

SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VIII  
SMP NEGERI KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

OKTRI ANORIALDI PUTRA  
NIM.1102835

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

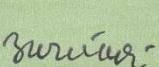
SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN  
VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI KECAMATAN  
GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Oktri Anorialdi Putra  
NIM : 2011/1102835  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

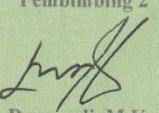
Disetujui oleh :

Pembimbing 1

  
Drs. Willadi Rasvid, M.Pd

Nip. 19591121 198602 1 006

Pembimbing 2

  
Drs. Deswandi, M.Kes

Nip. 19620702 198708 1 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Zarwin, M. Kes

NIP.19611230 198803 1 003

## 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

Judul : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota  
Nama : Oktri Anorialdi Putra  
NIM : 1102835  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Deswandi, M.Kes	2.
3. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. H. Ali Asmi, M.Pd	4.
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	5.

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Padang, Maret 2016

Yang menyatakan,



Oktri Anorialdi Putra

## **ABSTRAK**

### **Oktri Anorialdi Putra : SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VIII SMP NEGERI KEC.GUGUAK KAB.LIMA PULUH KOTA.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri kecamatan Guguak diduga banyak siswa yang tidak mengikuti aktivitas fisik dan rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah. Penelitian bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak.

Penelitian tergolong pada jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri Kecamatan Guguak yang berjumlah 797 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan dengan penentuan sampel secara *sampling purposive stratified random* sebesar 10% dari setiap masing-masing sekolah dan kelas yaitu berjumlah 80 orang dengan rincian 42 orang laki-laki dan 38 orang perempuan. Pertanyaan penelitian yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMPN se-Kecamatan Guguak ?. Pengambilan data dilakukan melalui tes yang di standarisasikan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani atau Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 13-15 tahun. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan. Hasil analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak kelas VII dan VIII yang terdiri dari 42 siswa putra SMP Negeri Kecamatan Guguak memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali 0 siswa (0%), untuk kategori baik ada 12 siswa (28,57%), untuk kategori sedang ada 19 siswa (45,24%), untuk kategori kurang ada 10 siswa (23,81 %), untuk kategori kurang sekali ada 1 siswa (2,38%). Dan dari 38 siswi putri SMP Negeri Kecamatan Guguak memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali 0 siswi (0%), untuk kategori baik ada 6 siswi (15,79%), untuk kategori sedang ada 18 siswi (47,37%), untuk kategori kurang ada 12 siswi (31,58%), untuk kategori kurang sekali ada 2 siswi (5,26%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak dikategori sedang.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Dan VIII SMP Negeri Kec.Guguak Kab.Lima Puluh Kota**". Kemudian shalawat dan salam kita sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan pedoman hidup yakni Al-Quran dan sunnah untuk pedoman umat di dunia.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga

penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs, Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Drs. Hasriwandi Nur M.Pd , Drs. H. Ali Asmi, M.Pd dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ananto, Eva Roza, kakak dan adikku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olaharaga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

### **HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.	18
4. Pengukuran Kesegaran Jasmani .....	20

B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Jenis dan Sumber Data .....	28
D. Teknik dan Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Analisis Data.....	42

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian.....	43
B. Pembahasan .....	45

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50

### **DAFTAR PUSTAKA**

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Komponen Kebugaran Jasmani Indonesia.....	24
2. Tes Lari Cepat 50 Meter.....	31
3. Palang Tunggal Untuk Pelaksanaan Tes Gntung Siku Tekuk...	32
4. Cara Memulai Tes.....	33
5. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk.....	33
6. Tes Baring Duduk.....	35
7. Tes Loncat Tegak.....	37
8. Tes Lari 800 Dan 1000 Meter.....	38
9. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak.....	45

## **DAFTAR TABEL**

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Populasi Penelitian.....	27
2. Distribusi Sampel Penelitian.....	28
3. Jenis Tes Sesuai Jenis Kelamin.....	30
4. Butir-Butir Tes Dalam TKJI Usia 13-15 Tahun Putra.....	39
5. Butir-Butir Tes Dalam TKJI Usia 13-15 Tahun Putri.....	40
6. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	41
7. Distribusi tingkat kesegaran jasmani putra.....	43
8. Distribusi tingkat kesegaran jasmani putri.....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data tingkat kesegaran jasmani putra .....	51
2. Data tingkat kesegaran jasmani putri .....	53
3. Dokumentasi penelitian.....	56
4. Surat izin penelitian.....	62
5. Surat balasan penelitian .....	63

