

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANAH SEPENGGAL
KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**PUTI LARASATI
NIM 14086158**

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

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANAH SEPENGGAL
KABUPATEN BUNGO**

Nama : Puti Larasati
BP/NIM : 14086158/2014
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2018

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



**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 SKRIPSI

Nama : Puti Larasati

Nim : 14086158

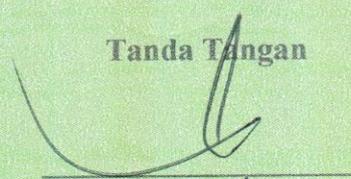
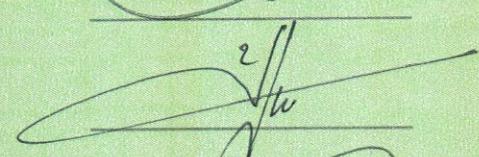
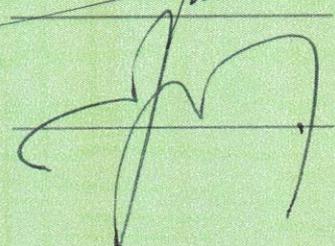
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul

**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah
Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo**

Padang, Mei 2018

Tim Penguji

- | | Nama | Tanda Tangan |
|------------|-------------------------|---|
| 1. Ketua | : Drs. Zarwan, M.Kes |  |
| 2. Anggota | : Drs. Edwarsyah, M.Kes |  |
| 3. Anggota | : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd |  |

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Puti Larasati
Nim : 14081658
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Mei 2018

Yang menyatakan



PUTI LARASATI
Nim. 14081658

ABSTRAK

Puti Larasati,(2018): Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah kurang optimalnya Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo dalam mengikuti pelajaran. Penyebab kurang optimalnya siswa diduga karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani, dimana rendahnya kesegaran jasmani menyebabkan kualitas fisik menurun dan berdampak pada penurunan aktifitas fisik. Melihat keadaan tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa Siswi kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 37 orang siswa laki-laki. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani siswa yaitu tes TKJI umur 13-15 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus.

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari 37 orang responden siswa kelas VII menunjukkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang berada pada ketercapaian skor 13.51% dari 5 orang berada pada kategori Kurang, yang berada pada ketercapaian skor 54.05% dari 20 orang berada pada kategori Sedang, dan yang berada pada ketercapaian skor 32.43% dari 12 orang berada pada kategori Baik. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo yang berada pada tingkatan kategori Sedang.

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 **"TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TANAH SEPENGGAL KABUPATEN BUNGO"** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Olahraga 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.
3. Dr.Nurul Ihsan,M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Drs, Zarwan,M.Kes Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan, dorongan, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.

5. Drs, Edwarsyah,M.Kes, Dr.Nurul Ihsan,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 Kabupaten Bungo yang memberikan izin untuk melakukan penelitian pada SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.
8. Kepala Sekolah, Guru Penjas, Guru-Guru dan siswa SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.
9. Teristimewa bagi Keluarga atas Do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan Bp 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, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Identitas Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani	16
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani....	18
6. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	21
7. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.....	27
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III	METODELOGI PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian.....	26
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	26
C.	Populasi dan Sampel	26
D.	Jenis dan Sumber Data	28
E.	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
F.	Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Data Penelitian.....	40
B.	Pembahasan.....	42
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	48
B.	Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Norma Klasifikasi Tes Lari 50 M	31
4. Norma Klasifikasi Gantung Sikut Tekuk.....	33
5. Norma Klasifikasi Tes Baring Duduk.....	35
6. Norma Klasifikasi Tes Loncat Tegak	37
7. Norma Klasifikasi Tes Lari Jarak Menengah	39
8. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	39
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo	40
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Fase Lari 50 Meter.....	30
3. Fase Gantung Sikut Tekuk.....	32
4. Fase Gantung Sikut Tekuk.....	33
5. Fase Baring Duduk.....	34
6. Fase Baring Duduk.....	34
7. Siswa SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.....	35
8. Tes Loncat Tegak.....	36
9. Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter.....	38
10. Sikap Posisi Memasuki Finish Lari 1000 dan 800 Meter.....	38
11. Diagram distribusi Frekuensi Kesegaran Siswa SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blangko TKJI.....	52
2. Hasil Pengolahan Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo	53
3. Dokumentasi Penelitian	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sangat penting bagi setiap orang, karena dengan pengetahuan olahraga, setiap orang akan bisa melakukan kegiatan yang akan menjaga keseimbangan didalam tubuh. Olahraga merupakan aktifitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelaku dari olahraga itu sendiri, baik olahraga kesehatan maupun olahraga berprestasi. Olahraga di Indonesia dari waktu ke waktu mengalami perubahan seiring dengan perkembangan zaman di mana pola hidup dan pola pikir manusia semakin berkembang pula, sehingga memberikan konsekuensi perubahan perilaku kearah yang lebih meningkat lagi, atau tindakan nyata terhadap usaha untuk kesegaran jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan disamping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan diperguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional 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 demokratis dan bertanggung jawab”, (Depdiknas, 2003: 98).

Berdasarkan kutipan di atas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan adalah dengan diwajibkannya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di setiap jenjang pendidikan sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaranjasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmanidan olahraga (Depdiknas, 2005: 5).

Kesegaran jasmani termasuk salah satu faktor penunjang seseorang dapat melakukan berbagai aktifitas fisik, melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangkauan yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan. Keadaan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik. Pencapaian kesegaran jasmani tidak hanya dilakukan dalam aktifitas yang berada diruang lingkup

pendidikan formal saja, tetapi dapat dilakukan diluar lingkungan sekolah. Bagi siswa SMP, kesegan jasmani penting untuk menjaga kesehatan pada saat belajar disekolah maupun dilingkungan sebagai anggota masyarakat.

Bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil, 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan *aerobic* dan kekuatan kontraksi otot.

Mata pelajaran Penjaskes perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Namun kenyataan di dunia pendidikan berlainan dengan apa yang diharapkan, seperti yang peneliti temukan di Sekolah Menengah Pertama

Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo, bahwa dalam proses pembelajaran Penjasorkes siswa mengalami penurunan semangat dalam akibat timbulnya kelelahan karena sebelum pelajaran Penjasorkes siswa juga mengikuti pelajaran yang lain.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran Penjasorkes, Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo seringkali cepat mengalami kelelahan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes dan banyak siswa yang duduk ditepi lapangan saja dan tidak serius dalam melakukan pemanasan. Diduga kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, Sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai, status ekonomi orang tua siswa, status gizi, kurangnya kinerja guru dalam pemberian materi pembelajaran, dan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat jelas akan pentingnya kesegaran jasmani pelajar untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, termotivasu dan tidak mudah lelah. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran
2. Sarana dan prasarana sekolah
3. Status ekonomi orang tua siswa
4. Status Gizi
5. Kinerja guru dalam pemberian materi pembelajaran
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapaakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanah Sepenggal Kabupaten Bungo.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
3. Siswa, sebagai informasi tentang kebugaran jasmani mereka.
4. SMP Negeri 1 Tanah Sepenggal, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.
5. Dinas Pendidikan Kabupaten Bungo, sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes.
6. Sebagai bahan bacaan dan literature di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
7. Manfaat untuk jurusan pendidikan olahraga, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.