

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**KIKI ANGRAINI
NIM: 1102791**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

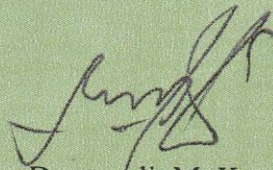
TINJAUAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 8 PADANG

Nama : Kiki Angraini
NIM : 1102791
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2015

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO
NIP : 19620702 198703 1 002

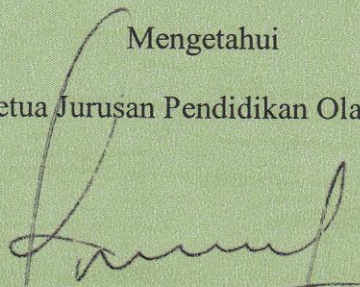
Pembimbing II



Dra. Rosmawati, M. Pd
NIP : 19610311 198403 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP : 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP
Negeri 8 Padang
Nama : Kiki Angraini
NIM : 1102791
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

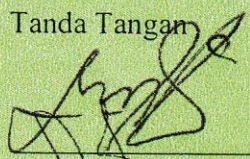
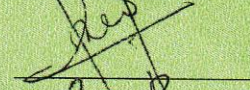
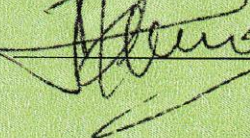
Padang, April 2015

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes,AIFO
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
5. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, April 2015
Yang menyatakan



KIKI ANGRAINI
NIM. 1102791

ABSTRAK

Kiki Angraini (2015) : Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smp Negeri 8 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 8 Padang. Penyebab permasalahan ini diduga disebabkan oleh banyak faktor antara genetika, usia, pola hidup, olahraga atau latihan, gizi, lingkungan hidup dan teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baikkah tingkat kesegarann jasmani siswi SMP Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 8 Padang yang berjumlah sebanyak 678 orang, penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* yaitu yang berjumlah 32 orang siswi. Untuk mendapatkan data kesegaran jasmani di gunakan tes TKJI untuk umur 13-15 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 50 meter, 2) Tes gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 800 meter. Data dianalis dengan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani dari 32 orang siswi, tidak ada satu orangpun siswi yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori Baik Sekali, 4 orang (12,5%) siswi memiliki kesegaran jasmani dalam kategori Baik, 21 orang (65,63%) siswi memiliki ksegaran jasmani dalam kategori Sedang, 7 orang (21,87%) siswi memiliki kesegaran jasmani dalam kategori Kurang,dan untuk kategori Kurang Sekali tidak ada (0%). Dari persentase dan norma TKJI maka tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 8 padang berada pada kategori Sedang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Padang.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih 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. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Deswandi, M.kes. AIFO dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan proposal ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dra.Pitnawati, M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur,M.Pd dan Drs. Jonni,M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikritikan, saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Ahmad Nurben selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Padang.
6. Bapak/Ibu dan seluruh staf karyawan-karyawati SMP Negeri 8 Padang.
7. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman yang seperjuangan, yang telah mememani serta memberikan semangat dan motivasi disaat penulis menghadapi kesulitan dan kendala.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT Amin.

Padang, April 2015

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	16
6. Alat Ukur Tes Kesegaran Jasmani	19
7. Bentuk-bentuk latihan Kesegaran Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	27
F. Teknis analisis Data.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Hasil penelitian.....	38
C. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Siswi.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Posisi Start Lari 50 Meter	29
3. Angkat Siku Tekuk	30
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	32
5. Gerakan Baring Duduk..	32
6. Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak.....	34
7. Gerakan Tes Loncat Tegak	34
8. Gerakan Tes Lari.....	36
9. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi..	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Nilai TKJI.....	47
2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	48
3. Dokumentasi Penelitian.....	49
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Olahraga.. ..	53
5. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan (UPTD)	54
6. Surat Izin Penelitian Dari Sekolah	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak tersebut bisa bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Dengan demikian pemerintah mengeluarkan undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3 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”. (Depdikbud. 2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Seseorang dengan tingkat

kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu, lelah, dan malas belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang profesional, mengajarkan berbagai

keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada, alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut, motivasi siswa dalam proses belajar mengajar, kesegaran jasmani siswa, gizi siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, dan metoda mengajar.

SMP Negeri 8 Padang merupakan sekolah yang memiliki prestasi yang baik secara akademik maupun non akademik. Dari hasil wawancara dengan guru penjasorkes pada saat penulis berada di sana dalam rangka praktek lapangan. Bersumber dari ketata usahaan, SMP Negeri 8 Padang memiliki prestasi yang cukup gemilang, diantaranya pada tahun ajaran 2012/2013: juara 3 tingkat nasional dalam bidang studi IPA, juara 1 dalam pidato bahasa Inggris, juara 1 lomba matematika dan melukis tingkat nasional, dan masih banyak lagi. Tetapi dalam proses pembelajaran masih banyak siswa terutama

siswa putri yang kelihatan lesu, tidak bersemangat maupun sering menguap . Namun belum diketahui pasti apakah hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani siswi. Dengan demikian, untuk mendapatkan data yang pasti dan terukur mengenai tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 8 Padang. Maka penulis tertarik untuk meneliti dengan alasan yang mendasar, bahwa kesegaran jasmani sangat penting untuk siswi dalam melaksanakan aktifitas belajar di sekolah maupun di luar sekolah.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, maka masalahnya dapat diidentifikasi:

1. Sarana dan prasarana.
2. Motivasi siswa dalam proses belajar mengajar.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Gizi siswa.
5. Sosial ekonomi orang tua siswa.
6. Metoda mengajar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan pengetahuan penulis maka penulis membatasi masalah tentang : Tingkat Kesegaran Jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu, “ Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Yang Dimiliki Oleh Siswi SMP Negeri8 Padang ?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : “Tingkat Kesegaran Jasmani Yang Dimiliki Oleh Siswi SMP Negeri8 Padang ?“.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Bagi penulis dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Bagi siswa agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kesegaran jasmani.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 8 Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. 12,5% siswi mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik,
2. 65,63% siswi mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang,
3. 21,87% siswi mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang,

Dari hasil pengolahan di peroleh data yang menunjukkan bahwa 65,63% siswi yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori sedang. Jadi berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswi kelas VIII SMP Negeri 8 Padang masuk dalam kategori sedang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepala SMP Negeri 8 Padang dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerja sama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.

2. Siswa SMP Negeri 8 Padang agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga
3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
4. Kepala Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, dan kelancaran proses belajar mengajar penjasorkes khususnya .

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani* . Padang: Sukabina Press
- Arifin. (2010). *Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pasaman di Kabupaten Pasaman Barat*. (Skripsi) Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP. Padang: FIK UNP.
- Deswandi dkk. 2014. *Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- <http://feriyunizar.blogspot.com/2010/07/pentingnya-kebugaran-jasmani-bagi-siswa.html>.
- <http://www.zonasiswa.com/2014/09/kebugaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : UNS Surakarta.
- Syafril. 2010. *Statistika Penelitian*. Padang :Sukabina Press
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Undang -Undang RI No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang System Pendidikan Nasional : Jakarta : Depdikbud 2003.