

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RIKI CANDRA
NIM. 1107154**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Riki Candra

NIM : 1107154

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

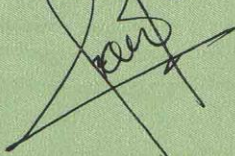
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

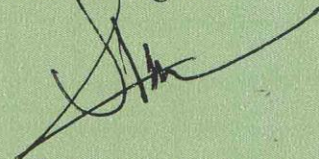
Disetujui oleh

Pembimbing I



Dra. Rosmawati, M. Pd
NIP. 196103111984032001

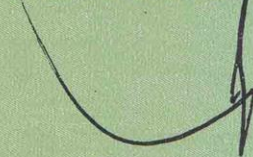
Pembimbing II



Drs. H. Ali Asmi, M. Pd
NIP. 195609011978011001

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

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 : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Riki Candra

NIM : 1107154

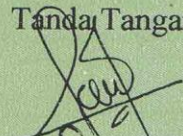
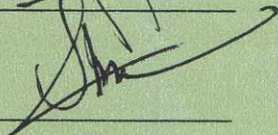
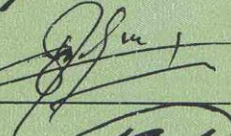
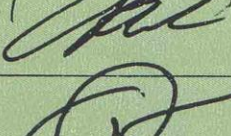
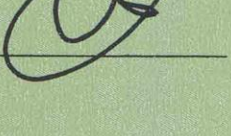
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M. Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. H. Ali Asmi, M. Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO	3. 
4. Anggota : Dr. Erizal Nurmai, M. Pd	4. 
5. Anggota : Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Riki Candra : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putrid SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 572 orang siswa, Penarikan Sampel menggunakan teknik *random sampling*, yaitu 10% dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 58 orang. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 15-19 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 60 meter, 2) Tes angkat tubuh dan gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 dan 1000 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk kategori cukup, 2) Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategory kurang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Rosmawati, M. Pd selaku pembimbing I, dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO. Dr. Erizal Nurmai, M. Pd, dan Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin penelitian.
7. Guru Penjasorkes SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dalam penelitian.
8. Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah ikut bekerjasama dalam penelitian

Akhir kata penulis do'akan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin..

Padang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	11
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani....	13
3. Komponen Kebugaran Jasmani	17
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	27
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	28
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisa Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA.....	57
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	32
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra	45
4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri	45
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)	45
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	47
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Tes Lari 40 Meter.....	36
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	39
4. Tes Baring Duduk (Sit-Up).....	41
5 Tes Loncat Tegak.....	43
6. Tes Lari 1200 dan 1000 Meter	44
7. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	48
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra	58
2. data Tes Kesegaran Jasmani Siswi Putri.....	59
3. Dokumentasi Penelitian.....	60
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	63
5. Surta Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir selatan.....	64
4. Surat selesai Penelitian dari SMA Negeri 2 Lengayang.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perhatian Pemerintah dan masyarakat Indonesia dewasa ini lebih diarahkan pada masalah pembangunan. Salah satunya pembangunan yang menjadi pokok perhatian adalah bidang pendidikan. Persiapan pembangunan dalam bidang pendidikan yang perlu diperhatikan adalah generasi yang akan datang. Dalam hal ini fokusnya adalah anak-anak Indonesia, anak-anak tersebut tentulah dididik sedini mungkin untuk menghasilkan manusia yang berkualitas untuk masa yang akan datang baik dalam tatanan ilmu pengetahuan, sikap sosial masyarakat maupun dalam pembinaan dan perkembangan jasmani, rohani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan juga selalu identik dengan kegiatan belajar mengajar dan segala aspek yang mempengaruhinya. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, maka proses pembelajaran tersebut semestinya dilakukan secara optimal dan dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, sehingga peserta didik dapat meraih prestasi belajar yang lebih baik. Hal ini tampak pada fungsi dan tujuan pendidikan Nasional dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu,

cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Selain itu, dalam pasal 1 juga dijelaskan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya (jasmani) untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian, kecendrungan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendekatan mutu pendidikan untuk mencapai pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik / jasmani dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai tujuan tersebut maka sekolah merupakan wadah yang paling penting.

Sekolah merupakan lembaga formal dan tempat yang paling sentral untuk penyelenggaraan pendidikan berjenjang dan berkesinambungan semenjak sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Sekolah dasar merupakan tempat awal pembentukan dan pematapan segala potensi yang dimiliki anak didik sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang melalui pendidikan tersebut, Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam Kurikulum Nasional bagi setiap lembaga pendidikan adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan ini sangat berperan penting dalam memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai

pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara terpilih dan sistematis.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Program pendidikan jasmani seharusnya dapat memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan mereka yang selalu bertatap muka dikelas selama lebih kurang 8-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan kegiatan olahraga karena kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan manusia.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani tersebut, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk membantu pendidikan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 "tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial".

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga Nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan

kebugaran jasmani anak didik. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kesegaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar.

Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di sekolah akan membawa dampak yang baik bagi kesegaran jasmani masyarakat, misalnya peningkatan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir (2006:8) mengatakan bahwa : “tujuan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, gerak pada waktu latihan, dan pemulihan yang cepat dari tubuh dibutuhkan sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasanah, 2001:132). Kebugaran jasmani hanya dapat dicapai apabila faktor yang mendukung digali sedemikian rupa sehingga optimasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaiknya. Dalam hal ini maka, keadaan kesehatan jasmani seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan kegiatan yang nampak pada tingkah laku sehari-hari. Sebagaimana hal ini dikemukakan menurut Hendri Neldi (2012:10) bahwa :

Seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani) apabila seseorang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti karena kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Dari uraian di atas maka dapat dikatakan masalah pertumbuhan kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting, tanpa adanya pertumbuhan kebugaran jasmani yang sehat orang tidak akan mampu untuk dapat berbuat yang lebih baik begitu juga dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan 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 dan ditujukan dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional karena secara multilateral pendidikan atau aktivitas jasmani dapat mengembangkan potensi kognitif dan afektif serta perkembangan sosial peserta didik.

Dengan demikian, melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial) dan kesegaran jasmani yang harus mereka miliki agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Bagi peserta didik yang berada di Sekolah Menengah Atas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (Penjasorkes) sangatlah fundamental sekali karena kegiatan pembelajaran ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada setiap jiwa dan raga peserta didik. Disamping itu melalui pendidikan jasmani dan aktivitas gerak, juga dapat membiasakan peserta didik hidup sehat sehingga mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Hal ini juga mengacu kepada pendapat Zalfendi (2010:18) yang mengatakan:

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kebugaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, perkembangan psikis, keterampilan motorik, motivasi pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial) serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk peningkatan kebugaran jasmani dan untuk pertumbuhan fisik peserta didik secara normal dan wajar.

Jadi kebugaran jasmani itu dapat diperoleh dari aktivitas olahraga atau latihan-latihan olahraga yang dilaksanakan pada mata pelajaran olahraga disekolah oleh peserta didik. Namun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh setiap peserta didik maka harus disesuaikan dengan standar penilaian yang telah ditentukan didalam bidang olahraga yaitu melalui berbagai bentuk tes.

Berdasarkan bentuk tes tersebut maka dapat terlihat jelas bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes yang paling tepat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang karena tes ini disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dan tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan kedalam masing-masing jenis kelamin. Adapun lima butir tes tersebut meliputi:

“1) lari jarak pendek, 2) gantung angkat tubuh//siku tekuk, 3) baring duduk, 4) loncat tegak dan 5) lari jarak menengah”.

Untuk itu agar dapat mencapai kondisi jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik agar memperoleh manfaat olahraga yang baik dan sesuai dengan tes yang telah ditentukan, karena tes ini berguna untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang, sekaligus dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara kebugaran jasmani, selanjutnya tes ini juga berguna untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program dari latihan fisik yang telah dilakukan. Berorientasi pada hal tersebut, keberadaan tes kebugaran jasmani merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani,

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA N 2 Lengayang, peneliti melihat kebanyakan siswa pergi dan pulang dari sekolah naik kendaraan, sewaktu siswa melakukan aktivitas seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran baik dikelas maupun dalam aktivitas olahraga, siswa lebih cenderung kelihatan malas untuk melakukan aktivitas apapun termasuk olahraga dan bahkan dalam proses belajar yang lainnya, siswa juga sering merasakan mengantuk, hal ini mungkin disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa yang belum baik, hal ini mungkin juga dikarenakan mereka tidak menjaga pola makan dengan benar, aktivitas fisik, sarana dan prasarana, sosial ekonomi, istirahat yang cukup, metode pembelajaran yang diberikan guru, lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas maka pada kesempatan ini, penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani siswa
2. Faktor Makanan (gizi)
3. Aktivitas Fisik (Latihan)
4. Sosial ekonomi
5. Metode pembelajaran
6. Lingkungan
7. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini lebih fokus, maka penulis membatasi permasalahannya pada kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah seperti telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari pertanyaan penelitian yang telah diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat dan bermanfaat bagi:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang kebugaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar.
3. Guru Penjas sebagai pembina dalam mengajar guna meningkatkan hasil belajar siswa dalam tinjauan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Sebagai bahan masukan bagi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Sebagai bahan bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya.
7. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pedoman dan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran Jasmani dari 25 orang siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 3 orang (12%) siswa kategori baik. 11 orang (44%) siswa kategori sedang, 11 orang (44%) siswa kategori kurang, dan kebugaran jasmani kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra 14.04, termasuk kategori cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani dari 33 orang siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 9 orang (27.27%) siswa kategori sedang, 24 orang (72.73 %) siswa kategori kurang, dan kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswi putri 12.15, termasuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Guru Penjasorkes, supaya lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kebugaran jasmani, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
3. Siswa, agar terus meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan sebaik-baiknya dan lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya serta memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi.
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- _____. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang
- Apri, Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press.
- Budi. Sutrisno. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta :CV. Citra Nugraha
- Depdikbud. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta : Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Kebugaran Kesehatan. Jakarta: PT.Raja Gravindo Persada
- Hendri, Irawadi. 2013. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T.Cholik dkk, 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga
- Riduwan. 2005. Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani. 2010. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syafruddin . 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press
- Tim Penyusun Diknas, 2003. Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta: Sinar Grafika Offset
- UU Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdikbud
- UNP. 2010. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP. Padang: UNP