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bidang studi yang secara umum dapat menunjang mata pelajaran yang lain. Bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan proses pendidikan di sekolah menjadi lengkap, utuh dan mengantarkan siswa mengalami pertumbuhan dalam dirinya. Pendidikan yang integral secara menyeluruh merupakan bagian dari kegiatan olahraga anak didik dalam lingkungan sekolah. Pendidikan penjasorkes bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju kesehatan jasmani, rohani dan mental. Hal ini disebabkan karena dalam materi penjaskes terdapat nilai kreativitas, disiplin, pengembangan jasmani, rohani, mental, emosional, sosial, moral dan seni.

Menurut Deswandi, dkk ( 2014:1) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara biologis, neuromuscular, perceptual, kognitif, dan efektif dalam kerangka sistem pendidikan nasional”.

Dari penjelasan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan

kegiatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Karena dengan adanya sistem pembelajaran tersebut yang dilakukan secara sistematis dapat membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. dengan adanya bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah semangat dan tidak mudah lelah dalam melakukan aktifitas. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas. Kemudian dari pada itu dapat mengembangkan kondisi fisik, mental, dan integrasi sosial serta membentuk pribadi yang mandiri sesuai dengan keadaan, kondisi seseorang, dan aktifitas fisik yang sesuai dengan lingkungan sosial dan membina kesehatan. Adanya bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di jenjang pendidikan diharapkan agar semua siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dan penting untuk diketahui, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang berhubungan langsung dengan aktifitas fisik. Artinya siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya juga akan berdampak negatif terhadap hasil belajarnya. Dan sebaliknya siswa yang tinggi tingkat kesegaran jasmaninya akan berdampak positif terhadap hasil belajarnya.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Sharkey (2003:4) menjelaskan bahwa“ kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktifitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktifitas fisik siap harinya sesuai yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktifitas fisik sesuai yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang bisa melakukan berbagai aktifitas atau pekerjaan sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan kutipan diatas, tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak dapat muncul dengan sendirinya tanpa harus melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik didukung oleh faktor-faktor antara lain,faktor ekonomi, faktor orang tua, dukungan atau perhatian orang tua dan kebersihan lingkungan.

Salah satu faktor yang mendukung peningkatan pendidikan dalam rangka membentuk manusia yang berintelektual dan berkarakter adalah kesegaran jasmani itu sendiri “kesegaran jasmani : aspek fisik dari kesegaran yang

menyeluruh ( total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif , serta dapat menyesuaikan diri pada tiap perubahan fisik yang layak” (Arsil , 1999:9).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikemukakan kesegaran jasmani dan rohani adalah hal yang sangat berharga bagi manusia guna menjalankan aktifitas sehari-hari. Dalam kehidupannya kesegaran jasmani tersebut dibutuhkan siswa untuk memperoleh ketangkasan, kelincahan, motivasi, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan siswa dapat sangat dibutuhkan siswa dalam mengikuti proses belajarnya. Karena dapat menghindarkan siswa dari kelelahan dalam belajar, semakin baik daya tahan siswa tersebut akan memberikan hasil yang baik pada siswa tersebut untuk melakukan aktifitas sehari-hari baik disekolah maupun dilingkungan tempat tinggal.

Dengan alasan yang mendasar kesegaran jasmani sangat penting untuk siswa dalam melakukan aktifitas belajar maupun aktifitas diluar sekolah. Siswa SMPN se-Kecamatan Guguak sebagian besar menggunakan kendaraan bermotor menuju sekolah seperti angkot dan motor, siang hari pulang sekolah siswa SMPN se-Kecamatan Guguak banyak ke warnet, menghabiskan hari dengan bermain handphone sambil bertiduran, menonton dan bahkan tidur tanpa melakukan aktifitas fisik. Sehingga terlihat siswa bosan dan kurang berminat dalam mengikuti proses pembelajaran atau kegiatan yang membutuhkan penunjang kebugaran fisik. Selain itu juga dalam berbagai kegiatan seperti upacara bendera, sering terdapat siswa yang pingsan. Selain itu selama proses pembelajaran di kelas, sering terlihat siswa mengantuk dan kurang bergairah.

