

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 1 PASAMANKECAMATAN PASAMAN KABUPATEN
PASAMAN BARAT TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan
Dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**REDO RISKI TRI ANDIKA
NIM: 14086133**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Pamasan Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat Tahun Ajaran 2017/2018**

Nama : Redo Riski Tri Andika
NIM : 14086133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.kes
NIP.195912311988031019

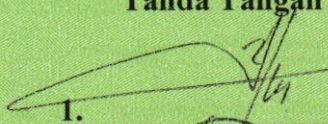


HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI
Sma Negeri 1 Pamasan Kecamatan Pasaman Kabupaten
Pasaman Barat Tahun Ajaran 2017/2018**
Nama : **Redo Riski Tri Andika**
NIM : **14086133**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Januari 2019

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris : Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

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, Januari 2019
Yang menyatakan



Redo riski tri andikha
14086133

ABSTRAK

Redo Riski Tri Andika, 2018: “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018”.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman dan Pertanyaan penelitian ini adalah Seberapa baikkah tingkat ksegaran jasmani siswa putera SMA 1 Pasaman ?

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi penelitian adalah 304 orang., dan Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, didapat sampel berjumlah 29 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2018 bertempat di SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa kelas XI.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 29 siswa terlihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali, sebanyak 1 orang siswa putera (3,44%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 18-21 yang dikategorikan baik, sebanyak 10 siswa putera (34,48%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 14-17 yang dikategorikan sedang, sebanyak 15 orang siswa putera (51,72%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 10-13 yang dikategorikan kurang, sebanyak 3 orang putera (10,34%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 5-9 yang dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali (0%) dimiliki siswa putera SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018. Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018 adalah dikatakan kurang.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah segala puji dan syukur Penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas karunia dan hidayah-Nya kepada penulis , sehingga dapat menyusun Skripsi ini dengan judul **” Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Pasaman Kecamatan Pasaman Kabuppaten Pasaman Barattahun ajaran 2017/2018”**. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis telahbanyak mendapat bimbingan, arahan saran, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan telah memberikan layanan proses belajar mengajar kepada penulis.
3. Ayah dan Ibu tercinta beserta adik-adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberi peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di fakultas ini.
5. Bapak Dr. Yulifri, M.Pd, dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi didalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
7. 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 peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, Desember 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

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.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani	7
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	13
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani...	14
5. Cara Meningkatkan kesegaran jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III	METODOLOGI PENULISAN	
	A. Jenis Penulisan	24
	B. Tempat dan Waktu Penulisan.....	24
	C. Populasi dan Sampel	24
	D. Jenis dan Sumber Data	26
	E. Instrumen Penelitian.....	26
	F. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	38
	B. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	42
	B. Saran.....	42
	DAFTAR PUSTAKA	44
	LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitia.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. TKJI usia 16-19 tahun Putra	36
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	36
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap star lari 60 meter	27
2. Tes Gantung Angkat Tubuh	29
3. Gerakan Baring duduk	31
4. Sikap menentukan Raihan Tegak.....	33
5. Tes Lompat Tegak.....	33
6. Posisi Star 1200.....	35
7. Gambar Pencatat Hasil.....	35
8. Histogram.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes TKJI siswa kelas XI SMA 1 Pasaman	45
2. Data Mentah	47
3. Formulir TKJI	49
4. Dokumentasi Penelitian	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional. Pendidikan Nasional berakar pada Kebudayaan Bangsa Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945. Sebagai perwujudannya telah dituangkan pada pasal 3 Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang pendidikan Nasional sebagai berikut:

“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 bertanggung jawab”.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan (sikap, mental emosional, sportifitas, spritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup yang sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, pendidikan luar kelas dan kesehatan yang meliputi penanaman budaya hidup sehat. Dari ruang lingkup

tersebut dapat dilihat bahwa pendidikan jasmani mengandung unsur yang komplit. Jadi Pendidikan Jasmani sangat penting dalam pencapaian tujuan pendidikan Nasional.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses belajar mengajar guru menggunakan berbagai jenis metode bervariasi, maka kelemahan satu metode akan diatasi oleh keunggulan metode yang lain demikian pula sebaliknya, maka seorang guru betul-betul harus profesional dan menguasai materi bertujuan untuk melaksanakan sistem Pendidikan Nasional dan mewujudkan tujuan Pendidikan Nasional. Seorang guru yang profesional mampu menyelenggarakan proses belajar mengajar dengan yang efektif dan efisien serta mampu menciptakan suasana yang nyaman di tengah proses pembelajaran berlangsung. Selain itu seorang guru harus mampu memahami dan menjalani kurikulum yang telah ditetapkan oleh dinas pendidikan.

Kesegaran Jasmani merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh terhadap pembelajaran. Jika seorang siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka dia akan mampu melakukan kegiatan

kegiatan sehari-harinya dengan baik pula dan masih bisa menikmati waktu senggangnya. Beberapa ciri seseorang tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik adalah terlihat lemas, ngantuk, tidak konsentrasi malas bergerak dan cepat merasa kelelahan. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh terhadap hasil belajar terutama sekali hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu melakukan aktivitas gerak dalam proses pembelajaran.

SMA Negeri 1 Pasaman merupakan sekolah yang terletak disalah satu kecamatan di Kabupaten Pasaman Barat tepatnya di kecamatan Pasaman. Dengan kata lain kecamatan Pasaman merupakan kecamatan yang berada di Pusat Kabupaten Pasaman Barat. Ditinjau dari segi geografis SMA Negeri Pasaman berada didekat keramaian karena letaknya di pusat kota, yang artinya udaranya tidak bisa dibilang sejuk lagi karena sudah bercampur dengan pencemaran udara debu/asap motor. Bila dilihat dari sosial ekonomi siswa SMA Negeri 1 Pasaman tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar pekerjaan orang tuanya karyawan/pegawai negeri. Seiring karena tergolong pada perekonomian menengah atau memadai, segala sesuatu yang diinginkan kadang bisa diwujudkan. Hal ini bukan hanya memberikan manfaat yang bagus tapi juga ada hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak di antara orang tua yang memiliki kendaraan, sehingga banyak siswa yang di antar maupun dijemput, naik ojek atau kendaraan umum, dan bahkan mengendarai sendiri sehingga anak otomatis kurang bergerak. Hal ini juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan observasi di lapangan, penulis menemukan bahwa banyak diantara siswa yang kurang bergerak pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, kurang aktif dalam melakukan aktivitas olahraga yang di ajarkan oleh guru penjaskes, sering permisi keluar kelas pada jam pelajaran tersebut. Sehingga peneliti menduga hal ini kemungkinan di sebabkan oleh kurangnya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman. Hal ini sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran terutama sekali pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh: sarana dan prasarana, asupan gizi, aktivitas olahraga, guru, lingkungan, dukungan orang tua, dan dukungan kepala sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana dan Prasarana
2. Asupan Gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian membatasi penelitian ini tentang Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut Bagaimanakah kesegaran jasmani Siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di kemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan bahasan yang sudah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut ;

1. Bagi Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pihak Sekolah, sebagai gambaran atau pedoman tentang kesegaran jasmani siswa, dan hal yang perlu di ketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar disekolah.
3. Bagi Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk lebih fokus terhadap peningkatan tingkat kesegaran jasmani.
4. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Pasaman, sebagai bahan masukan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.