

**STUDI TENTANG KESEGERARAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**EDI SAPUTRA  
NIM. 85474**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **STUDI TENTANG KESEGERARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5 PADANG**

Nama : Edi Saputra  
NIM : 85474  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II,



Drs. Edwarsyah, M.Kes  
NIP. 19591231 198803 1 019

Diketahui Oleh  
Ketua Jurusan



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
Nip. 19620520 198703 ,1 002

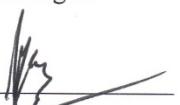
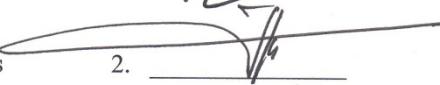
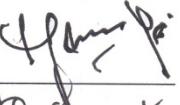
## PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

<b>Judul</b>	<b>: Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang</b>
Nama	: Edi Saputra
NIM	: 85474
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 22 Juli 2011

Tim Pengaji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Madri M, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.pd, M.Pd	5. 

## **ABSTRAK**

### **STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5 PADANG.**

**OLEH : Edi Saputra/ (2011).**

Masalah dalam penelitian ini karena tingkat kesegaran jasmani siswa masih kurang.. Jadi, mata pelajaran jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani kesehatan rohani anak didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes TKJI.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang yang berjumlah 158 orang yang tersebar dalam 8 kelas. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan secara random sampling dengan cara undian. Setelah dilakukan undian lokal yang menjadi sampel penelitian adalah lokal VIII 4 unggul dengan jumlah siswa 38 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 25 orang perempuan. Teknik pengumpulan data penelitian adalah melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Data yang diperoleh di analisa sesuai dengan item tes TKJI dan diolah menggunakan rumus persentase. Pertanyaan penelitian adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang.

Data yang dikumpulkan dari 13 orang putra berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” = 3 Orang (23,08%), “Baik” = 6 orang (46,15%), “Sedang” = 4 orang (30,77%). Data yang dikumpulkan dari 25 orang putri berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” = 2 Orang (8%), “Baik” = 13 orang (52%), “Sedang” = 10 orang (40%). Tingkat kesegaran jasmani siswa putra berada pada klasifikasi Baik (78.46%) dan tingkat kesegaran jasmani siswa putri berada pada klasifikasi Baik (73.60%).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena ridha-Nya jugalah pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Dr. H. Syahrial B, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Nirwandi, M. Pd, selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M. Kes sebagai pembimbing II, dengan tulus ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Tim penguji Drs. Madri M, M. Kes AIFO, Dra. H. Rosmaneli, M. Kes, Drs Atradinal, S.Pd, M.Pd yang telah memberi kritikan dan saran untuk memperbaiki skripsi ini.

5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan ilmu pengetahuan selama melakukan perkuliahan.
6. Haslinda, S. Pd selaku Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di kedua sekolah tersebut
7. Orang yang berarti dalam hidup penulis ayahanda Izahar dan Ibunda Sribanun yang selalu berdoa dan memberikan motivasi kepada penulis

Terakhir penulis mengucapkan ***Jazakumullahukhairan katsiran***, Semoga segala bimbingan, bantuan dan perhatian yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, karena itu penulis mengharapkan saran maupun kritikan yang sifatnya membangun dari semua pihak atau pembaca yang budiman untuk kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, Juli 2011

Penulis

## **DAFTAR ISI**

Halaman

### **HALAMAN JUDUL**

### **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK .....</b>	i
----------------------	---

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
----------------------------	----

<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
------------------------	----

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
---------------------------	----

<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	viii
---------------------------	------

<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	x
-----------------------------	---

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

### **BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	10
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ....	12
5. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani.....	17
6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	22
7. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	22
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanyaan Penelitian .....	24

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
1. Jenis Penelitian.....	25
2. Waktu dan Tempet Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
C. Jenis dan Sumber Data .....	27
1. Jenis Data .....	27
2. Sumber Data.....	27
D. Alat Dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
1. Alat Pengumpulan Data.....	27
2. Teknik Pengumpulan Data .....	28
E. Teknik Analisis Data .....	37

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Pembahasan .....	54

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian Pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang .....	26
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur Usia 13-15.... .....	38
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	49
4. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Lari Cepat Pada Siswa Putra	40
5. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Gantung Siku Tekuk Pada Siswa Putra.....	41
6. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Baring Duduk Pada Siswa Putra .....	42
7. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Loncat Tegak Pada Siswa Putra .....	43
8. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Lari Jarak Menengah Pada Siswa Putra.....	44
9. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra.....	45
10. Distribusi Frekuensi Hasil Kest TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri.....	46
11. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri.....	47
12. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri.....	48

13. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri.....	59
14. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri.....	50
15. Distribusi Frekuensi Hasil Test TKJI Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri.....	51
16. Ketercapaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	53
17. Ketercapaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa utri .....	54

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Posisi Star Lari 50 meter .....	29
2. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	30
3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh .....	31
4. Gerakan Gantung Siku Tekuk .....	31
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	32
6. Gerakan Baring Duduk .....	33
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	34
8. Sikap Awal Meloncat .....	35
9. Sikap Pada Saat Garis Star .....	36
10. Stop Wath Dimatikan Pada Saat Garis Finis.....	36
11. Histogram Distribusi Frekuensi Data Lari Cepat ( Pa) .....	41
12. Histogram Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk (Pa) .....	42
13. Histogram Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk (Pa) .....	43
14. Histogram Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak (Pa) .....	44
15. Histogram Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Menengah (Pa) .....	45
16. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani (Pa) .....	46
17. Histogram Distribusi Frekuensi Data Lari Cepat ( Pi).....	47
18. Histogram Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk (Pi).....	48

19. Histogram Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk (Pi) .....	59
20. Histogram Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak (Pi).....	50
21. Histogram Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Menengah (Pi).....	51
22. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani (Pi).....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Lampiran

1. Formulir TKJI
2. Data Penelitian Putra
3. Data Penelitian Putri
4. Analisis Deskriptif Data Penelitian Putra
5. Analisis Deskriptif Data Penelitian Putri
6. Tabel Penelitian TKJI 2010 Kelompok Umur 13-15 tahun
7. Gambar Lari 50 meter
8. Gambar Gantung Siku Tekuk
9. Gambar Baring Duduk
10. Gambar Loncat Tegak
11. Gambar Lari Jarak Menengah 1000 m dan 800 m
12. Surat Izin Penelitian FIK
13. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan
14. Surat Keterangan SMP Negeri 5 Padang

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Demi mewujudkan masyarakat adil dan makmur, pemerintah melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk pembangunan di bidang pendidikan olahraga.

Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta mempunyai sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam Undang- undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005: 6) dinyatakan bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan pembinaan persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pembangunan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan

kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam peningkatan kesegaran jasmani anak-anak, permainan yang dilakukan anak dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel”. Gusril (2004: 184).

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik, kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (Total fitnes) 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 yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu,

perlu digiatkan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani anak didik.

Dengan demikian mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan disetiap sekolah, dalam rangka membantu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Rendahnya kesegaran jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang tersebut di duga di pengarui oleh beberapa aspek yaitu keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, aktifitas gerak dan kondisi geografis. Jadi siswa yang bersekolah yang berada di daerah daratan rendah, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di sekolah yang berada di daerah perbukitan. Siswa yang bersekolah dengan berjalan kaki juga memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi lebih baik,

kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat kesegaran ekonomi orangtuanya rendah.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti, Apakah siswa sekolah menengah pertama Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang tingkat kesegaran jasmaninya baik. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang **Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Minat siswa
2. Sarana dan prasarana
3. Lingkungan geografis sekolah
4. Latar belakang ekonomi siswa
5. pembelajaran penjas yang dilakukan guru
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk membatasi masalah ini agar penelitian ini dapat dilaksanakan sebagaimana semestinya, maka dalam penelitian ini dibatasi dengan melihat tingkat kesegaran jasmani siswa

Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan data kesegaran jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

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

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan,maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian program sarjana pendidikan strata satu ( S1).
2. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca umumnya, mengenai Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang.

3. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang
4. Sebagai bahan masukan bagi instansi dalam rangka pengembangan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Sebagai bahan masukan bagi pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang untuk menentukan berbagai perbaikan dalam mengatasi masalah pembelajaran pendidikan jasmani.
6. Sebagai informasi bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Kesegaran Jasmani**

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari physical fitness. physical fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit sama dengan cocok, layak, patut, dan mampu). Jadi physical fitness berarti kemampuan jasmani. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical fitness) yang layak”.

”Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba” (Silvian dalam Eflwilza, 2002:9).

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani

merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Menurut soepardi dan gusril (1995:8)

“kesegaran jasmani yaitu ditinjau dari beberapa sudut pandang antara lain: (a) Kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi, (b) Kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh, (c) Kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan mempergunakan energi yang minimal, (d) Kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan jiwa stabil dan tentram“.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh secara positif terhadap prestasi seseorang, kesegaran jasmani bagi siswa berperan untuk mempertinggi prestasi dalam belajar. “program kesegaran jasmani dan kesehatan seyogyanya memberi kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka, sesuai dengan kebutuhan individual” Soema Sasmita (1988).

