

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 LUBUK BASUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**MUSTAFA AJI
NIM. 16086377**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 LUBUK BASUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Nama : Mustafa Aji
NIM : 16086377
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS 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 VII
SMP Negeri 2 Lubuk Basung**
Nama : Mustafa Aji
NIM : 16086377
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes,

1.

2. Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

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 yang lazim.

Padang, Agustus 2020

Yang menyatakan,

A green postage stamp with a value of 6000 Rupiah. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERA TEMPAK', '6000', and 'ENAM RIBU RUPIAH'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Mustafa Aji

MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

“wa man jaahada fa-innamaa yujaahidu linafsihi.”

“Dan barangsiapa yang berjihad (bersungguh – sungguh), maka sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.”

(QS. Al-Ankabut [29]: 6)

“Sebuah Proses yang di lalui tidak akan bisa kita membayangkan nya, akan tetapi kita bisa menggapai apa yang telah kita lalui dan mendapatkan sebuah kunci kesuksesan dari dalam hidup seseorang.”

(Anonim)

“Pengalaman merupakan suatu cerminan pada diri orang yang berhasil”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memiliki makna istimewa bagi penulis, antara lain:

1. Bapak Syafrul yang kasihnya membiak seluruh cakrawala dan selalu menjadi sosok tangguh, memberi dukungan dan doa, serta menjadi pria yang terhebat.

2. Ibu Anizar dalam usia yang tak terbaca waktu dan selalu menjadi sosok perempuan hebat dalam hidupku dengan doanya, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhingga.

3. Kakakku Yara Syafitriani yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selalu.

4. Zainuddin yang merupakan seorang kakek yang sangat mendukung segala upaya yang memberikan semangat kepada saya.

5. Ema Zahirma yang merupakan sosok pemberi motivasi dan dukungan pada diri saya.

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 LUBUK BASUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh:
Mustafa Aji
Nim. 16086377

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2020/2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yang berjumlah 244 siswa yang di jadikan sampel berjumlah 49 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 30 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010 untuk anak umur 13 – 15 Tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yakni sebanyak 2 siswa (4.08%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Baik, sebanyak 7 siswa (14.28%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Sedang, sebanyak 10 siswa (20.40%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Kurang dan untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yakni sebanyak 5 siswa (10.20%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Baik, sebanyak 12 siswa (24.48%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Sedang, sebanyak 13 siswa (26.53%) dikategorikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang Kurang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “ Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2020/2021 Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Ali Umar, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran – saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan nasihat dalam penyusunan skripsi ini
4. Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Alnedral, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Mirna Zulfianti, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Basung yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf karyawan SMP Negeri 2 Lubuk Basung yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman – Teman seangkatan 2016 Pendidikan Olahraga yang memberikan informasi – informasi dan motivasi yang berharga serta semangat dalam memberikan bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan dan motivasi yang diberikan semua pihak yang diatas menjadi amanah yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT dan Tugas Akhir ini semoga bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan nya.

Padang, Agustus 2020

Penulis,

Mustafa Aji
NIM. 16086377

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRANviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruh Kesegaran Jasmani.....	16
3. Prinsip Pengembangan Kesegaran Jasmani	19
4. Tes Kesegaran Jasmani	21

B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian	34
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel	35
E. Jenis dan Sumber Data	36
1. Jenis Data	36
2. Sumber Data.....	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Profil Responden	49
2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani	49
B. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	67
B. Saran – saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Populasi siswa SMP Negeri 2 Lubuk Basung	35
2.1 Sample Penelitian Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Basung	36
1. Butir – butir Tes dalam rangkaian TKJI untuk anak usia 13 – 15 Tahun	47
2. Penilaian TKJI untuk Putra usia 13 – 15 Tahun	47
3. Tabel Penilaian TKJI untuk anak Putri usia 13 – 15 Tahun.....	47
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran untuk anak usia 13 – 15 Tahun	48
5. Jumlah Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Basung Berdasarkan Kelas	49
6. Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung	50
7. Tabulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung : Tes Lari 50 Meter	51
8. Tabulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung : Tes Gantung siku Tekuk	52
9. Tabulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VIISMP Negeri 2 Lubuk Basung : Tes Baring Duduk.....	53
10.Tabulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung : Tes Loncat Tegak	56
11.Tabulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung Tes Lari 1000 Meter dan 800 Meter	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Lingkaran Hasil Norma Tes Putra	50
2. Diagram Lingkaran Hasil Norma Tes Siswi Putri	51
3. Diagram Lingkaran Nilai Tes Lari 50 Meter Putra	52
4. Diagram Nilai Tes Lari 50 Meter Putri	53
5. Diagram Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Putra.....	54
6 Diagram Nilai Tes Gantung Siku Tekuk Putri.....	55
7. Diagram Nilai Tes Baring Duduk Putra	56
8. Diagram Nilai Tes Baring Duduk Putri	57
9. Diagram Nilai Tes Loncat Tegak Putra.....	58
10. Diagram Nilai Tes Loncat Tegak Putri.....	59
11. Diagram Nilai Tes Lari 1000 Meter Putra	60
12. Diagram Nilai Tes Lari 800 Meter Putri	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung	72
2. Data Mentah Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung.....	73
3. Hasil Norma Tes Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung	75
4. Hasil Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII	76
5. Daftar Nama Peserta Tes	77
6. Formulir TKJI	79
7. Surat Izin Penelitian SMP Negeri 2 Lubuk Basung	80
8. Surat Izin penelitian Kecamatan Lubuk Basung	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan zaman yang semakin maju tidak bisa dipungkiri pasti akan membawa dampak dalam kehidupan manusia, baik itu yang berdampak positif maupun berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) merupakan salah satu dari kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Djoko Pekik Irianto (2004:5), mengemukakan “Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang di lakukan dengan dinamis menjadi jarang di lakukan, disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK)”. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari- hari yang relatif lebih lama jika di bandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Bortz dalam Apri Agus (2012:15), mengemukakan “Tidak ada obat yang sekarang atau masa depan yang dipakai yang menjanjikan dengan pasti akan memberikan dan mempertahankan kesehatan lebih baik dari pada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga”. Berolahraga sangatlah penting untuk membangun kesegaran jasmani tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit, penyakit bisa saja datang kapan saja untuk menyerang manusia yang kesegaran jasmani nya sangat lah rendah.

Berdasarkan kutipan diatas mengenai kesegaran jasmani, seiring dengan berputarnya roda poros waktu maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani yang dipengaruhi dengan perkembangan zaman teknologi (IPTEK), teknologi yang telah ada akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sudah di terapkan sejak anak usia dini.

Undang – Undang RI. No 3 Tahun 2005 pasal 3 tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”.

Menurut Undang – Undang RI. No. 20 Tahun 2003 Pasal 37 yang menyatakan bahwa “Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat salah satu diantaranya termasuk dengan pendidikan jasmani dan olahraga.” Mendikbud (2003:20).

Menurut kutipan diatas, maka Pemerintah juga sangat mementingkan betapa besarnya kebutuhan kesegaran jasmani bagi seseorang dan segalanya telah diatur berdasarkan dengan Undang – Undang yang telah memiliki tujuannya. dari Dilihat undang – undang yang menjadi suatu kerangka dasar atas pemerintah menjadikan pendidikan jasmani sebagai pendidikan yang utama. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk mengembangkan tiga ranah yang ada dalam individu, yaitu psikomotor (Keterampilan), kognitif (Kecerdasan) dan afektif.

Latar belakang dari penelitian ini, dimulai dari lingkungan yang dimana pada anak usia 12 – 15 tahun cenderung untuk melakukan hal – hal yang ia tidak ketahui dan anak – anak tersebut mudah melakukan hal – hal yang berdampak pada rusaknya kondisi tubuh anak tersebut seperti, merokok yang mendapatkan ajakan dari teman – teman yang ada di lingkungannya. Faktor Ekonomi juga mempengaruhi terhadap kondisi fisik yang dimiliki anak tersebut. Dikarenakan disaat melakukan observasi lapangan banyak anak – anak yang memilih untuk membantu kedua orang tua nya dibandingkan dengan melakukan kegiatan berolahraga.

Faktor Game Online juga mempengaruhi kondisi fisik anak. Di karenakan ketika peneliti melakukan observasi banyak anak – anak yang cenderung mengatakan untuk sangat menyukai bermain game online, sehingga game online juga mempengaruhi kondisi fisik anak tersebut. Kurang nya kesadaran mengenai tingkat kebugaran jasmani terhadap kondisi fisik yang dimiliki siswa. Padahal Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari – hari. kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pada kenyataannya

yang terjadi disaat peneliti melakukan observasi kesekolah SMP Negeri 2 Lubuk Basung masih ada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung yang mudah mengalami kelelahan yang berlebihan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Padahal siswa disuruh melakukan gerakan olahraga yang relatif sebentar oleh guru pendidikan jasmani SMP Negeri 2 Lubuk basung dan terlihat mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2020/2021”. Alasan peneliti untuk mengangkat judul dikarenakan belum ada data penelitian mengenai kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Basung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah tersebut, faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung diantaranya :

1. Lingkungan
2. Ekonomi
3. Game Online (IPTEK)
4. Kurang nya Kesadaran Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani

C. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan pada satu masalah, maka peneliti ini dibatasi dengan mengacu pada masalah diatas. Mengingat masalah dan identifikasi diatas cukup luas

dan banyak, maka peneliti hanya membatasi masalah “Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Basung”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ”Apakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung sudah berada dalam kategori baik?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Secara praktis

- a. Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.

- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program program tambahan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani