

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 26 SIJUNJUNG
KECAMATAN KAMANG BARU KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**YOSAN NENI SAPUTRA
15086355**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

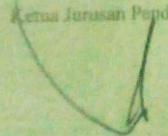
TINJAUAN KESEHATAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 26 SIJUNJUNG
KECAMATAN KAMANG BARU KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Yosani Neni Saputra
NIM : 15086355
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

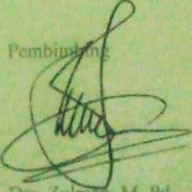
Padang, 23 Januari 2019

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zairwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing


Drs. Zulman, M. Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

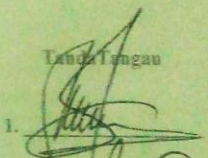
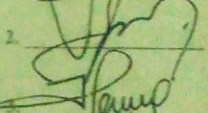
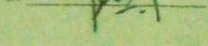
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Sijunjung
Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
Nama : Yosari Neni Saputra
NIM : 15086355
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Januari 2019

Tim Penguji

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	: Drs. Zulman, M.Pd	1. 
2.	Sekretaris	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	2. 
3.	Anggota	: Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Januari 2019

Yang menyatakan



Yosan Neni Saputra
NIM. 15086355

ABSTRAK

Yosan Neni Saputra (2019): Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kecanduan siswa pada kemajuan teknologi seperti *smartphone* membuat banyak siswa menjadi malas bergerak dan senangnya hanya bermain *game*, *playstation*, media sosial. Hal ini mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung karena kurangnya aktivitas gerak siswa tersebut dalam kegiatan sehari-hari.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat yang memuat argumen-argumen variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di SMP Negeri 26 Sijunjung pada tahun ajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa 119 orang, sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *stratified random sampling* yaitu 20% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel di SMP Negeri 26 Sijunjung 25 orang. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra dan putri usia 13 – 15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian di sekolah SMP Negeri 26 Sijunjung tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 26 Sijunjung sebesar 20% dalam kategori sedang, 70% siswa masih berada dalam kategori kurang, dan 10% berada pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa putra adalah 11,8. Untuk siswa putri 26,67% siswi berada pada kategori sedang, 60% berada pada kategori kurang dan 13,33% berada pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa putri adalah 11,8. Dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung rendah (kurang).

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, dengan izinNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”**.

Dalam menyelesaikan skripsi peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku penasihat akademik ananda di jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Sefri Hardiansyah S.Pd, M.Pd selaku penguji ananda yang telah memberikan banyak saran dan kritikan dalam penulisan skripsi ini.

6. Keluarga besar SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang telah membantu terlaksana penelitian untuk pengambilan data penelitian.
7. Teman-teman mahasiswa yang seperjuangan yang saling memberikan ide dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
8. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan pengorbanan yang sangat luar biasa kepada ananda.
9. Seluruh Staf Pengajar atau Dosen Pendidikan Olahraga akultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negei Padang.

Terakhir peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongannya. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diartikan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Konseptual	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Jenis dan Sumber Data.....	21
D. Definisi Operasional.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data	35
B. Analisis Data.....	35

C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2 Sampel Penelitian SMP Negeri 26 Sijunjung	21
Tabel 3 Penilaian TKJI Putra Usia 13- 15 Tahun	33
Tabel 4 Penilaian TKJI Putri Usia 13- 15 Tahun.....	33
Tabel 5 Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	34
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26.....	35
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Konseptual.....	19
Gambar 2 Posisi start lari 50 meter	25
Gambar 3 Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra.....	25
Gambar 4 Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	26
Gambar 5 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	27
Gambar 6 Sikap Gantung Siku Tekuk	28
Gambar 7 Sikap Permulaan Baring Duduk.....	29
Gambar 8 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	29
Gambar 9 Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	29
Gambar 10 Sikap Menentukan Raihan Tegak	30
Gambar 11 Sikap Awal Loncat Tegak	31
Gambar 12 Gerakan Meloncat Tegak	31
Gambar 13 Posisi Start Lari 1000 Meter Dan 800 Meter	32
Gambar 14 Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finis.	33
Gambar 15 Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	36
Gambar 16 Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat KesegaranJasmani.....	37
Gambar 17 Grafik Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Sijunjung.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir TKJI.....	44
Lampiran 2 Lampiran 3 Tabel Data hasil Penelitian Tes TKJI Siswa Putra.....	44
Lampiran 3 Tabel Data hasil Penelitian Tes TKJI Siswa Putri.....	45
Lampiran 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	46
Lampiran 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	47
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	48
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dalam bidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materil dan spiritual. Agar tujuan pembangunan di bidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa:

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

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian siswa didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, Anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, dan negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas

sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Merealisasikan tujuan pendidikan nasional pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa Indonesia dan menjadi manusia seutuhnya salah satunya sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu siswa, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal.

Sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian adalah SMP Negeri 26 Sijunjung. SMP Negeri 26 Sijunjung adalah Sekolah yang didirikan pada tahun 2006 lalu dan sekolah ini adalah salah satu dari sekolah yang menyelenggarakan pendidikan formal di Kabupaten Sijunjung, Sekolah ini letaknya di Nagari Tanjuang Kaling Kecamatan Kamang Baru. Sekolah ini berjarak lebih kurang 60 kilo meter dari Ibu Kota Sijunjung. Kesegaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Peranan kesegaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan peneliti menemukan aktivitas siswa SMP Negeri 26 Sijunjung ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata hampir menggunakan sepeda motor, setelah pulang sekolah mereka dirumah bermain *smartphone*, *playstation*. Peneliti melihat bahwa banyak waktu siswa yang terbuang dengan bermain *smartphone* dibanding bergerak dan beraktivitas fisik, hampir setiap hari dan seharian penuh siswa bermain *smartphone* hanya untuk bermain *game* ataupun sekedar ikut-ikutan di media sosial yang membuat mereka malas bergerak dan beraktivitas fisik. Fenomena dan aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Dengan fenomena dan berbagai aktivitas siswa yang dilakukan siswa tersebut dalam kegiatan sehari-harinya dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari segi sosial ekonomi serta aktivitas sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Untuk itu peneliti merasa perlu dan tertarik untuk melakukan penelitian kesegaran jasmani siswa agar dapat melihat gambaran tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani Siswa
2. Aktivitas Fisik Siswa
3. Gizi siswa
4. Sarana dan prasarana
5. Latar belakang ekonomi keluarga

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung..

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Peneliti, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmaninya

3. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya
4. Guru, sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 26 Sijunjung dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 26 Sijunjung sebesar 20% siswi berada pada kategori sedang, dan 70% siswi yang berada pada kategori kurang dan 10% berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 26 Sijunjung yaitu 11, 8 berada pada kategori Kurang (K). Sedangkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri SMP Negeri 26 Sijunjung sebesar 26,67% dalam kategori sedang, dan 60% siswa masih berada dalam kategori kurang dan 13,33% berada pada katgori kurang sekali. Rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 26 Sijunjung yaitu 11,8 berada pada kategori kurang (K).

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Masih perlu dilakukan pembinaan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 26 Sijunjung.
2. Untuk Kepala Sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
3. Untuk guru Penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta harus melakukan permainan kecil sebelum melaksanakan materi yang diajarkan agar siswa bersemangat untuk

melakukan aktifitas fisik serta tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan. Guru penjas orkes juga harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga.

4. Untuk orang tua siswa, agar mengontrol anak dalam bermain *smartphone*, suruhlah mereka berolahraga disore hari untuk anak laki-laki dan anak perempuan suruh bantu-bantu pekerjaan rumah seperti menyapu dan memasak
5. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Bina press.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP
- _____. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina press
- _____. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang :Wineka Media
- Gusril. 2017. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press.
- Irawadi Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP press
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- KPDAN KEBUDAYAAN. “Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/skripsi Universitas Negeri Padang”. [www. Panduan- Tugas – Akhir- Universitas- Negeri- Padang. Com](http://www.Panduan-Tugas-Akhir-Universitas-Negeri-Padang.Com). Diakses tanggal 20 Mei 2018.
- Suwirman. 2015. *Dasar-Dasar Penelitan*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP press
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: FIK UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, 2003 Jakarta:BP Cipta Jaya.