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan

siswa, karena apabila kesegaran jasmani meningkat akan dapat memberikan sumbangan berarti terhadap ketahanan jasmani. kesegaran jasmani merupakan aspek-aspek fisik yang menunjang keberhasilan manusia dalam aktivitas dan kehidupan. Aktivitas tersebut bisa berupa pekerjaan sehari-hari, keperluan-keperluan mendadak, atau aktifitas kegiatan yang dilakukan pada waktu luang, Dengan demikian dapat pula mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yang berbeda.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Lycholet dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: (1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, (2) kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, tenaga, daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdan Djamal dalam Gusril (2004:123)

- (a) terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi dan ketetapan.

### **3. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian :

a. Fungsi Umum

Kesegaran jasmani untuk mengembang kekuatan, keterampilan kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

b. Fungsi Khusus

Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani, Saputro dan Suherman dalam Gusril (2004:124) menyatakan bahwa: Untuk mendapatkan kesegaran jasmani, (1) dosis latihan, (2) lama latihan, (3) frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78% dari denyut nadi maksimal (220- umur) disebut training zone.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan

keseluruhan organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi.

Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmanya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.

Kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis, pekerjaan/ aktifitas, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna untuk meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi, jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur

tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

##### a. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respiration cardio endurance yaitu daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah, Rusli Luntan dkk (1991:112).

Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen tergantung dari kesegaran jasmani. (Browers dalam Arsil 2008:19).

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Selanjutnya (Darwis:1992) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sedangkan yang dimaksud dengan latihan endurance pada umumnya yaitu Cardiorespiratory endurance, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat, (Sajoto m: 1988). Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dalam tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah cardiovascular endurance, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda, berenang adalah merupakan latihan daya tahan. Sajoto m (1988).

b. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan adalah suatu kecepatan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal.

Kecepatan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

### 1. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

### 2. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi kecepatan khusus adalah untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat di transferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus. Bompa dalam Ismaryati (2008:57).

Menurut Bompa dalam Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah:

“kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan adalah diekpresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu”.

### c. Power (Daya ledak)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan reaksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan

otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power merupakan hasil penelitian antara gaya (force) dan jarak (distance) dibagi dengan waktu. (Ismaryati, 2008:59).

Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk power diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa dalam syarahan (2004:20) daya ledak (power) merupakan hasil kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek.

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Power ini terutama dibutuhkan dalam cabang olahraga yang menuntut ledakan (ekplosif) tubuh, seperti lompat dan smash dalam permainan bola voli. Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lemparan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash ataupun blocking. Sedangkan power tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan smash yang kuat, cepat dan terarah ataupun dapat melakukan blocking yang kuat dan dapat menahan smash dari lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk

mengatasi badan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi badan. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan untuk mengatasi beban dan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam power.

d. Kelincahan (Agility)

Menurut Suharno (1985:32) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut : Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

(1) Kelincahan umum (General Agiliti) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat

tinggalnya. (2) Kelincahan khusus (Special Agiliti) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

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 pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasarar untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, 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.

## 5. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen

secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004:27) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut:

a. Dengan Cara Jogging

Untuk jogging dapat dilakukan selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu. Latihan ini harus dilakukan secara terus menerus dengan waktu istirahat yang tidak terlalu lama.

b. Latihan Daya Tahan Paru Jantung

Adapun takaran untuk melatih daya tahan paru jantung adalah sebagai berikut:

1. Intensitas latihan

Intensitas latihan sebaiknya 75-85% detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah yaitu 60%, terus tingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya.

2. Frekuensi/ durasi latihan

Untuk mendapatkan kebugaran paru jantung latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/ minggu. Setiap berlatih kerjakan selama 20-60 menit tanpa berhenti.

c. Latihan kekuatan

1. Intensitas latihan

Intensitas latihan daya tahan otot adalah 70-80% dari kemampuan maksimal.

2. Frekuensi latihan

Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3 kali/ minggu. Repetisi/ set latihnya adalah 12-20 kali berjalan sebanyak 2-3 set dan istirahat antara set 20-30 detik.

d. Latihan kelentukan

1. Intensitas

Ukuran intensitas latihan adalah batas rasa nyeri, artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan terjadi nyeri jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot.

2. Frekuensi/ time (durasi)

Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari. Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada persendian, biasanya 4-30 detik, dikerjakan 1-3 ulangan untuk setiap persendian.

e. Latihan komposisi tubuh

65%-75% detak jantung maksimal, 3-5 kali/ minggu, 20-60 menit setiap latihan.

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan komposisi tubuh dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti ada yang lari, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak

lagi kegiatan yang bias dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat yang diatas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambah tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang khususnya kapasitas kerja jantung paru yang bisa digunakan diantaranya adalah tes lari 1,609 km dan lari 12 menit, bisa juga menggunakan bleep test atau tes lari bolak balik sejauh 20 meter dengan mengikuti irama yang dipandu kaset, dan banyak lagi tes lainnya yang bisa digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani atau kapasitas kerja otot jantung. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/ alat tes yang berlaku diseluruh

wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam empat kelompok usia, yaitu: 6-10 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun.

## **6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pengertian pendidikan jasmani telah banyak dibuat dan disusun oleh para ahli olahraga. J.B Nash mendefinisikan pendidikan jasmani sebuah aspek dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitness, organik, kontrol neuromoskuler, kekuatan dan kontrol emosi. Menurut Dierich segala kegiatan mengembangkan secara sistematis, seluruh fungsi gerakan manusia sehingga anak remaja sanggup hidup dalam kebudayaan dan menjadi anggota masyarakat tersebut. (Alimunar, 2004: 3).

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan. Secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem Pendidikan Nasional.

## **7. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan.

Diketahui bahwa tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: jasmani, psikomotorik, afektif, dan kognitif. Keempat ranah ini merupakan tujuan sementara kalau dipandang dari pendidikan, dan tujuan pendidikan ini merupakan tujuan akhir. Jadi tujuan pendidikan jasmani itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan.

Apabila anak didik aktif melakukan pendidikan jasmani, misalnya anak bermain kejar- mengejar, maka pada kegiatan yang tidak mereka sadari itu akan menjadi penyebab terjadinya perubahan-perubahan. Adapun perubahan pada anak-anak tersebut akan terjadi penambahan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, peningkatan fungsi alat-alat pernafasan (cardiovascular), dan kelentukan sendi-sendi tubuh terutama sendi-sendi tungkai dan lengan. Untuk pencapaian pembelajaran dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini :

- (a) Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak), (b) Penentuan bahan pelajaran yang tepat, (c) Tempat pelaksanaan, (d) Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran (rasa sosial, kemampuan motorik, keseharian jasmani), (e) Keterampilan motorik, afektif, dan kognitif, (f) Tersedia alat pembelajaran, (g) Metode pembelajaran dan metode penyampaian. (bermain. Keriteria gerak, lomba, tugas, dan modifikasi), (h) Ada penilaian hasil interaksi. (Winarno Surachmad: 1980).

Jadi pencapaian pembelajaran akan lancar dan berhasil apabila interaksi edukatif tersebut di atas sebagai butir yang saling berkait antara satu butir dengan butir yang lain.

### **B. Kerangka Konseptual**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang melawan tugas/ pekerjaan sehari-sehari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983:3), tingkat kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif”. Coper (1983:311).

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 5 Padang?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP Negeri 5 Padang?

## **BAB V** **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Data yang dikumpulkan dari 13 orang putra sebagai responden penelitian diperoleh Tes TKJI (tingkat keaegaran jasmani indonesia) berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 3 Orang (23,08%), “Baik“ frekuensi = 6 orang (46,15%), “Sedang “ frekuensi = 4 orang (30,77%).

Data yang dikumpulkan dari 25 orang putri sebagai responden penelitian diperoleh Tes TKJI (tingkat keaegaran jasmani indonesia) berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 2 Orang (8%), “Baik“ frekuensi = 13 orang (52%), “Sedang “ frekuensi = 10 orang (40%).

Jadi secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang di kategorikan baik. Hasil tes diambil dari tes lari cepat 50 m, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak menengah.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa hal yang dapat disarankan.

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan tes TKJI (tingkat kesegaran jasmani indonesia).
2. Kepada Guru Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Diantaranya

dengan menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan standar TKJI.

3. Untuk kepala sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Padang untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga di sekolah.
4. bagi peneliti selanjutnya agar lebih diteliti secara mendalam sehingga tergambar lagi secara transparan tentang pelaksanaan tes yang sesuai dengan standar TKJI.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimunar. 2004. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. FIK UNP
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK IKIP
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset
- Cooper, Kenneth. 1982. *Aerobic*. Jakarta: PT. Gramedia
- Depdiknas. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional
- Depdikbud. 1993. *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Hadi sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset
- Irianto, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta
- Lutan, Rusli. 1991. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/ IKIP Bandung
- M. Ichsan, 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia
- Nurhasan, Sukardjo. 1986. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Departemen P dan K
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyajarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga