

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI 1 KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**Andre Naviza
NIM. 14086254**

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

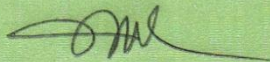
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1
Kota Payakumbuh.
Nama : Andre Naviza
Nim/Bp : 14086254 / 2014
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd
NIP. 196210121986021002

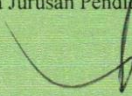
Pembimbing II,



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga,



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

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Andre Naviza
NIM : 14086254

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

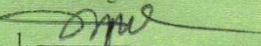

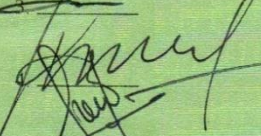


**Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani
Siswa SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji :

1. Ketua : Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
5. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh”, adalah hasil 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Februari 2018
Yang membuat pernyataan,

Andre Naviza
NIM. 14086254

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. AL- Insyirah: 5 – 8)

“Setiap kehidupan memiliki makna dan cerita sendiri yang digariskan oleh yang maha kuasa”

“Wahai ayah dan bundaku serta seluruh keluarga besarku inilah tabir mimpiku yang terdahulu itu”

“Sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikannya suatu kenyataan dan sesungguhnya ini adalah takdir hidupku”

Sesungguhnya Allah maha tahu, maha melihat dan maha menentukan setiap apa yang akan terjadi hari ini ataupun esok hari, tidak ada kejadian di bumi ini terjadi dengan tidak sengaja melainkan atas kehendaknya

Ya Allah

Inilah garis cerita yang telah engkau berikan kepadaku, sebuah nikmat cerita cita dan cinta. Banyak kenangan yang telah terlewati dimana kala susahku, sedihku, bahagiaku namun semua itu merupakan bagian kepingan kehidupan yang kau berikan agar aku dapat belajar memaknai arti Sebuah kehidupan ini

Ya Allah

Puji Syukur atas rahmat karuniamu. Telah kuraih sekeping cita-cita dalam hidup ini namun langkahiku masih panjang dan perjalananku masih belum berakhir. Secercah harapan telah mulai mendekatiku sepenggal asa telah kuraih segala nikmat dan anugrah yang tiada terhingga kau berikan kepadaku sehingga perjalanan panjang selama tiga setengah tahun ini bermuara jua dengan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Pangkuanku.

Orang terkuat bukan mereka yang selalu menang melainkan mereka yang tetap tegar ketika mereka jatuh. Entah bagaimana dalam perjalanan kehidupan, aku belajar tentang diriku sendiri dan menyadari bahwa penyesalan tidak seharusnya ada. Hanyalah penghargaan abadi atas pilihan kehidupan yang telah ku buat.

Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang dilautan dengan tertatih tatih aku mencoba menggapai semua itu kutegakkan hati hati di tengah kebimbangan kulangkahkan kaki menyingkirkan semua rintangan menyongsong hari baru yang indah

Tanpa mengurangi kemuliaanmu ya Allah izinkanlah hamba mempersembahkan setetes keberhasilan untuk orang yang sangat berarti, orang-orang yang sangat ku Cintai serta selalu ku banggakan untuk Ibunda Dewi Suryani dan Ayahanda Yusrizal atas segala dukungan dan berkat do'a dan segala pengorbanan mereka Ya Allah perjuangan ini dapat kulalui. Dan karya ini juga ku persembahkan kepada Saudaraku tercinta, Abangku Indra Rizaldi, S.Kom, Kakakku Silvani Hilza, SE dan keluarga besarku.

Ungkapan terimakasih juga ku persembahkan untuk teman-teman di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan, jurusan pendidikan olahraga 2014 yang selalu kompak dalam kebaikan, serta sahabat-sahabat seperjuangan terutama Hafizzudin Ahmad, Eko Pratama, Rezeki Kurnia Rahman, Alberto Hafiz, Chindy Flawdia Putri, Widy Eka Prasetya, Hijri mawadah Fauzi, Ilham Fajri, Monica Luvia, Sisri Noviana, Asep Hidayat, Hamda Saputra, Harry Saputra, Ayu Purnama Weni, dan yang tak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terima kasih atas motivasi dan semangat yang kalian berikan selama ini. Semoga hubungan baik yang telah kita jalin selama ini juga bisa berlanjut sampai ke akhirat kelak, Aamin...

Ya allah, Terima kasih Engkau telah berikan aku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang aku sayangi. Semoga apa yang aku lakukan dan aku cita-citakan mempunyai hikmah baik untuk kedepan. Amin,..