Jika hal ini berlarut, maka akan berdampak buruk terhadap hasil belajar siswa dalam mata pelajaran. Saat guru melakukan kegiatan belajar yang membutuhkan aktivitas dan kreativitas tinggi, sering terlihat siswa yang tidak bergairah dan cepat merasa lelah. Dan juga karena masih belum terpenuhinya berbagai sarana penunjang pendidikan disekolah.

Dari penjelasan diatas jelas sekali bahwa siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak kurang melakukan aktifitas fisik, sehingga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak. Berdasarkan uraian diatas penulis belum mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak secara pasti. Dengan adanya masalah diatas agar tidak terjadi praduga sementara peneliti tertarik untuk meneliti secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak dengan judul penelitian survey tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Keterbatasan sarana dan prasarana olahraga.
3. Makanan bergizi yang siswa konsumsi.
4. Pembelajaran siswa yang belum maksimal.
5. Masih kurangnya aktifitas fisik siswa dalam kehidupan sehari-hari.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan kemampuan penulis, maka peneliti membatasi masalah pada belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah , identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, yang telah dipaparkan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “ Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri Kecamatan Guguak?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak.

### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang terkait.

1. Penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan S1 pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu KeolahragaanUniversitas Negeri Padang.
2. Bagi guru penjasorkes SMP Negeri Kecamatan Guguak, memberikan gambaran tingkat kesegaran jasmani anak didik.
3. Bagi siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa

4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan
5. Bahan bacaan bagi mahasiswa pendidikan olahraga fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Pengertian kesegaran jasmani beraneka ragam dan tergantung dari sudut pandang seseorang terhadap kesegaran jasmani. Kalau ditinjau dari segi etimologis, kata kesegaran jasmani berasal dari kata “FITNESS” yang artinya sehat. Seseorang dalam keadaan fit, maka ia mempunyai kondisi badan yang sehatuntuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang sangggup melawan pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Beberapa ahli mengartikan bahwa kesegaran jasmani atau sering disebut kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata Physical Fitness yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Menurut Moeloek dan Agus (2012:23) ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi) “kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembinaan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sedangkan menurut Fox, dkk dalam Mutohir dan Gusril (2004:117) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau

fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Hal ini bahwa seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kesegaran tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik dengan waktu yang cukup lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu aktifitas.

Kemudian menurut Soemosardojo dan Widjoyo dalam Mutohir dan Gusril (2004:117) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa kelelahan yang berarti. Menurut tim penjaskes (2013:5) “ kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bersedia tenaga untuk hal hal yg bersifat darurat.

Jadi,dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (beradaptasi) terhadap pembebanan yang di berikan kepadanya ( dari kerja yang dilakukan sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Tidak menimbulkan kelelahan berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan kegiatan masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan lainnya yang mendesak. Bagi murid-murid sekolah menengah pertama yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani

bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Bouchard dalam Agus (2012:29-31) “komponen kesegaran jasmani atau unsur unsur yang terdapat dalam kesegaran jasmani itu adakah yang berkaitan dengan nilai nilai kesehatan dan kemampuan motorik.

### **a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) meliputi:**

#### **1. Daya tahan jantung (*cardiovasculer*)**

Menurut Agus (2012:29) daya tahan cardiovasculer adalah kesegaran sistem jantung,paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat di pergunakan pada proses metabolisme tubuh”. Menurut Syafruddin (2011:100) daya tahan dapat di artikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung , paru dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang di sebabkan oleh pembebanan latihan yang cukup lama, baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunkan kualitas kerja”.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan daya kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan jantung dibutuhkan pada setiap cabang olahraga yang di ajarkan di sekolah. Menurut Jonath dan Krempel

dalam Syafruddin (2011:101-105) mengemukakan bahwa macam-macam daya tahan secara garis besar terdiri dari :

a. Daya tahan umum

Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan seluruh tubuh seperti pada lari jarak jauh dalam atletik ,berenang dan bersepeda jarak jauh.

b. Daya tahan lokal

Daya tahan lokal sering juga disebut daya tahan khusus atau daya tahan otot lokal, yaitu kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan atau kerja otot yang relatif lama seperti kerja otot lengan pada tinju, pada latihan pushup secara berulang, latihan fleksi otot lengan atas bagian depan otot (*biceps*) dan latihan otot lengan bagian belakang (*triceps*).

