rencana indah yang tlah Kau siapkan bagi masa depanku yang penuh harapan kesuksesan terpangku di pundak Sebagai janji kepada mereka...

AYAH dan BUNDA

YANG UTAMA DARI SEGALANYA...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Jaburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Yaa Allah.....

Terimakasih kasih atas nikmat dan rahmat-mu yang agung ini, hari ini hamba bahagia sebuah perjalanan panjang dan gelap... telah kau berikan secercah cahaya terang meskipun hari esok penuh teka-teki dan

tanda tanya yang aku sendiri belum tahu pasti jawabanya, aku sering tersandung, terjatuh, terluca dan terkadang harus kutelan antara keringat dan air mata.

Namun aku takkan perna takut, aku takkan pernah menyerah karena aku tak mau kalah, aku akan terus melangkah berusaha dan berdo'a tanpa mengenal putus asa.

Syukur Alhamdulillah.....

Kini aku tersemyun dalam dalam iradat-mu

Kini baru ku mengerti arti kesabaran dalam penantian.....sungguh tak kusangka ya.....Allah

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kucintai dan kusayangi.

IBUNDA DAN AYAHANDA SERTA ADIK TERCINTA

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Bunda Afrides. S.Pdi dan Ayah Drs.Awiza tercinta..... yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Bunda dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Bunda dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik,

Jerima Kasih Ibu..... Jerima Kasih Ayah.....

Untuk adik ku terima kasih atas doanya selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua.....

KELUARGA DAN ORANG TUA KU DI PADANG

Terima kasih Om Herman, Opung Gustin, Buk Bet, Makwo Li yang telah menjaga dan mengawasi ku selama di padang serta angku Dr. Yendrizal, M.Pd dan apak Drs. Yulfri, M.Pd yang selalu mengawasi dan membimbing ku selama di kampus

SAHABAT

Sahabat dan teman-teman yang telah memberi ku semangat dan motivasi yang begitu berarti bagiku. Abdur Rahman Al-Haq, Afrila Fauzi Yendra Ulvi, Afdal Fitrah, Abel Rizal, Agung Alhamdy Syahputra, Rizki Kurnia Dinata Afrianul Hanafi Sagala, sahabat-sahabat sepermainan Belul Febra, Diki Kurnia Akmal, Ffri Fernando, Amdika Trisakti, Delvi serta sahabat dan adik-adik di Stars Green dan teman-temanku di group kito2 se serta teman-teman PFK

Teman2 angkatan 2014:

Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga FPK UNP seperjuangan dari awal kuliah sampai akhir, khususnya angkatan 2014 yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FPK yang telah membantu dan memberikan semangat.

Dosen Pembimbing dan Penguji Tugas Akhirku...

Drs. Yulfri, M.Pd. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Alm, Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi dan penguji, serta bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. ALFB terima kasih banyak pak, sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan

kesabaran dari Bapak. Semoga ilmu yang Bapak berikan bermanfaat bagi kami.

Seluruh Dosen Pengajar di Jurusan Pendidikan OLAHRAGA:

Buat semua dosen jurusan Pendidikan Olahraga Terima kasih banyak untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yg sangat berarti yang telah diberikan kepada kami.....

Dan semua yang tak bisa ku sebutkan satu persatu, yang pernah ada atau pun hanya singgah di dalam hidup ku, yang pasti kalian bermakna dalam hidup ku.....

*kebahagiaan bukan berasal dari sekeliling kamu
tapi kebahagiaan berasal dari kamu dan pikiran kamu (Hitam Putih)*

*Bukanlah suatu aib jika kamu gagal dalam suatu usaha, yang
merupakan aib adalah jika kamu tidak bangkit dari kegagalan itu (Ali
bin Abi Thalib)*

*Awali Dengan Impian Wujudkan Dengan Usaha Dan Akhiri
Dengan Doa Niscaya Tuhan Akan Mewujudkan Mimpimu
'Menuju Tak Terbatas Dan Melampauinya'*



By, ADITHYA BENTAR DINANTAKA

ABSTRAK

Adithya Bentar Dinantaka, 2018: “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 7 Kota Padang Sumatera Barat”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Kota Padang. Rendahnya kesegaran jasmani ini diduga karena beberapa faktor seperti rendahnya status gizi, ekonomi, lingkungan dan lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Kota.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa puteri kelas 1 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Kota Padang yang berjumlah 172 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified proporsional random sampling yaitu 15%. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 26 orang. Untuk meninjau kesegaran jasmani menggunakan test kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = f/n \times 100\%$

Hasil analisis kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang menunjukkan bahwa dari jumlah frekuensi sebanyak 21 orang siswa puteri (80,77%) memiliki jumlah nilai tingkat kesegaran jasmani 14-17 dan dikategorikan sedang, sebanyak 5 orang siswa puteri (19,23%) memiliki jumlah nilai tingkat kesegaran jasmani 10-13 dan dikategorikan kurang. Sedangkan untuk kategori baik sekali, baik, dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki oleh siswa puteri siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Kota Padang. Dari data diatas rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Kota Padang adalah 15,346 dan dikategorikan kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 7 Kota Padang Sumatera Barat”.

