

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS PERTIWI 1
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Sains*



Oleh :

**ENGGA SARDIDO
NIM. 89717**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

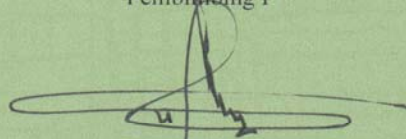
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Menengah Atas Pertiwi 1 Padang
Nama : Engga Sardido
Bp/NIM : 2007/89717
Program Studi : Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Januari 2014

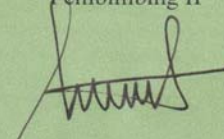
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar
NIP. 19530516 19801 11001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si. M.Pd
NIP. 19860712 200501 2 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

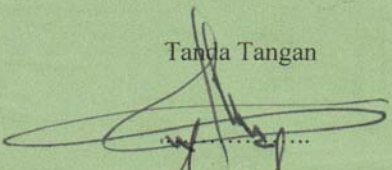
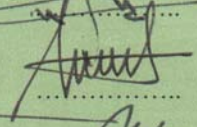
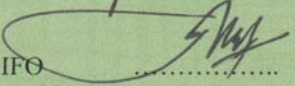
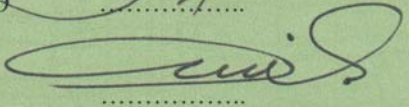
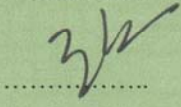
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Pertiwi 1 Padang

Nama : Engga Sardido
Bp/NIM : 2007/89717
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Januari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Abu Bakar	
Sekretaris : Anton Komaini, S.Si. M.Pd	
Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	
Drs. Hanif Badri	
Drs. Zulhilmi	

ABSTRAK

Engga Sardido 2014 : Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMA Pertiwi 1 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah hasil belajar siswa SMA Pertiwi 1 Padang yang kurang memuaskan, terlihat dari hasil ujian semester mereka yang hampir sebagian besar tidak tuntas sehingga banyak siswa yang harus remedial/perbaikan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, salah satunya kesegaran jasmani yang rendah dan sarana prasarana sekolah yang kurang memadai untuk berolahraga. Oleh sebab itu, Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 960 siswa, terdiri dari 368 putra dan 592 putri. Sampelnya diambil 10 % dari populasi sehingga didapat sebanyak 37 siswa putra dan 59 siswa putri. Pengambilan siswa yang akan dijadikan sampel dilakukan dengan sistem penomoran yaitu dengan cara mengumpulkan seluruh siswa putra, lalu siswa tersebut menghitung 1-10 dan kembali ke 1 apabila telah sampai nomor 10 dan siswa yang mendapat nomor 7 itulah yang diambil menjadi sampel penelitian. Teknik penarikan sampelnya adalah Teknik *Stratified random Sampling*. Bentuk tes kesegaran jasmani yang dilakukan adalah tes berlari menempuh jarak 2400 meter (cooper test). Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2014 di lapangan FIK UNP.

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani yang paling banyak berada pada klasifikasi kurang dengan interval waktu 15.47 – 18.56 untuk siswa putri dan interval waktu 14.30 -17.59 untuk siswa putra dengan persentase masing-masing 41,67 % dan 48,33 % dari jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdullilah kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Pertiwi 1 Padang”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada program S1 Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini, peneliti banyak mendapat sumbangan pemikiran, bimbingan, serta saran dan petunjuk dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana dalam melakukan penelitian ini.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini.
3. Bapak Drs. Abu Bakar, selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademis yang telah mengarahkan dan memberikan masukan kepada penulis.
4. Bapak Anton Komaini, S.Si. M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan arahan demi selesainya Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, Bapak Drs. Zulhilmi, dan Bapak Drs. Hanif Badri selaku dosen penguji yang juga banyak memberikan masukan dan arahan demi kesempurnaan Skripsi ini..
6. Bapak dan Ibu dosen serta Karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP yang telah membimbing dan berbagi ilmu pengetahuan kepada peneliti selama duduk di bangku perkuliahan.
7. Rekan-rekan dan segenap Civitas Akademik FIK UNP yang telah memberikan bantuan moril dan ikatan persahabatan yang terjalin selama ini.

Semoga semua bimbingan, bantuan dan kerjasamanya dapat dibalas oleh Allah SWT sebagai amal ibadah. Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik, namun peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan penyusunan Skripsi berikutnya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca umumnya. Aamiin

Padang, 30 Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Penelitian	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan Kesegaran Jasmani.....	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
4. Bentuk Tes Kesegaran Jasmani	13
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis Data dan Sumber Data	27
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Norma Kesegaran Jasmani	30
H. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data	32
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Studi Tingkat Kesegaran Jasmani SMA Pertiwi 1 Padang	22
2. Populasi SMA Pertiwi 1 Padang	24
3. Sampel Penelitian.....	26
4. Norma Tes Untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun Putra.....	30
5. Norma Tes Untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun Putri	30
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Pertiwi 1 Padang	33
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMA Pertiwi 1 Padang	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Kesegaran Jasmani Siswa SMA Pertiwi 1 Padang	42
2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Pertiwi 1 Padang	45
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMA Pertiwi 1 Padang	47
4. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia seutuhnya. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-undang RI NO.20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda bahkan untuk bersosialisasi bagi sebagian orang. Olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, akan tetapi sudah termasuk kedalam kebutuhan manusia. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI NO. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia,

menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat, dan membina perasatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa

Sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas, negara berusaha menciptakan generasi muda yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki akhlak mulia untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Salah satunya yaitu dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan letih dan lelah menghadapi aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak (Arsil, 1999: 9). Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh kerja (aktifitas fisik) serta waktu istirahatnya seseorang. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia, khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas sehari-

hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Kurangnya tingkat kesegaran jasmani seorang siswa akan berdampak pada aktivitas belajar yang kurang efektif sehingga hasil belajar tidak memuaskan.