Jadi daya tahan jantung adalah kemampuan organ tubuh terutama kerja jantung paru dan pembuluh darah untuk dapat menjalankan tugasnya dalam memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh dalam melakukan aktifitas fisik yang berlangsung relatif lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

## 2. Kekuatan otot (*strength*)

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:70) “ kekuatan dapat didefinisikan secara fisiologis dan fisikal (ilmu fisika) . secara fisiologis, kekuatan merupakan kemampuan otot untuk saling tarik menarik mengatasi beban atau tahanan .sedangkan secara fiskalis berarti bahwa kekuatan tidak hanya dilihat sebagai kekuatan otot mengatasi beban.

Melakukan aktifitas olahraga untuk kesegaran jasmani diperlukan kekuatan.

Kekuatan merupakan komponen kesegaran jasmani yang tidak bisa diabaikan.

Menurut Bomba dalam Arsil (2010:45-46) kekuatan terbagi atas beberapa bagian sebagai berikut :

a. Kekuatan umum (*general strength*)

Kekuatan umum yang berhubungan dengan kekuatan seluruh sistem otot.

Kekuatan umum merupakan dasar program latihan secara keseluruhan dikembangkan selama persiapan.

Contoh : pada saat peregangan atau stretching

b. Kekuatan khusus (*specific strength*)

Kekuatan khusus ini berkenaan dengan otot yang dipergunakan dalam penampilan gerak sesuai cabang olahrganya.

Contoh : Otot perut pada saat push up, otot tungkai pada saat sepakbola, dll

c. Kekuatan maksimal (*maximum strength*)

Adalah kekuatan yang tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem otot selama kontraksi maksimal. Kekuatan ini ditampilkan dengan beban tertinggi.

Contoh : otot lengan pada saat melakukan angkat tubuh/gantung siku tekuk.

d. Kekuatan daya tahan (*strength endurance*)

Diartikan sebagai kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan kerja dalam periode waktu yang lama. Hal ini merupakan hasil terpadu antara kekuatan dan daya tahan.

Contoh : otot tungkai pada saat melakukan lari jarak jauh pada cabang olahraga bersepeda jarak jauh.

e. Kekuatan relatif (*Relative strength*)

Perbandingan antara kekuatan absolute dengan berat badan

Contoh : bisa dilihat pada orang obesitas seperti kekuatan otot tubuh dalam mengimbangi berat badan saat berjalan.

f. Daya (*Power*)

Merupakan hasil dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan dan dianggap sebagai kekuatan maksimal yang relatif singkat.

Contoh: kekuatan otot tungkai saat melakukan lari cepat (*sprint*).

g. Kekuatan absolut (*absolute strength*)

Merupakan kekuatan dalam menggunakan kekuatan maksimal tanpa dipengaruhi oleh berat badan.

Contoh : Otot lengan pada saat angkat berat.

h. Kelentukan (*flexibility*)

Menurut Syafruddin (2011: 111) kelentukan adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Besarnya pengaruh kelentukan terhadap penguasaan keterampilan-keterampilan gerakan juga terlihat pada cabang senam, basket, sepak takraw, dan sebagainya. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan latihan dengan amplitudo gerakan yang maksimal dari fungsi persendian itu sendiri.

i. Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari massa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Komposisi tubuh ini digambarkan dengan berat badan dengan pertumbuhan yang seimbang. Jadi dapat kita ambil kesimpulan bahwa komposisi tubuh dapat dilihat dari fisik seseorang.

j. Daya Tahan Otot ( ketahanan muscular )

Menurut Agus (2012:30) daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap sesuatu beban dalam jangka waktu tertentu. Contohnya pada saat melakukan olahraga renang otot pada tubuh menahan massa tubuh untuk jangka waktu tertentu sesuai jarak yang diinginkan.