Penulis

Andre Naviza

ABSTRAK

Andre Naviza. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini terlihat dari kenyataan di sekolah bahwa belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh, yang disebabkan oleh banyak faktor, namun peneliti melihat dari aspek kondisi kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Payakumbuh, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswi putri SMA Negeri 1 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Payakumbuh yang berjumlah 365 orang siswa, penarikan sampel menggunakan *simple random sampling*, yaitu 10% dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 37 orang siswa. Untuk mendapatkan data kesegaran jasmani digunakan tes TKJI untuk umur 16-19 tahun, yang terdiri dari 1) Lari jarak 60 meter, 2) Tes gantung tubuh dan gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari jarak 1200 dan 1000 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh tergolong dalam kategori sedang, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswi putri SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh tergolong dalam kategori kurang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, TKJI

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari awal perencanaan, pelaksanaan, sehingga pada saat ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang. Sekaligus Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini
3. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam pembuatan skripsi.

5. Drs. Yulifri, M.Pd, Dr. Zalfendi, M.Kes, Dra.Rosmawati, M.Pd, selaku tim penguji skripsi.
6. Kepada Bapak dan Ibuk Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Sumatra Barat yang memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Payakumbuh.
8. Kepala Sekolah, Guru Penjas, Guru-Guru dan siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh.
9. Teristimewa bagi kedua orang tua dan keluarga atas Do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2014 Jurusan Pendidikan Olahraga serta teman-teman yang membantu semoga hubungan silaturahmi kita tidak pernah terputus oleh jarak dan waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna, untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Januari 2018

Penulis

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	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani	13
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	19
4. Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani	20
5. Cara meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.....	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Definisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Instrument Penelitian	34
H. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	46
1. Kesegaran jasmani siswa putra.....	46
2. Kesegaran jasmani siswa putri	47
B. Pembahasan	49

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Norma TKJI	44
4. Daftar Pelaksanaan Tes	45
5. Distribusi frekuensi TKJI siswa putra SMA N 1 Payakumbuh.....	46
6. Distribusi frekuensi TKJI siswi putri SMA N 1 Payakumbuh	48

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	29
2. Posisi Start Lari 60 Meter	36
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	37
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	38
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk	38
6. Sikap gantung siku tekuk	39
7. Sikap permulaan baring duduk	40
8. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	40
9. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	40
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak	41
11. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	42
12. Gerakan Loncat Tegak	43
13. Posisi Start 1200 Meter	43
14. Pencatat Hasil	44
15. Diagram Tingkat kesegaran jasmani siswa putra	47
16. Diagram tingkat kesegaran jasmani siswa putri	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Belangko TKJI	58
2. Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data Penelitian siswa putra.....	59
3. Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian siswa putri	60
4. Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	62
5. Lampiran 5. Surat Izin Penelitian FIK UNP	70
6. Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	71
7. Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian.....	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam suatu negara untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Tanpa adanya pendidikan akan sangat sulit cita-cita suatu bangsa itu tercapai. Seperti di Indonesia pendidikan sudah diatur sedemikian rupa oleh pemerintah. Sesuai dengan yang tertera pada UUD 1945 Pasal 31 Ayat 5 tentang Pendidikan dan Kebudayaan, mengatakan bahwa, “Pemerintah memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan persatuan bangsa untuk kemajuan peradaban serta kesejahteraan umat manusia”.

Dari kutipan di atas, dapat kita lihat bahwa pendidikan itu sangat penting dan peran pemerintah sangat di butuhkan agar pendidikan bisa berkembang dengan pesat, sehingga dengan demikian kemajuan peradapan serta kesejahteraan umat dan cita-cita bangsa bisa di capai sesuai dengan harapan. Harapan yang dimaksud disini adalah manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (Tim dasar-dasar penjas, 2015 : 2).

Berdasarkan Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005 bab I pasal 1 ayat 11 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa, ”Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh

pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Dalam ruang lingkup sekolah, pendidikan olahraga sangat penting dan memberikan pengaruh yang besar terhadap kecerdasan, pengetahuan, dan pembentukan kepribadian anak, dan melalui aktifitas olahraga anak diwajibkan untuk banyak bergerak sehingga akan terciptanya kesegaran jasmani yang baik bagi kesehatan anak. Dengan terciptanya kesegaran jasmani pada anak maka segala aktifitas fisik dan non fisik dapat dijalankan dengan baik, sehingga dapat memacu afektif, kognitif dan psikomotorik anak.

Negara berusaha menciptakan generasi muda yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki ahklak mulia untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Salah satunya yaitu dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka peserta didik tidak akan mudah letih dan lelah menghadapi aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas pembelajaran di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang, menurut Sutarman dalam Apri Agus (2012:23), “kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan

dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”.

Kesegaran jasmani secara keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik, mental dan spritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negaranya. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan dan masa depannya.

