

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPN 3 KOTO XI
TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh
RAJES SEPTA ANWAR
NIM.15086229

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

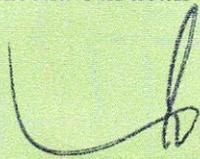
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 3
Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Rajes Septa Anwar
Nim : 15086229/2015
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

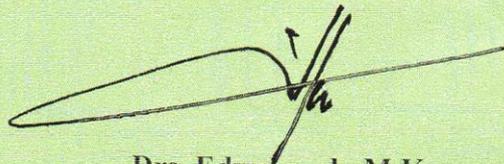
Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rajes Septa Anwar
NIM : 15086229/2015

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

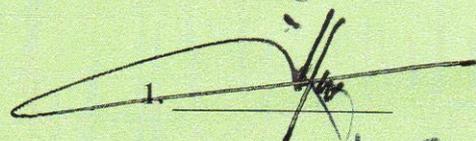
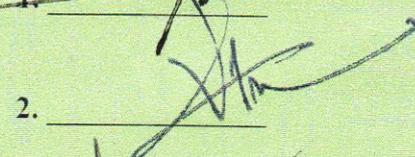
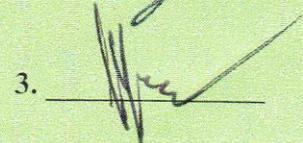
**Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 3 Koto XI Tarusan
Kabupaten Pesisir Selatan**

Padang, November 2019

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 3 Koto XI Tarusan 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. Di dalam 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 di cantumkan 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, November 2019
Yang membuat pernyataan



Rajes Septa Anwar
NIM. 15086229/2015

ABSTRAK

Rajes Septa Anwar. 2019: “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”. *Skripsi*.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya pembelajaran PJOK dengan baik serta belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa dilihat dari malasnya siswa saat proses belajar PJOK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Populai dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 114. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* yang berjumlah 24 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes, yaitu tes kesegaran jasmani untuk siswa usia 10-12 tahun. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan teknik deskriptif presentasi.

Hasil Penelitian yakni : secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan memiliki tingkat yang cukup dengan jumlah persentase sebesar 53.5%.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Survei Tingkat Status Gizi Siswa/Siswi Sekolah Dasar Negeri 03 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu 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.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs.Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayah dan ibu yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Kepada teman-teman dan Siswa/Siswi Sekolah Dasar Negeri 03 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”.
7. Kepada rekan mahasiswa yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
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. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	7
2. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	11
a. Daya Tahan	11
b. Kekuatan	12
c. Daya Ledak	13
d. Kecepatan	13
e. Kelincahan	14
f. Kelentukan	14
g. Koordinasi	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	20

E. Instrumen Penelitian.....	21
F. Teknik Pengumpulan Data	22
G. Norma Kesegaran Jasmani	29
H. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
B. Analisis Data	31
C. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Tes Kebugaran Jasmani untuk usia 16-19 tahun putra.....	21
4. Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putri	21
5. Norma Tes Klarifikasi Kebugaran Jasmani	29
6. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Posisi Start Jarak Cepat Jarak 60 Meter	23
3. Tes Gantung Angkat Tubuh	25
4. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	25
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	26
6. Baring Duduk (<i>sit up</i>)	26
7. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	27
8. Start Lari	28
9. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan	31

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Tabel Distribusi Frekuensi TKJI Siswa	37
2. Tabel Distribusi Frekuensi Nilai TKJI Siswa	38
3. Dokumentasi Penelitian	39
4. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	43
5. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	44
6. Surat balasan penelitian.....	45
7. Surat Keterangan Alat Penelitian	46

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi di era zaman ini. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang sangat penting karena direncanakan secara sistematis dan terprogram, yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya.

Dalam aspek kesegaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kesegaran jasmani yang sesuai dengan Pasal 4 Bab II Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan menyatakan bahwa: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat olahraga memiliki peran penting dan andil besar dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan

nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa. Pendidikan jasmani disajikan di sekolah memiliki tujuan kognitif, psikomotor dan afektif. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik merupakan salah satu ciri khusus yang harus ada sebagai penanda pendidikan jasmani. Cara Belajar Siswa Aktif (CBSA) melekat dalam pendidikan jasmani, kalau anak tidak bergerak berarti belum melakukan pendidikan jasmani. Menurut Sadoso yang dikutip oleh Musan Prawoto(2007:7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting dalam sistem keolahragaan nasional, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga serta menciptakan sumber daya yang manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan sistem keolahragaan nasional.

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, pembinaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan social). Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki peran yang sangat penting dan strategis dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia. Sebagaimana diketahui, bahwa Sekolah Pertama (SMP) merupakan pendidikan formal jenjang pendidikan dasar yang

memberikan penekanan peletakan pondasi dalam menyiapkan generasi agar menjadi manusia yang mampu menghadapi era yang semakin berat.

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini di laksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya meningkatkan potensi fisik dan membudidayakan sportofitas.

Survey yang dilakukan oleh Yahoo dan Mindshare(2013)dikemukakan bahwa terdapat sekitar 41,3 juta pengguna smartphone di Indonesia.Dari jumlah tersebut 39% penggunanya adalah anak muda usia pelajar SMP dan SMA.Berbagai kemudahan serta fitur-fitur menarik membuat masyarakat tertarik untuk menggunakannya. Ketertarikan masyarakat ini dikarenakan smartphone dapat menggantikan peran computer, televisi, laptop serta perangkat-perangkat lainnya dengan lebih efisien.Dengan demikian waktu yang dihabiskan untuk bermain smartphone ini menjadi lebih banyak dari pada berolahraga,sehingga membuat kondisi tubuh manusia mengalami penurunan yang berakibat pada proses pemebelajaran di sekolah menjadi terganggu. Seharusnya dengan adanya kemudahan teknologi maka bisa dimanfaatkan sebagai alat yang membantu proses pemebelajaran bukan sebaliknya.

Dari pengamatan yang penulis lakukan di SMP Negeri 3 Koto XI Tarusan kabupaten pesisir selatan, banyak terdapat siswa yang bermalasa-

malasan untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK bahkan ada yang tidak ikut dalam proses pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti: asupan gizi, sarana prasarana olahraga, pengetahuan guru tentang olahraga, latar belakang orang tua yang beraneka ragam dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa SMP, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kecukupan gizi
2. Lingkungan belajar
3. Sarana dan prasarana
4. Metode dan media pembelajaran
5. Pengetahuan dan kemampuan guru dalam mengajar
6. Motivasi belajar
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa
8. Latar belakang orang tua
9. Pengawasan dan perhatian orang tua

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian, maka penulis membatasinya, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan

penulis, waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Untuk itu penulis hanya membatasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini, maka perumusan masalah ini adalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa- siswi kelas VII SMP Negeri 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dimanfaatkan bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru olahraga sebagai bahan acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan mengaktifkan siswa dalam belajar penjasorkes di SMP Negeri 3 Koto XI Tarusan sehingga hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.
3. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam dalam jumlah sampel yang lebih banyak dan di sekolah-sekolah lainnya.

4. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka penulisan karya ilmiah.
5. Kakandepdiknas, sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 3 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.