**b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan motorik (*skillmotorik related fitness*) meliputi:**

1) Kecepatan (*speed*)

Menurut Agus (2012 : 31) “kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat lain dengan sangat cepat”. Dalam gerakan dasar manusia massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa atau tubuh yang digerakan. Jadi dapat kita ambil kesimpulan kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat.

2) Daya ledak (*Power*)

Daya ledak disebut juga dengan kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Henre dalam Agus (2012:80) menjelaskan bahwa “ daya ledak yaitu kemampuan olahraga dalam mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan power terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh seperti lompatan dan smash dalam permainan bola voli.

Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar mendapatkan lompatan yang tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash atau bloking. Sedangkan tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan smash yang kuat, cepat, dan terarah ataupun melakukan bloking yang kuat dan dapat menahan smash dari lawan.

### 3) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Agus ( 2012:71) “ Kelincahan ( *agilitas* ) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan berkaitan erat dengan kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kelincahan seseorang.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi.

Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahragam terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Jadi dapat kita simpulkan kelincahan sangat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun koordinasi kekuatan, kelenturan,waktu reaksi dan kemampuan tersebut saling berinteraksi.

#### 4) Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Agus (2012:88) “ Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar”. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihannya adalah:

- a. Berjalan diatas balok kayu selebar 10 cm dan sepanjang 10m
- b. Berdiri dengan satu kaki jinjit.
- c. Tubuh membentuk kapal-kapalan

- d. Sikap lilit
  - e. Berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh
- 5) Ketepatan (*Accuracy*)

Menurut Agus (2012:89) “ Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukan bola ke gawang dengan kaki dan memasukan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya : melempar bola tennis ke tembok, sebelum tembok telah diberi sasaran

6) Koordinasi

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:119), “ koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem telah di selaraskan oleh proses ransangan dan hambatan serta otot rangaka dalam waktu jalannya suatu gerakan secara terarah”. Sedangkan menurut bompa dalam Agus (2011:119) mengatakan bahwa “Koordinasi (*coordination*) merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan”.

Jadi dapat disimpulkan beserta contoh ketika seorang atlet bola voli mampu melakukan suatu rangkaian gerakan seperti melakukan teknik spike dalam permainan bola voli dengan lancar dan akurat, maka bahwa atlet tersebut telah memiliki koordinasi gerakan yang baik apabila ia mampu melakukan rangkaian variasi gerakan senam lantai dengan lancar dan benar sehingga mampu menghasilkan nilai tertinggi.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Deswandi, dkk (2014:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi :

#### 1.) Genetika

Gen atau bawaan yang didapatkan dari lahir atau turuna seperti kapasitas dan ukuran tubuh, komposisi otot, dan penyakit bawaan serta jenis kelamin akan terkait dengan ukuran, atau kapasitas organ tubuh seperti jantung, komposisi otot, terlahir dengan kondisi tertentu tersebut, termasuk cacat bawaan. Kesemuanya akan berpengaruh terhadap kesehatan dan juga aktifitas fisik seseorang yang pada akhirnya mempengaruhi kesegaran jasmani.

#### 2.) Usia

Usia terkait dengan keadaan degeneratif, makin bertambah dan semakin tua seseorang akan terjadi penurunan fungsi dan kapasitas seseorang, juga akan mengakibatkan mundurnya dan berkurangnya aktifitas fisik seseorang ini akan berpengaruh terhadap kebugaran dan kesegaran jasmani.

#### 3.) Pola hidup

Pola hidup seperti pengaturan siklus kebutuhan istirahat tidur, kebiasaan hidup sehat, pola makan serta minuman tertentu dapat menimbulkan dampak kesehatan. Menurunnya kesehatan akan terkait dengan mobilitas hidup atau aktifitas fisik olahraga dan akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Dampak pada pernafasan akan menimbulkan gangguan terhadap aktifitas maupun kesehatan seperti bahan kimia pada darah, lemak (HDL dan TDL) dan lain-lain yang merugikan kesehatan.

#### 4.) Olahraga dan Latihan

Latihan fisik atau olahraga yang teratur mengakibatkan seseorang menjadi terlatih dan beradaptasi dengan latihan yang diberikan pada tubuh seperti otot, jantung, paru, peredaran darah dan perubahan biokimia tubuh seperti peningkatan sistem dan kapasitas pembentukan energi, hormon, growth hormon atau hormon pertumbuhan secara umum akan meningkatkan semua komponen kesegaran jasmani dan pada akhirnya akan meningkatkan kesegaran jasmani tersebut.

#### 5.) Status Gizi

Secara langsung status gizi tidak mempengaruhi kesegaran jasmani namun bila seseorang pada keadaan kelebihan gizi dampak pada tubuh biasanya terjadi peningkatan persentase lemak tubuh dan akan meningkatkan berat badan yang berlebihan yang akan mengganggu aktifitas fisik atau olahraga, sedangkan olahraga tersebut mempengaruhi kesegaran jasmani. Demikian juga sebaliknya kekurangan gizi dapat menyebabkan kurangnya pembentukan energi pada tubuh sehingga mempengaruhi aktifitas fisik atau olahraga.

#### 6.) Lingkungan Hidup

Lingkungan hidup terkait dengan keadaan dimana seseorang berada pada tempat tertentu sehari-harinya seperti populasi udara pabrik dan kendaraan bermotor, lingkungan yang tidak bersih menyebabkan virus dan kuman masuk kedalam tubuh yang menimbulkan dampak terhadap kesehatan tubuh seseorang, kesehatan seseorang yang akan mengakibatkan terganggunya aktifitas fisik atau berolahraga.

## 7.) Teknologi

Perkembangan suatu teknologi mau tidak mau akan berdampak pada manusia secara global dan semua lapisan usia, teknologi akan mengakibatkan manusia kurang mobilitas hidup atau gerak dalam olahraga, sebaliknya kemajuan teknologi dibidang keolahragaan juga mengakibatkan seseorang dapat berolahraga pada tempat dengan alat-alat tertentu secara efektif dan tepat guna.

## 4. Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa

### a. Tingkat Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, diperlukan suatu kegiatan berupa tes yang dapat menggambarkan tentang keadaan kesegaran jasmani orang yang menjalani tes tersebut. Menurut Alimunar (2004:5), menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek kesegaran jasmani yang digunakan untuk tes diantaranya:

- 1) *Fisik* dapat dapat dilihat dari penampilan badan seperti ukuran badan. Fisik ini diukur dengan anthropometri dengan kriteria khusus atau gemuk, tinggi dan berat badan.
- 2) *Organik fitness* dinilai dengan mengukur sistem cardiovaskular, melalui pengukuran tekanan darah, ini dilakukan untuk menilai respon atau reaksi terhadap stress fisik.
- 3) *Motor fitness* terdiri dari kekuatan, tenaga, kelincahan, keluwesaan, daya tahan dan keseimbangan. Kekuatan dapat diukur dengan dynamometer.

Tenaga diukur dengan standing broad jump, sit up atau vertical jump.

Kecepatan dengan mengukur waktu lari secepat mungkin.

4) *Endurance* (daya tahan) dari aerobik (2400 m), keseimbangan dapat diukur melalui gerakan-gerakan istimewa dalam balok keseimbangan

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa pengukuran tingkat kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan jalan melakukan serangkaian tes untuk mengetahui keadaan; fisik, respon tubuh, kekuatan tubuh, dan daya tahan tubuh, yang meliputi tes: Fisik, Organik Fitnes, Motor Fitnes dan Daya Tahan (endurance).