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak agar skripsi ini akan lebih baik di masa yang akan datang.

Dan untuk menyusun 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. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
1. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini..
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Pembimbing Serta Bapak Drs. Qalbi Amra Dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd Selaku Penguji Yang Telah Membimbing Dan Memberi Masukan Kepada Peneliti.

3. Orang Tua Serta Keluarga Besar Yang Selalu Memberikan Semangat, Kasih Sayang Dan Doa Serta Bantuan Materil Selama Peneliti Dalam Pendidikan.
4. Teman-teman Seperjuangan Yang Selalu Memberikan dukungan Semangat Yang Tak Henti-hentinya Kepada Peneliti Serta Membantu Semua Kegiatan Penelitian Hingga Penelitian Ini Berjalan Dengan Lancar
5. Pihak Sekolah, Kepala Sekolah, Guru Penjas Serta Adik-adik Siswa SMK Negeri 7 Kota Padang Yang Telah Meluangkan Waktu Untuk Membantu Berjalannya Penelitian Ini

Padang April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PROPOSAL PENELITIAN

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	5
1. Pengertian kesegaran jasmani	5
2. Komponen kesegaran jasmani	7
3. Fungsi kesegaran jasmani	8
4. Faktor faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani.....	10
B. Kerangka Konseptual.....	12
C. Pertanyaan penelitian	13

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14

C. Defenisi operasional.....	14
D. Populasi dan Sampel	15
E. Jenis dan Sumber Data.....	16
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	17
G. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	
A. Analisa Deskriptif	30
B. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	15
2. Nilai TKJI (Untuk Puteri Usia 16 -19 Tahun)	29
3. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 7 Kota padang...	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	13
2. Tes Lari 60 m	19
3. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik.....	21
4. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.....	24
5. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	26
6. Sikap berdiri, siap untuk lari Lari 600 meter Untuk Putri.....	27
7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes TKJI Siswa	37
2. Data Hasil Tes TKJI Siswa	38
3. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 7 Kota padang	40
4. Foto Dokumentasi Penelitian.....	41
5. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	44
6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	44
7. Surat Izin dari Sekolah.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No.20 tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

“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 kutipan di atas, sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan

kesegaran jasmani, mental serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan UU Republik Indonesia tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) dalam bab 2 pasal 4 (2005 ; 82) bahwa;

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut“.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani siswa.

Kegiatan jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran yang baik dan juga berdampak pada peningkatan hasil belajar.

Menurut Arsil (1999:8) mengemukakan, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Hal ini berarti agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik perlu memperlihatkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya.

Selanjutnya, Gusril (2004;119) mengemukakan, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain; jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi. Kemudian menurut Arsil (1999;12) beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik di antaranya; kerja (aktifitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan keadaannya dan ke siapan tubuh seseorang untuk memakukan berbagai aktifitas kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi jika seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka mereka dapat melakukan berbagai aktifitas pembelajaran dengan baik serta mempunyai motivasi dan kemampuan belajar yang tinggi tanpa adanya kelelahan yang berarti. Namun berdasarkan realita yang penulis lihat selama praktek lapangan di sana dan juga informasi dari beberapa orang guru di sana, banyak ditemukan permasalahan yang muncul berkaitan dengan proses belajar dan pembelajaran berlangsung seperti banyak siswa yang mengantuk, banyak siswa yang tidak betah duduk di kelas atau sering permissi keluar dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat jelas akan pentingnya kebugaran jasmani pelajar untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, termotivasi dan tidak gampang lelah. Maka peneliti tertarik untuk meneliti

lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan judul **Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas 1 SMK Negeri 7 Kota Padang Sumatera Barat**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Minat siswa
3. Usia
4. Konsumsi zat gizi
5. Status kesehatan
6. Latihan olahraga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, dan juga keterbatasan kemampuan penulis maka penulis membatasi pada masalah yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 7 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 7 Padang” ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 7 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMA.
3. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
4. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.