Di sekolah, faktor pendukung untuk meningkatkan kesegaran jasmani seorang siswa itu sangat minim, terlihat dari sarana prasarana sekolah yang kurang mendukung untuk berolahraga, hal tersebut dapat mempengaruhi minat siswa dalam berolahraga. Di sekolah, mata pelajaran penjasorkes diberikan hanya satu kali dalam seminggu, sedangkan untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, siswa memerlukan latihan fisik paling sedikitnya tiga kali dalam seminggu agar kesegaran jasmani mereka tetap terjaga. Sharkey (1984) mengatakan :

Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang dengan tingkat kebugaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja.

Tingkat kesegaran jasmani seorang siswa yang berada di bawah nilai minimal ditandai dengan kemampuan fisik yang tidak efisien (physical inefficiency), emosi yang tidak stabil, mudah lelah dan tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi. Cooper dan Brown (1985) mengemukakan :

ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: 1). Menguap dimeja kerja, 2). Perasaan malas dan ngantuk sepanjang hari, 3). Cenderung bertingkah marah, 4). Merasa lelah

dengan kerja fisik yang minimal, 5). Terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, 6). Penggugup dan mudah terkejut, 7). Sukar rileks, 8). Mudah cemas dan sedih, 9). Mudah tersinggung.

Oleh sebab itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek yang berperan penting bagi siswa dalam mengikuti proses belajar karena mereka dituntut untuk lebih tekun dalam belajar di sekolah, dimana itu juga memerlukan kondisi tubuh yang kuat dan sehat agar siswa berpikir lebih cemerlang dan mudah memahami pelajaran yang telah disampaikan oleh guru.

SMA Pertiwi 1 Padang adalah salah satu sekolah menengah atas swasta yang terletak di kota Padang. Tingkat mutu dalam pendidikan siswanya masih berada pada klasifikasi kurang memuaskan, hal ini terlihat dari ujian semester mereka yang hampir sebagian besar tidak tuntas sehingga banyak siswa yang harus perbaikan/remedial. Jumlah siswa yang remedial paling banyak terdapat pada mata pelajaran matematika, dimana terdapat beberapa lokal yang seluruh siswanya harus remedial karena nilai ujian mereka yang tidak mencapai batas tuntas. Salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Perekonomian siswa SMA Pertiwi 1 Padang pada umumnya berada pada klasifikasi menengah kebawah sehingga asupan gizi siswa sering kali terabaikan, lingkungan yang kurang sehat juga turut serta mempengaruhi rendahnya kualitas hasil belajar siswa.

Berdasarkan pengamatan di atas, siswa merupakan faktor utama sebagai objek yang harus diberi materi pelajaran dan harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam menjalankan aktifitas pendidikan di sekolah sehingga secara tidak langsung

dapat meningkatkan mutu pendidikan sekolah. Menyadari pentingnya kesegaran jasmani dalam upaya menciptakan manusia Indonesia yang seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang **“Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Pertiwi 1 Padang”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Status ekonomi orang tua siswa SMA Pertiwi 1 Padang.
3. Gizi siswa SMA Pertiwi 1 Padang.
4. Lingkungan siswa SMA Pertiwi 1 Padang

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan pada penelitian ini yaitu “Sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
3. Bahan pertimbangan SMA Pertiwi 1 Padang dalam peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani yang paling banyak berada pada klasifikasi kurang dengan interval waktu 15.47 – 18.56 untuk siswa putri dan interval waktu 14.30 -17.59 untuk siswa putra dengan persentase masing-masing 41,67 % dan 48,33 % dari jumlah sampel yang telah ditetapkan. Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang termasuk kedalam klasifikasi Kurang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Saran kepada siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Pertiwi 1 Padang tergolong kurang baik. Diharapkan siswa lebih memperbanyak aktifitas fisik agar tingkat kesegaran mereka dapat tergolong baik dan didukung dengan gizi yang seimbang.

2. Kepada guru olahraga.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru olahraga lebih memperhatikan siswa yang kurang tingkat kesegaran jasmaninya dan jangan berhenti untuk *mensupport* atau memotivasi siswa agar lebih berminat dalam

mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, serta meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga.

3. Kepala Sekolah

Kepada kepala sekolah agar dapat mengadakan senam pagi setiap harinya agar siswa dapat terjaga kesegaran jasmaninya. Serta diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu olahraga juga dapat membuat nama sekolah lebih dikenal di sekolah-sekolah menengah atas lainnya dan masyarakat luas

4. Kepada Orang Tua

Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Alimunar. (2004). *Dasar-dasar Kesegaran Jasmani*. Dana SP4 Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Arsil. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- ... (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Bafirman, dan Apriagus(2012). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP
- Depdikbud. (1997). (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan / Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada masa anak-anak*. Jakarta :Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E., 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Alih bahasa: Setiawan, I. dan Santoso, A., Penerbit Buku Kedokteran EGC Jakarta
- Ryan, A.J. et al. 1974. *Sport Medicine*. Academic Press : San Fransisco
- Ismaryati. (2008). *Pengukuran*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan dalam Olahraga*, Jakarta: PT.Gramedia
- Sugiyono. (2008). *Metodelogi Penelitian*. Alfabet Bandung
- Sutarman. (1975). *Pengertian kesegaran jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. Jakarta: KONI.
- UU. 2005. *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Cemerlang