

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI I  
KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**



*Oleh*

**DEKE FERNANDA  
98198**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAMRAGAAN  
UNWERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1  
Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Deke Fernanda  
BP/NIM : 2009/98198  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

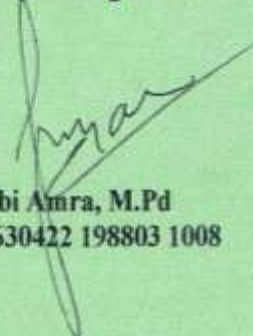
Disetujui oleh :

**Pembimbing I**



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

**Pembimbing II**



**Drs. Qalbi Amra, M.Pd**  
NIP: 19630422 198803 1008

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

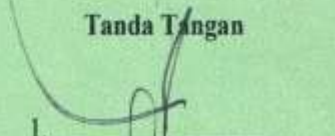
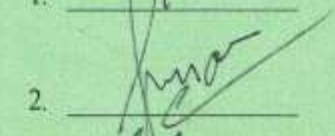

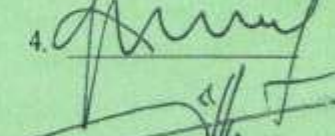
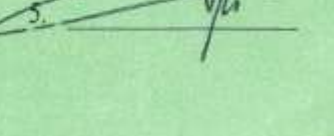
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

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 SMP Negeri 1  
Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Deke Fernanda  
BP/NIM : 2009/98198  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2017

	Tim Penguji	Tanda Tangan
	Nama	
1. Ketua	Drs. Zarwan, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Hendri Neldi, M.Pd, AIFO	3. 
4. Anggota	Drs. Yulifri, M. Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Edwarsyah, M. Kes	5. 

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deke Fernanda  
NIM/Tahun Masuk : 98198/2009  
Tempat/Tgl. Lahir : Balai Sinayan Lumbo Pessel/27 Desember 1988  
Jurusan : Pendidikan ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Alamat : Jln. Balai Sinayan Lumbo Pessel Kec. Empat Jurai  
HP/Telp : 0822 8320 7347  
Judul Sripsi : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis (skripsi) saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis ini Sah apabila telah ditanda tangani Asli oleh tim pembimbing, tim penguji, dan Ketua Jurusan.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Desember 2018  
Yang Menyatakan



**Deke Fernanda**  
Nim/Bp. 98198/2009



# CERTIFICATE OF TOEFL TEST

No : 12.0098/UN35.17/SE/2018

This Certificate is Presented to :

**Deke Fernanda**

Place / Date of Birth : Bl. Sinayan Lumpo / December 27<sup>th</sup>, 1988

has taken UNP's prediction test of TOEFL on December 11<sup>th</sup>, 2018

	Converted Score
Section I : Listening Comprehension	38
Section II : Structures and Written Expression	33
Section III : Vocabulary and Reading Comprehension	31

The Score 340



**UPT BAHASA**  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

**Address :**  
Universitas Negeri Padang  
Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang 25131  
email : bb@unp.ac.id



Padang, December 13<sup>th</sup>, 2018

**Dra. An Fauzla Rozani Syafel, M.A**  
NIP. 19660424 199002 2001

## ABSTRAK

### **Deke Fernanda :Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri I Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang tidak semangat dan cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri I Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2015. Tempat Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi penelitian berjumlah 563 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Random*, diperoleh sampel berjumlah 18 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah melakukan tes TKJI. untuk umur 13 – 15 tahun, yang terdiri dari 1) lari 50 meter, 2) tes gantung siku tekuk (*pull up*), 3) tes baring duduk 60 menit, 4) loncat tegak, 5) lari 800 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk presentase dengan rumus  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ .

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1). Tingkat kebugaran Jasmani dari 1.8 orang siswa putri diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani, tidak ada satupun siswa putri yang mencapai kategori baik sekali dan kurang sekali, 4 orang (11.76%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 10 orang (76.47%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran Jasmani dengan kategori sedang dan 4 orang (11.76%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori sedang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-NYA lah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Koto XI Tarusan".

