

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 MUKO-MUKO BATHIN VII KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**FEBRI CANDRAYADI
NIM: 89398**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

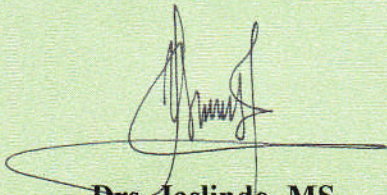
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP
Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo
Nama : Febri Candrayadi
Bp/Nim : 2007/89398
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui

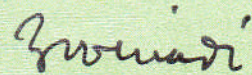
Pembimbing I



Drs. Jaslindo, MS

NIP. 19620206 198602 1 002

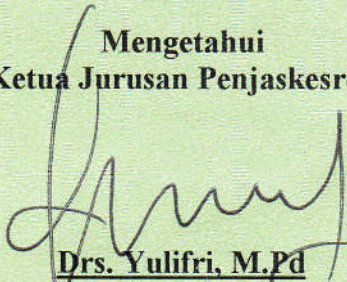
Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

NIP. 195911211986021006

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 MUKO-MUKO BATHIN VII KABUPATEN BUNGO

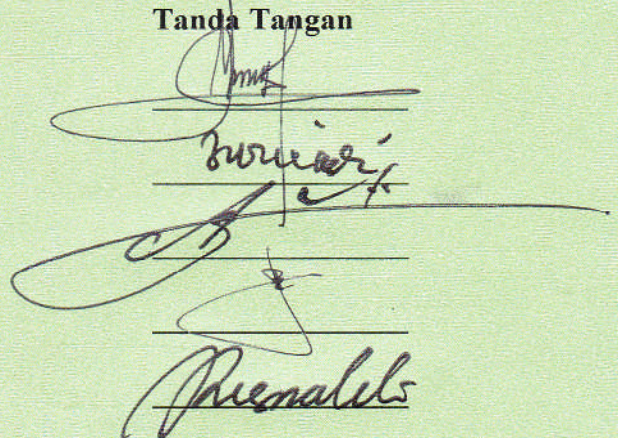
Nama : Febri Candrayadi
Bp/Nim : 2007/89398
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

Nama	
Ketua	: Drs. Jaslindo, MS
Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Anggota	: 1. Drs. Arsil, M.Pd
	2. Dra. Pitnawati, M.Pd
	3. Arie Asnaldi, S.Pd

Tanda Tangan



Handwritten signatures of the examination team members over horizontal lines.

إهداء

Alhamdulillah dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah membukakan hati dan pikiranku dan memberikan karuniaNya sehingga pada hari ini aku telah dapat menyelesaikan perjuangan ini.

Malam ini.....

Cahaya masa depan terlintas di hadapanku

Kuharus berlari sebelum nafasku berhenti

Karena hidup adalah sebuah perjalanan panjang

Kutajamkan mata untuk melihat masa depan

Melalui sebuah karya kecilku ini kucoba lunasi hutangku kepada kedua orang tuaku tercinta "**Ayahanda & Ibunda**" yang telah mendidikku dengan penuh kasih sayang tanpa mengeluh, dan memberikan dukungan penuh terima kasih Allah telah memberiku orang tua sempurna.

Buat my istri dan saudara saudariku, terima kasih untuk semuanya....

Thanks atas dukungannya buat kawan-kawan seperjuangan dan semuanya yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita berhasil apa yang kita inginkan.

Salam sukses, by

FEBRI CANDRAYADI

ABSTRAK

Febri Candrayadi, (2014): Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo

Penelitian ini didasari dari kenyataan di SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kesegaran jasmani SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo yang berjumlah 711 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI. Data yang di dapat dibandingkan dengan norma sesuai dengan variable yang ditentukan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Kesegaran jasmani siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo berada pada kategori Sedang, dengan persentase nilai 14-17 sebanyak 9 orang (60%) dan Kesegaran jasmani siswa puteri kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo berada pada kategori Sedang, dengan persentase nilai 14-17 sebanyak 11 orang (73,33%).

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo"

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Bapak Drs. Jaslindo, MS sebagai pembimbing dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, M.Pd, Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd, dan Bapak Arie Asnaldi, S.Pd sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini
5. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Orang tua yang berarti dalam hidup penulis, Ibunda, serta kakak dan adik yang selalu berdo'a dan memberikan bantuan moril dan materil.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19

C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
E. Instrumen/ Alat Pengumpul Data Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani putra.....	35
4. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani puteri.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Sikap start berdiri tes lari cepat 60 meter.....	23
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra	24
4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	25
5. Sikap permulaan gantung angkat tubuh untuk putri	26
6. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	26
7. Peserta bergerak mengambil sikap duduk.....	28
8. Sikap menentukan raihan tegak	29
9. Sikap awalan loncat tegak.....	29
10. Gerakan meloncat tegak.....	30
11. Tes lari 1000 meter	31
12. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putera	35
13. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)	43
2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	44
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo	45
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	47
5. Dokumentasi Penelitian	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya di bidang pendidikan dan olahraga. Menurut UU RI No.2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1, pendidikan adalah usaha dasar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumberdaya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan, memiliki ketrampilan, serta sehat jasmani dan rohani. mencerdaskan kehidupan bangsa juga menjadi salah satu tujuan dari Pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan salah satu harus ditunjang oleh kesegaran jasmani, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang

cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003 Pasal 1:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Menurut Andi (2013:1) pada hakekatnya pendidikan semestinya: suatu proses interaksi yang bersifat manusiawi, upaya untuk penyiapan peserta didik, upaya untuk peningkatan kualitas hidup, kegiatan yang dilakukan seumur hidup, serta upaya dengan senantiasa menerapkan prinsip-prinsip iptek. Pengertian interaksi yang dimaksud adalah adanya hubungan timbal balik (komunikasi dua arah). Adapun Prinsip-prinsip Pendidikan Jasmani adalah

1. Pendidikan jasmani merupakan gambaran dari Negara, merupakan pokok dari kebudayaan bangsa, dan tidak bertentangan dengan usaha-usaha pencapaian hidup suatu bangsa .
2. Pelaksanaan pendidikan jasmani diharapkan senantiasa mengakui pengetahuan dan membuktikan fakta-fakta tentang manusia sebagai suatu organisme.
3. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani terdapat tujuan, dasar, penilaian, serta criteria untuk mengukur manfaat pelaksanaan bagi kebaikan individual.
4. Dalam pendidikan jasmani terdapat potensi besar untuk belajar menanamkan pantulan pikiran dan kecerdikan memilih .

5. Dalam mengajar penilaian pada bidang moral-etik, harus direncanakan dan mempunyai kepastian jelas bagi ketrampilan tersebut.
6. Pendidikan jasmani lebih banyak ilmu pengetahuan sosialnya daripada pengetahuan biologi, sebab hasilnya dapat diukur dalam hubungan antara individu dalam tingkah lakunya di kelompok.
7. Kegiatan dan metode yang melahirkan tujuan yang memancarkan kesadaran lebih mementingkan lahiriah dan lebih disenangi daripada bakat individual yang mementingkan diri sendiri.
8. Pendidikan jasmani jauh dari unsur-unsur mengasingkan diri.
9. Pendidikan jasmani sebagai salah satu profesi yang berdiri kuat di atas kaki sendiri berdasar/berlandaskan ilmu pengetahuan, dalam praktek di lapangan semestinya bekerjasama dengan profesi atau bidang lain untuk tujuan kebaikan manusia.
10. Dalam pendidikan jasmani yang terutama diinginkan adalah kualitas kepemimpinan yang tinggi.

Andi (2013:1) juga menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP ialah membantu siswa :

- Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang selaras serasi dan seimbang
- Memantapkan perkembangan sikap, mental sosial dan emosional selaras, serasi, dan seimbang
- Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak

- Memantapkan perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernafasan, dan syaraf
- Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan

Berdasarkan pengertian diatas pendidikan adalah suatu rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional-objektif, bimbingan atau membina pertumbuhan jasmani dan rohani dengan sengaja, teratur, terencana dengan maksud mengarahkan tingkah laku anak atau manusia kearah yang lebih baik.

Pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran di sekolah dapat dilakukan pada pelajaran penjasorkes disekolah. Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kesegaran jasmani siswa. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SMP dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk:

"Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif". (BNSP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Dan menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan disekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor: 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kesegaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani" (Efwilza, 2002: 15).

Salah satu usaha untuk mewujudkan pembelajaran dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena dengan melakukan kegiatan

olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya Penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

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. Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan tubuh, dan fleksibel. Gusril (2004:184).

Efwilza (2002:9) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapan siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba

“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 fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.” (Arsil, 1999: 99).

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

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. 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. Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Sesuai hasil wawancara dengan salah seorang guru Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas

VIII SMP Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo kemungkinan rendah, sebagian siswa yang lainnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, tetapi studi mengenai tingkat kesegaran jasmani tersebut belum pernah dilakukan. Studi ini sebenarnya penting untuk dilakukan agar guru bisa menindaklanjuti studi tersebut. Karena tingkat kesegaran jasmani siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka.

Berdasarkan kenyataan yang dikemukakan di atas, dan survey langsung ke lapangan ternyata penelitian mengenai studi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo memang belum pernah dilakukan. Sehubungan dengan pentingnya studi tingkat kesegaran jasmani, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tersebut.

Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah aspek kondisi sekolah dalam penyediaan sarana dan prasarana, keadaan atau kondisi lingkungan sekolah, gizi, keadaan ekonomi. Mudah-mudahan dengan terlaksananya penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru olahraga guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani anak, terdapatnya anak sehat dan segar sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditentukan oleh ketersediaan sarana dan prasarana oleh sekolah.
2. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditentukan oleh kondisi lingkungan sekolah
3. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditentukan oleh asupan gizi yang seimbang
4. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditentukan oleh keadaan ekonomi orang tua
5. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditentukan oleh latihan jasmani atau olahraga

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo yang ditentukan oleh latihan jasmani atau olahraga.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini antara lain antara lain adalah:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 1 Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
3. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kesegaran jasmani siswa putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo berada pada kategori Sedang, dengan persentase nilai 14-17 sebanyak 9 orang (60%).
2. Kesegaran jasmani siswa puteri kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo berada pada kategori Sedang, dengan persentase nilai 14-17 sebanyak 11 orang (73,33%).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang studi kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muko-muko Bathin VII Kabupaten Bungo.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi.

3. Para siswa agar memperhatikan kesegaran jasmani dengan banyak berolahraga dan makan makanan yang bergizi.
4. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Dkk. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang FPOK IKIP: Padang
- Arikunto. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang: Suk Bina Offset.
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.
- Depriansyah Putra, Hendra. (2004). "Studi Tentang Kesegaran Jasmani SMP Pembangunan Universitas Negeri Padang Tahun Ajaran 2008/2009". *Skripsi*. Padang: FIK UNP.
- Efwilza. (2002). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar 16 Di Kawasan Timbang Batu Bara Ombilin Dengan Sekolah Dasar 12 Di Luar Kawasan Batu Bara Ombilin. *Skripsi*: FIK UNP.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril.(2008). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Irawan, Prasetya. (1999). *Logika Dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN
- Irawan, Setiawan. (1999). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Sumuharjono. (1984). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP
- UNP. (2008). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang: UNP
- Undang-undang RI No. 20.(2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.