

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 2 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

Mardepi Saputra

14087136/2014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Atsa Negri 2 Pariaman Kota Pariaman" adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Karya tulis ini, tidak terdapat pendapat atau karya 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 karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Juni 2018

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL
7D43EAEF999545607

6000
ENAM RIBU RUPIAH

Mardepi Saputra

NIM. 14087136/2014

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

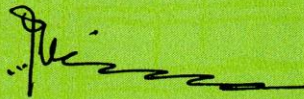
SKRIPSI

Judul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah
Atas Negri 2 Pariaman Kota Pariaman
Nama : Mardepi Saputra
NIM/BP : 14087136/2014
Prodi : Pendidikan Kevelatihan Olahraga
Jurusan : Kevelatihan

Padang, Juli 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 198403 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kevelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mardepi Saputra

Nim : 14087136

Dinyatakan Lulus Setelah Memapertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

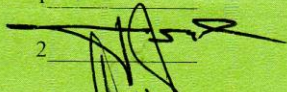
Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah

Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
2. Sekretaris : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes

1 
2 
3 

ABSTRAK

Mardepi Saputra. 2018 : “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh manakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 2 Pariaman. Subyek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA N 2 Pariaman Kota Pariaman, dengan jumlah 33 orang peserta siswa putra dan 36 orang peserta siswi putri dengan jumlah keseluruhan 69 orang siswa-siswi. Teknik pengambilan data menggunakan instrument TKJI 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung sikuk tekuk untuk peserta putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan disimpulkan bahwa hasil dari tes kesegaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang. Sedangkan untuk peserta putri diambil kesimpulan bahwa dari tes kesegaran jasmani siswa peserta putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 11.11, sehingga masuk dalam kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman Kota Pariaman”**. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta Nasril dan Ibunda yang kusayangi Deliaty yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan Keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengutarakan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, dosen Pembimbing Akademik saya yang penuh ketulusan, kesabaran dan meluangkan waktu untuk

membimbing dan memberikan arahan kepada saya, sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Dr. Donie S.Pd, M.Pd dan Bapak Heru Syarly Lesmana, S.Pd, M.Kes selaku Tim penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staff di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S1) yang telah banyak membantu saya untuk dapat melaksanakan penulis dalam studi.
7. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2014 yang telah membantu saya baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. Bapak/Ibu Guru, dan Siswa-siswi SMA N 2 Pariaman Kota Pariaman yang telah meluangkan waktu dan membantu saya dalam proses penelitian.

Demikian ucapan terimakasih penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT.

Padang, Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	V
DAFTAR LAMPIRAN	Vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Landasan Teori	10
1. Hakekat kesegaran jasmani.....	10
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.....	12
3. Komponen kesegaran jasmani.....	16
4. Pentingnya komponen kesegaran jasmani bagi siswa.....	19
5. Cara meningkatkan kesegaran jasmani.....	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional.....	25
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	26

D. Populasi Dan Sampel	26
E. Jenis Dan Sumber Data	28
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran-saran	70
DAFTAR RUJUKAN.....	71
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 1. Distribusi populasi penelitian.....	27
Tabel 2. Distribusi Sampel Penelitian.....	28
Tabel 3. Daftar Nilai TKJI Untuk Putra usia 15-17 tahun	43
Tabel 4. Daftar Nilai TKJI Untuk Putri usia 15-17 tahun.....	43
Tabel 5. Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia	44
Table 6. Disribusi frekuensi tes lari 60 meter putra	49
Table 7. Disribusi frekuensi tes lari 60 meter putri.....	49
Tabel 8. disribusi frekuensi tes gantung angkat tubuh 60 detik.....	52
Table 9. disribusi frekuensi tes gantung sikuk tubuh	53
Table 10. disribusi frekuensi tes baring duduk 60 detik putra	55
Table 11. disribusi frekuensi tes baring duduk 60 detik putri.....	56
Table 12. dstribusi frekuensi tes loncat tegak putra.....	57
Table 13. distribusi frekuensi tes loncat tegak putri	59
Table 14. Distribusi frekuensi tes lari 1200 meter untuk putra.....	60
Tabel 15. Dstribusi Frekuensi tes lari 1000 meter untuk putri.....	62
Table 16. Distribusi Frekuensi TKJI peserta putra	64
Table 17. distrubusi frekuensi TKJI peserta Putri.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	24
Gambar 2. Posisi lari star 60 meter	32
Gambar 3. Ankat tubuh.....	35
Gambar 4. Tes gantung sikuk tekuk.....	36
Gambar 5. Tes baring duduk.....	37
Gambar 6. Vertical jump.....	39
Gambar 7. Posisi star lari jarak 1200 dan 1000 meter	41
Gambar 8. Histogram Tes Lari 60 Meter Putra.....	50
Gambar 9. Histogram tes lari 60 meter putri.....	51
Gambar 10 histogram tes gantung angkat tubuh (putra).....	52
Gambar 11. Histogram tes gantung sekuk tekuk (putri)	54
Gambar 12. Histogram tes baring duduk (putra)	55
Gambar 13. Histogram tes baring duduk (putri)	57
Gambar 14. Hisogram tes loncat tegak (putra)	58
Gambar 15. Histrogram tes loncat tegak (putri).....	60
Gambar 16. Histogram tes lari 1200 meter (putra)	61
Gambar 17. Histogram tes lari 1000 meter (putri).....	63
Gambar 18. Histogram tingkat kesegaran jasmani siswa putra	65
Gambar 19. Histogram tingkat kesegaran jasmani siswa putri	66
Gambar 20. Peneliti memberikan arahan sebelum tes pada peserta putri.....	79
Gambar 21. Peneliti memberkan arahan pada peserta putra kelompok 1	79
Gambar 22. Pelaksanaan tes lari 60 m putra	88
Gambar 23. Pelaksanaan tes lari 60 m putri.....	88
Gambar 24. Pelaksanaan tes puul up putra	89
Gambar 25. Pelaksanaan tes gantung sikuk tekuk putri.....	89
Gambar 26. Pelaksanaan tes baring duduk putri.....	90
Gambar 27. Pelaksanaan tes baring duduk putra	90
Gambar 28. Pelaksanaan lompat tinggi putri	91

Gambar 29. Pelaksanaan tes lompat tinggi putra	91
Gambar 30. Pelaksanaan tes lari 1200 m putra	92
Gambar 31. Pelaksanaan tes lari 1000 m putri.....	93
Gambar 32. Foto bersama dengan pesert TKJI putri	93
Gambar 33. Foto bersama dengan peserta TKJI kelompok 1	94
Gambar 34. Foto bersama dengan peserta TKJI kelompok 2	94
Gambar 35. Foto bersama dengan peserta TKJI kelompok 3	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar lampiran formulir TKJI.....	72
2. Daftar lampiran hasil tes lari 60 meter peserta putra	73
3. Daftar lampiran hasil gantung angkat tubuh untuk peserta putra	74
4. Daftar lampiran hasil tes baring duduk 60 detik peserta putra.....	75
5. Daftar lampiran hasil tes lompat tinggi untuk peserta putra	76
6. Daftar lampiran hasil tes lari 12000 meter untuk peserta putra	77
7. Daftar lampiran hasil tes lari 60 meter untuk peserta putri	77
8. Daftar lampiran hasil tes gantung sikuk tekuk untuk peserta putri	78
9. Daftar lampiran hasil tes baring duduk 60 detik untuk peserta putri	79
10. Daftar lampiran hasil tes lompat tinggi untuk peserta putri	80
11. Daftar lampiran hasil tes lari 1000 meter untuk peserta putri	81
12. Daftar lampiran data mentah tes kesegaran jasmani siswa peserta putra...	82
13. Daftar lampiran hasil nilai tes kesegaran jasmani siswa peserta putra	83
14. Daftar lampiran data mentah tes kesegaran jasmani siswa peserta putri ...	85
15. Daftar lampiran hasil nilai tes kesegaran jasmani siswa peserta putri	86
16. Surat izin penelitian fakultas	88
17. Surat izin penelitian dinas pendidikan Provinsi Sumatera Barat	89
18. Surat keterangan sertifikasi mutu barang	90
19. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan di Indonesia sedang menjadi sorotan dan diperbincangkan oleh kalangan masyarakat, terutama menyangkut kualitas pendidikan yang mana saat sekarang ini sangat memperhatikan. Mutu sangat jauh dari harapan. Permasalahan ini dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti permasalahan ekonomi, sumber daya manusia, sarana dan prasarana, budaya dan kesegaran jasmani. Tujuan pendidikan adalah sesuai dengan Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, 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 demokrasi dan bertanggung jawab. (Depdikbud. 2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dari tujuan tersebut Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-

nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan yang seimbang.

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang-Undang keolahragaan RI No. 3 tahun 2005 pasal 4 bab II tentang Sistem Keolahragaan dijelaskan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Menurut Rosdiana (2006:41) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Sedangkan menurut Syarifuddin (1992:249) mengemukakan bahwa:

Tujuan pendidikan kesehatan yang diterapkan di sekolah adalah 1). Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat, 2). Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat, 3). Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan, 4). Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan.

Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan factor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya pada saat proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan. Pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tubuh terhadap penyakit.

Menurut Rosdiani (2013:34) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakupi tujuan dalam domain psikomotor domain kognitif, dan takalah pentingnya dalam domain afektif.

Selain itu Samsudin (2008:3) mengemukakan bahwa:

Tujuan pendidikan jasmani adalah: 1).Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani. 2). Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama. 3). Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. 4). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani. 5). Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan laur kelas (outdoor education). 6). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. 7). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain. 8). Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan,

kebugaran, dan pola hidup sehat. 9). Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, sportivitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan factor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. “Apa yang dicapai dalam bidang akademis dan hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaiannya akademisnya lebih bagus” Dirjen Olahraga dan Pemuda (1999:21)

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis status ekonomi orang tua siswa dan keprofesionalan pendidik sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah tersebut. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana

pendukung pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan sumber yang penulis temukan bahwa, SMA N 2 Kota Pariaman merupakan sekolah yang terletak di Jalan RA Kartini No. 75, Kampung Jawa I, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat. Yang mana sekolah ini berada pada pusat kota dan penduduk yang padat. Dilihat dari segi geografis sekolah ini terdapat suhu atau cuaca yang panas. Sebagian besar masyarakat disana mayoritas PNS dan pengusaha golongan menengah ke atas.

Dengan berbagai latar belakang yang berbeda baik dari segi geografis, sosial, ekonomi dan sarana transportasi serta tingginya tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak, salah satunya adalah tingkat kesegaran jasmani yang kebanyakan kurang diperhatikan, khususnya pada sebagian anak-anak terlibat langsung membantu orang tua dalam mencari mata pencarian orang tuanya dan anak-anak yang terlalu sibuk dengan belajar sehingga tidak ada waktu untuk olahraga. Hal ini sangat beralasan, karena dengan padatnya waktu yang mereka gunakan, membuat kesempatan untuk melakukan aktivitas jasmaninya hampir tidak ada, selain itu minimnya pengetahuan tentang kesegaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Seiring dengan pertumbuhan ekonomi masyarakat yang meningkat juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak, karena dengan

perekonomian yang memadai segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diwujudkan, tapi juga ada hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak dari orang tua murid yang memiliki kendaraan bermotor, yang biasanya siswa sekolah berjalan kaki sekarang banyak yang diantar atau mengendarai motor sendiri, hal ini juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Ditambah lagi dengan persepsi orang tua yang menganggap bahwa melakukan olahraga hanya akan membuang waktu saja atau sekedar huru-hara hal ini juga akan menimbulkan pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak akan berada dalam klafikasi yang belum ideal. Dengan demikian dampak yang ditimbulkan dalam menerima pelajaran disekolah, anak akan mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi.

Berdasarkan obervasi dilapangan, ditemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani di SMA N 2 Kota Pariaman kurang perhatian oleh guru PJOK dan kepala sekolah dengan baik. Hal ini merupakan salah satu motivasi peneliti dalam melakukan tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas X

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain:

1. Asupan zat gizi dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
2. Sarana dan prasarana dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.

3. Metode yang kurang tepat diberikan guru dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
4. Aktivitas fisik harian dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
5. Perkarangan sekolah yang tidak memadai dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
6. Dukungan dari sekolah dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
7. Dukungan dari orang tua dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
8. Lingkungan masyarakat dapat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah di jelaskan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan kecepatan siswa (lari 60 Meter)
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kekuatan otot lengan (pull up)
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan otot perut (sit up)

4. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai (vertical jump)
5. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan aerobik (lari 1000/1200 Meter).

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh manakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 2 Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di universitas Negeri Padang fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Memberikan pedoman dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, agar dapat memberikan manfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa khususnya.
3. Bagi siswa atau peserta didik dapat mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya.
4. Siswa sebagai peserta didik diharapkan dapat memahami arti kesegaran jasmani dan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi tubuh.
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel yang berbeda.

6. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya sebagai calon pendidik nantinya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan serta manfaat peningkatan kesegaran jasmani siswa.
7. Memberikan masukan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam menerapkan proses pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA N 2 Pariaman” dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil dari tes kesegaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang karena berada pada interval 10-13. Sedangkan untuk peserta putri diambil kesimpulan bahwa dari tes kesegaran jasmani siswa peserta putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 11,11, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Siswa agar meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan latihan yang teratur sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mengingat aktivitas pembelajaran yang padat.
2. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pembelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga hasil belajar pendidikan jasmaninya juga ikut meningkat dan melakukan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pada penilaian kognitif , psikomotor dan afektif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek

kesegaran jasmani karena tolak ukur dari pendidikan jasmani adalah tingkat kesegaran jasmani siswa.

3. Sekolah agar dapat memperhatikan kesegaran jasmani siswa dengan melakukan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, sehingga kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa bisa ditingkatkan.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar pendidikan jasmani siswa agar-agar dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebuagaran Jasmani*. Padang: Sukabina pres.
- Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Arsil. (2015) *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- _____(1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Wineka Media
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dini, Rosdiani. (2006) *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta Bandung
- Djoko, dkk. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C. V Andi Offset
- H.J. Mukono. (2006) *Prinsip dasar kesehatan lingkungan*. Surabaya: Airlangga university Press.
- Samsudin. (2008). *pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Fajar Interpretama
- Sayuti Syahara. (2011) *pertumbuhan dan perkembangan fisik-motorik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Syafrudin Aip dan muhadi. (1992:249) *pendidikan jasmani dan kesehatan*. Padang
- UU RI No. (2005) pasal 3. *Tentang sistem pendidikan nasional*.
- UU RI No 3 (2005) pasal 21 ayat 3. *Sistem keolahragaan*. Bandung: Citra Umbara
- UNP (2014) Panduan teknik penulisan skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.