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Jenjang Program Strata (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, demi kesempurnaan isi dari penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayahnya Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri PaM.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
2. Bapak Nurul Ihsan, SPd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Qalbi Ambra, M.Pd sebagai pembimbing I dan Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO dan Drs.Edwarsyah, M.Kes selaku Tim Penguji Skripsi
5. Seluruh Staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak / Ibuk Guru Penjasorkes SMP N 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Yang tercinta kedua orang tua yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta do'a yang selalu menyertai penulis.
8. Sahabat seperjuangan teman-teman BP 2009 penjaskesrek
9. Kepada kakak & adik tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan

Penulis, Februari 2017

Deke Femanda



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Tinjauan .....	8
2. Kesegaran Jasmani .....	9
3. Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Pertanyaan Penelitian .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Populasi dan Sampel .....	23
E. Jenis dan Sumber Data .....	25
F. Teknik dan Alai Pengurnpuian Data.....	26
G. Teknik Analysts Data.....	33

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data ..... 34  
B. Pembahasan..... 36

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 40  
B. Saran..... 40

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 41

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual .....	20
2. Histogram Tinjauan Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan .....	36

## DAFTAR TABEL

1. Populasi .....	24
2. Sampel.....	25
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMP Negeri 1 Koto, XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Siswa kelas VIII <sup>1</sup> dan VIII <sup>2</sup> (Laki-laki) .....	35

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No.20 tahun 2003 bab II pasal 3 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 yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang cerah. Dalam perkembangannya olahraga telah masuk di dalam dunia pendidikan dan disebut sebagai olahraga pendidikan, dalam Undang-undang Republik Indonesia (UU RI) No.3 tahun 2005) pasal 1 ayat 11 tentang sistem keolahraagaan nasional, disebutkan "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur

dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani". Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan, yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani bagi peserta pendidikan.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohani yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek kesejahteraan jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, social dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk



membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaannya harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani tetapi juga mengembangkan seluruh peserta didik. Secara lengkap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif dan psikomotor. Selain itu, pendidikan jasmani dan kesehatan juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional dan mengasah penalaran.

Pendidikan jasmani juga media untuk mendorong perkembangan Keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai yang berimplikasi pada sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai sarana pembentukan kehidupan manusia, disekolah-sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani diajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. "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 tiap-tiap pembebanan fisik yang layak." (Arsil, 1999:9).

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Sesuai dengan yang dikemukakan Purwanto (1999:29) "Proses dan hasil belajar dipengaruhi oleh faktor psikologi, fisiologis dan lingkungan siswa. Faktor psikologis berkenaan kecerdasan, bakat dan minat, motivasi dan kemampuan kognitif. Faktor fisiologis berhubungan dengan kondisi fisik, keadaan panca indera dan lain-lain".

Dengan demikian jelas bahwa pendidikan jasmani bertujuan mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang, sehat jasmani dan rohani, untuk mewujudkannya perlu suatu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyelenggarakan kegiatan serta pelaksanaan proses pembelajaran penjas yang dijalankan di sekolah. Penyelenggaraan kegiatan pendidikan jasmani yang baik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, oleh sebab itu guru harus mengetahui tingkat kesegaran jasmani melalui serangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik, memungkinkan siswa lebih tahan dan banyak bergerak, sehingga siswa akan senang dan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.

Namun kenyataannya keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah menengah pertama, khususnya di SMP Negeri 1 Koto XI Tarusan

Kabupaten Pesisir Selatan kurang merata atau masih rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa kurang berkembang dengan baik, faktor-faktor tersebut seperti : minat siswa, kinerja guru, sarana dan prasarana, serta faktor lingkungan.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, terlihat banyak faktor-faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani maksimal perlu usaha-usaha yang optimal pula dalam pembelajaran jasmani. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Minat siswa.
2. Faktor lingkungan.
3. Kinerja guru olahraga.
4. Sarana dan prasarana.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka, penulis membatasi pada masalah yang berhubungan dengan Tingkat Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri I Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada halaman sebelumnya. Maka rumusan masalah pada penelitian ini

adalah "Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa. SMP Negeri 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan,"

#### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri I Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas kes dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri I Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Sebagai pedoman bagi kepala sekolah Sebagai informasi dan bahan pertimbangan agar lebih mendorong aktivitas pendidikan jasmani.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.