

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 HIBALA
KECAMATAN HIBALA KABUPATEN NIAS SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**KAMRIN GAHO
NIM. 17086505**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi tentang Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan

Nama : Kamrin Gaho

BP / NIM : 17086505

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

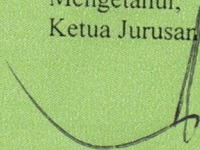
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh,

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Drs. Ali Umar, M.Kes.
NIP. 19550309 198603 1 006

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

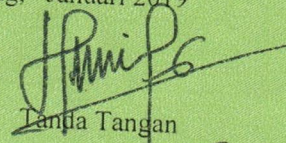
Studi tentang Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Hibala
Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan

Nama : **Kamrin Gaho**
NIM/BP : **17086505**
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

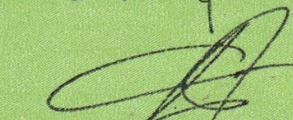
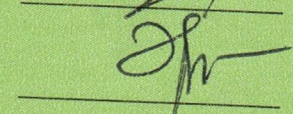

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

Nama


Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Hendri Naldi, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul "studi tentang kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Hibala kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan" dan benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas maupun di perguruan tinggi lainnya;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicatumkan kedalam kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apa bila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku

Padang, januari 2019



Kamrin Gaha
NIM / TM 17086505/2017

ABSTRAK

KAMRIN GAHO,(2019)Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya studi kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya aktivitas gerak pada siswa sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui studi tentang kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan. Penelitian ini dilakukan di SMP tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap Studi Tentang Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan. Waktu penelitian dimulai pada bulan November – Desember 2018. Populasi penelitian adalah 123 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik *Random Sample* yaitu: kelas VII siswa putra putri, jadi sampel berjumlah 28 orang Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias selatan.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kabupaten Nias Selatan yang berada pada klasifikasi sedang (64,3%) siswa, dan klasifikasi kurang (35,7%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: studi tentang kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan klasifikasi sedang.

Kata kunci : studi tentang kesegaran jasmani siswa

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Setara Satu pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku dosen pembimbing, yang tanpa kenal lelah dan sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.

6. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Suami tercinta Voni Hondro,S.Pd, anak-anak Citra Permata Gaho, anggung Ratna Sari Gaho, Alden Varel Rivo Gaho, dan kedua orang tua Polisti Gaho, Ramani Lugu, beserta seluruh keluarga besar penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh sahabat-sahabat yang tidak saya sebutkan nama-namanya satu-persatu telah memberikan bantuan moril/ dan materil dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari TuhanYang Maha Esa.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18

1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	19
C. Jenis dan Sumber Data	19
1. Jenis Data	19
2. Sumber Data.....	20
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
1. Lari 30 Meter.....	20
2. Gantung Siku Tekuk	22
3. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 30 Detik	25
4. Tes Loncat Tegak (Vertikal Jump)	26
5. Tes Lari 600 Meter.....	28
E. Teknik Analisa Data	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	32
B. Deskripsi Data	32
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA.....	40
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	18
2. Sampel Penelitian	19
3. Nilai TKJI	31
4. Norma TKJI	31
5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswi SMP Negeri 3 Hibala.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	16
2. Tes lari 30 meter	20
3. Tes gantung tekuk siku tekuk.....	22
4. Tes baring duduk (sit – up) selama 30 detik.....	25
5. Tes loncat tegak	26
6. Tes lari 600 meter	28
7. Histogram Skor tingkat Kebugaran jasmani	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data penelitian tes kesegeran jasmani siswi
2. Hasil data penelitian TKJI siswi
3. Gambar Penelitian
4. Surat izin penelitian FIK UNP
5. Surat keterangan penelitian

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional 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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencedaskan anak bangsa sehingga Negara tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah, mempunyai

kesegaran jasmani yang baik. Karena dengankesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Kiram (1994) bahwa :

“Peningkatankesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, anatomis dan psikis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”.

Materi penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti pendidikanPenjasorkes di sekolah.berikutnya menurut Arsil (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kamampuan fisik yang dapat berupa kemampuan arobic dan an arobic, diamana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”.Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini disetiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Arsil (1999:10) bahwa: "Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan".

Penyimpulan dari kebutuhan makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan

seharusnya setiap peserta didik di berbagai jenjang pendidikan memiliki kebugaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya kebugaran jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi semangat kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan. Peneliti menemukan beberapa masalah dari keadaan kebugaran jasmani siswa di sekolah, sekolah yang peneliti maksud adalah SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan. Sekolah tersebut terletak di daerah kepulauan Kabupaten Nias Selatan. Siswa yang belajar di sekolah tersebut dimulai dari golongan rendah sampai menengah atas. Dari pengamatan tersebut peneliti temukan siswa di sekolah tersebut memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Hal tersebut banyak dapat dilihat dari keadaan siswa tersebut ketika dalam proses belajar mengajar. Siswa kebanyakan kurang semangat dalam belajar, banyak siswa yang tidur pada jam pelajaran berlangsung. Hal demikian menyebabkan hasil belajar siswa menjadi buruk.

Faktor-faktor penyebab buruknya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan disebabkan karena kurangnya pasokan gizi yang dikonsumsi siswa di sekolah. Salah satu contohnya siswa lebih sering mengonsumsi seperti kue, lontong dan sebagainya dari pada mengonsumsi makanan bergizi. Masalah tersebut ada

yang disebabkan karena siswa yang malas makan dan ada juga disebabkan karena rendahnya perekonomian keluarga siswa dirumah.

Rendahnya perhatian dinas kesehatan setempat juga merupakan salah satu faktor buruknya kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan. Tidak adanya kunjungan dan observasi pihak kesehatan kesekolah dapat membuat pihak sekolah tidak tahu dengan keadaan kesegaran jasmani siswanya. Sedikitnya kesempatan siswa untuk berolahraga juga merupakan salah satu penyebab buruknya kesegaran jasmani siswa di sekolah. Kurangnya perhatian guru penjasorkes dalam mengajar sehingga siswa malas bergerak. Sedikitnya kesempatan siswa bergerak dapat mempengaruhi buruknya kesegaran jasmani siswa di sekolah sehingga motivasi siswa menjadi turun untuk belajar penjasorkes.

Sehubungan dengan hal diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kesegaran jasmani pada siswa SMP. Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat dilapangan terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan tempat peneliti mengajar. Semua siswa hendaknya memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Masing-masing siswa yang berada pada beda daerah hendaknya kondisi fisiknya sama-sama baik. Berdasarkan masalah demikian maka sangat penting dilakukan penelitian yang berkaitan tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang di temukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani.
2. Gizi Siswa.
3. Ekonomi orang tua siswa.
4. Guru Penjasorkes.
5. Perhatian pihak Sekolah.
6. Siswa.
7. Motivasi.
8. Lingkungan.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah, maka masalah dibatasi sebagai berikut :Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala KabupatenNias Selatan.

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi, maka masalah tersebut dirumuskan menjadi seberapa baiknya Kesegaran Jasmani SiswaSMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah: Mengetahui Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi SMP Negeri 3 Hibala Kecamatan Hibala Kabupaten Nias Selatan. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani muridnya. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.
6. Jurusan Pendidikan Olahraga.