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir (2006:8) mengatakan bahwa : ”tujuan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, gerak pada waktu latihan, dan pemulihan yang cepat dari tubuh dibutuhkan sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kesegaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasanah, 2001:132). Kesegaran jasmani hanya dapat dicapai apabila faktor yang mendukung di gali sedemikian rupa sehingga optimasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaiknya. Dalam hal ini maka, keadaan kesehatan jasmani seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan kegiatan yang nampak pada tingkah laku sehari-hari. Sebagaimana hal ini dikemukakan menurut Hendri Neldi (2012:10) bahwa :

Seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani) apabila seseorang cukup mempunyai kekuatan (*strenght*),

kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti karena kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Dari uraian di atas maka dapat dikatakan masalah pertumbuhan kesegaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting. Tanpa adanya pertumbuhan kesegaran jasmani yang sehat orang tidak akan mampu untuk dapat berbuat yang lebih baik begitu juga dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dan ditujukan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional karena secara multilateral pendidikan atau aktifitas jasmani dapat mengembangkan potensi kognitif dan afektif serta perkembangan sosial peserta didik.

Dengan demikian, melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, sikap (pembentukan sosial) dan kesegaran jasmani yang harus mereka miliki agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Bagi peserta didik yang berada di Sekolah Menengah Atas pembelajaran Pendidikan Jasmani dan kesehatan (Penjasorkes) sangatlah fundamental sekali karena kegiatan pembelajaran ini

dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada setiap jiwa dan raga peserta didik. Disamping itu melalui pendidikan jasmani dan aktifitas gerak, juga dapat membiasakan peserta didik harus hidup sehat sehingga mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Jadi kebugaran jasmani itu dapat diperoleh dari aktifitas olahraga atau latihan-latihan olahraga yang dilaksanakan pada mata pelajaran olahraga di sekolah oleh peserta didik. Namun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh setiap peserta didik maka harus disesuaikan dengan standar penilaian yang telah ditentukan didalam bidang olahraga yaitu melalui berbagai tes.

Berdasarkan bentuk tes tersebut maka dapat dilihat jelas bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes yang paling tepat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang karena tes ini disusun oleh Kementerian Pendidikan Nasional (2010) dan tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan kedalam masing-masing jenis tes. Adapun lima butir meliputi : ”1) Lari jarak pendek, 2) gantung angkat tubuh/siku tekuk, 3) baring duduk, 4) loncat tegak dan 5) lari jarak menengah.

Untuk itu agar dapat mencapai kondisi jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik agar memperoleh manfaat olahraga yang baik dan sesuai dengan tes yang telah ditentukan, karena tes ini berguna untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang, sekaligus dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara kebugaran

jasmani, selanjutnya tes ini juga berguna untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program dari latihan fisik yang telah dilakukan. Berorientasi pada hal tersebut, keberadaan tes kebugaran jasmani merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA Negeri 1 Payakumbuh, pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan peneliti melihat tidak semua siswa yang aktif dalam mengikuti PBM, peneliti melihat ada siswa yang malas untuk melakukan aktivitas olahraga, dia lebih memilih duduk diam dengan menanti giliran nya dalam melakukan aktifitas, ada juga siswa yang kelihatan pucat saat kegiatan olahraga, dan masih ditemukan siswa yang mengantuk pada saat PBM berlangsung selain itu, dilihat dari akumulasi absensi siswa yang diperoleh dari kantor tata usaha, ketidakhadiran siswa sebagian besar dengan keterangan sakit, hal ini mungkin disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa yang belum baik, hal ini mungkin juga dikarenakan mereka tidak menjaga pola makan yang benar, aktivitas fisik, sarana dan prasarana, sosial ekonomi, istirahat yang cukup, metode pembelajaran yang diberikan guru dan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas, dan banyak faktor yang terjadi di lapangan yang berdampak buruk terhadap kebugaran jasmani siswa. Sedangkan kondisi fisik yang baik akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktifitas fisik. Kualitas kinerja atau aktivitas fisik siswa sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiknya atau kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang

baik seseorang siswa akan lebih berkonsentrasi dalam belajar sehingga berpengaruh terhadap produktivitas hasil belajar siswa. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani
2. Faktor Makanan (gizi)
3. Aktifitas Fisik (Latihan)
4. Sosial Ekonomi
5. Metode Pembelajaran
6. Lingkungan
7. Sarana dan Prasarann

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini, peneliti membatasi hanya melihat tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kota Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Payakumbuh?

2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari pertanyaan penelitian yang telah diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Payakumbuh
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Payakumbuh

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini sengaja penulis lakukan agar bisa mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh. Semoga hasil dari penelitian ini nantinya bisa dimanfaatkan untuk :

1. Penulis sendiri sebagai usaha untuk melengkapi atau memenuhi syarat-syarat gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk di jadikan Sebagai bahan pertimbangan bagi SMAN 1 Kota Payakumbuh dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi guru pendidik atau guru olahraga di SMAN 1 Kota Payakumbuh dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.

6. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama bidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.