Sedangkan pengukuran kesegaran jasmani siswa dilaksanakan berpedoman pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, dan dilakukan berdasarkan jenjang pendidikan. Menurut Nurhasan (2002:6.25), bahwa:

“Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari 5 butir tes, dengan rangkaian tesnya yaitu: 1) lari cepat (sprint), 2) angkat tubuh (pull-up), 3) baring duduk (sit-up), 4) loncat tegak (vertical jump), 5) lari jauh. Tes kesegaran jasmani indonesia dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu Tingkat Sekolah Dasar, Tingkat Sekolah Menengah Pertama, dan Tingkat Sekolah Menengah Atas”.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa kegiatan tes kesegaran jasmani Indonesia yang dilakukan pada siswa, dilaksanakan sesuai dengan jenjang pendidikan termasuk pelaksanaan tes pada siswa menengah atas. Rangkaian tes yang dapat dilaksanakan pada siswa menengah atas, menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia meliputi kegiatan tes antara lain:

- 1) Tes lari cepat 50 meter
- 2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik putra dan gantung siku tekuk 60 detik putri
- 3) Tes baring duduk 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

b. Fungsi Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani memiliki peran penting untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menjalani berbagai kegiatan terutama aktifitas fisik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Fungsi tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan siswa, menurut Nurhasan (2002:6.25), antara lain:

- 1) Mengukur kemampuan fisik siswa
- 2) Menentukan status kondisi fisik siswa
- 3) Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran penjas
- 4) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya
- 6) Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai penjas

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa, tes kesegaran jasmani yang dilakukan pada siswa berfungsi untuk mengetahui beberapa hal antara lain: mengukur kemampuan fisik, menentukan status kondisi fisik, menilai kemampuan fisik, bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan

kebugaran jasmani, dan salah satu bahan masukan untuk memberikan nilai penjas.

## B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani atau secara singkat disebut kebugaran, merupakan faktor utama bagi manusia untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Bagi peserta didik kesegaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaran yang baik mereka akan lebih siap menerima pelajaran dan akan menjadi generasi yang sangat bugar. Pengukuran tingkat kebugaran perlu dilakukan terhadap peserta didik, karena upaya peningatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani secara sistematikakan lebih mudah dilakukan melalui sekolah. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran khususnya bagi peserta didik harus selalu diupayakan agar mereka selalu siap melakukan aktifitasnya tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik perlu diukur sebagai data evaluasi kondisi kebugaran peserta didik. Berdasarkan gambaran tingkat kesegaran tersebut maka dapat dilakukan upaya-upaya peningkatan yang terarah dan efektif. Untuk itu perlu dilakukan pengukuran kesegaran untuk mengetahui kondisi peserta didik di SMP Negeri Kecamatan Guguak pada saat ini. Dari beberapa komponen kesegaran jasmani seperti daya tahan jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak pengukuran kesegaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan menggunakan perangkat Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk memperoleh gambaran tingkat kesegaran

jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak yang terdiri dari lima aspek, yaitu kecepatan ( lari cepat 50 meter), daya tahan otot lengan (gantung angkat tubuh/gantung sekuatnya), kekuatan otot perut ( baring duduk 60 detik), daya ledak otot tungkai ( loncat tegak) dan daya tahan jantung paru (lari jarak 800 meter dan 1000 meter).



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri Kecamatan Guguak

### C. Pertanyaan Penelitian

Untuk mempermudah pengkajian terhadap masalah yang diteliti, maka rumusan masalah diatas dirincikan menjadi pertanyaan peneliti sebagai berikut “

Bagaimana klasifikasi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Guguak?".

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri se Kec.Guguak Kab. Lima Puluh Kota yaitu sebanyak siswa putra yang berjumlah 42 orang, sebanyak 1 siswa (2,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 10 siswa (23,81%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 19 siswa (45,24%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 12 siswa (28,57%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali.

Sedangkan siswi putri yang berjumlah 38 orang, sebanyak 2 siswi (5,26%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 12 siswi (31,58%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 18 siswi (47,37%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 6 siswi (15,79%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh siswa dan siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori **sedang (46,25%)**.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui

dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri se Kec. Guguak di antaranya :

1. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan olahraga yang teratur, meningkatkan minat siswa untuk berolahraga serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kesegaran jasmani.
2. Pihak sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat memperngaruhi kesegaran jasmani siswa.
3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energi yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: sukabina press.
- Arsil. 1999. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: sukabina.
- Arsil & Adnan, Ariyadie. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media:Malang.
- Deswandi, dkk. 2014. *Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Muthoir, T. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak Anak*. Jakarta: PPKKO. Depdiknas.
- Nurhasan. 2002. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sharkey. Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi, Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suwirman. 2011. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP press.
- Tim penjaskes. 2013. *Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP