

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS NEGERI 7 SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*



**Oleh**

**JALIUS  
NIM . 1102834**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

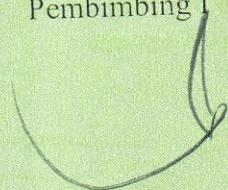
### TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7 SOLOK SELATAN

Nama : Jalius  
NIM : 1102834  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2016

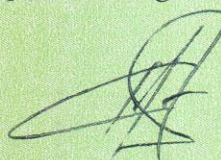
Disetujui Oleh

Pembimbing I



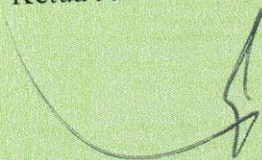
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M.Kes  
NIP. 19550309 198603 1 006

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## PENGESAHAN

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 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah  
Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan

**Nama** : Jalius

**NIM** : 1102834

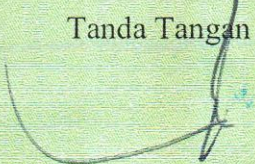


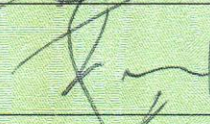
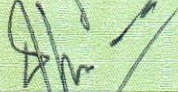
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2016

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Agustus 2016  
Yang menyatakan



**JALIUS**  
**1102834**

## **ABSTRAK**

### **JALIUS. 2016. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah semangat belajar siswa masih rendah sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan. Banyak faktor yang menunjukkan terjadinya hal tersebut, namun salah satunya di duga yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani. Untuk itu timbullah rasa ingin tahu penulis mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 7 Solok Selatan sebanyak 222 orang yang terdiri dari 114 orang putera dan 108 orang puteri. Pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 28 orang putera. Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI yaitu (tes lari 60 meter, baring duduk 60 detik, angkat tubuh 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter). Data yang dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi.

Dari hasil analisis data, menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 7 Solok Selatan putera berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 14-17, yakni dengan persentase 16,53%. Dengan demikian perlu perhatian semua pihak baik guru disekolah maupun orang tua dirumah agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak mereka.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan, atas berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan**“. Shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tujuan pembuatan skripsi ini adalah merupakan salah satu untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk semua itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Bapak Drs. Zarwan, M,Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M,Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing II.
4. Bapak Dr. Emral, M.Pd, Bapak Drs. Kibadra, M.Pd dan Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku penguji

5. Kepada Kedua Orang Tua tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan cinta, kasih sayang, semangat serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan sebagai tempat penelitian
7. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan yang telah memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tulisan ini.

Akhir kata penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca dan bagi diri penulis sendiri.

Padang, Juli 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Kesegaran Jasmani .....	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	9
4. Ciri-ciri dan Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	11
5. Fungsi dan Alat Ukur Kesegaran Jasmani .....	12
6. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	13
7. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Pertanyaan Penelitian .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, waktu dan tempat penelitian.....	16
B. Definisi Operasional.....	16
C. Populasi dan Sampel .....	17

D. Jenis dan Sumber Data .....	19
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik pengumpulan Data .....	29
G. Teknik analisis data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisa deskriptif .....	31
B. Pembahasan .....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	17
Tabel 2. Sample Penelitian .....	19
Tabel 3. Nilai TKJI Putra (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun) .....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Putera Siswa SMA Negeri 7 Solok Selatan .....	31

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lari 60 Meter .....	22
Gambar 2. Baring Duduk .....	23
Gambar 3. Angkat Tubuh Putra .....	26
Gambar 4. Loncat Tegak .....	27
Gambar 5. Lari 1200 Meter Untuk Putra .....	28
Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Putera Siswa SMA Negeri 7 Solok Selatan .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 7 Solok Selatan (Putra) .....	38
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian .....	39

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Maksud dari pernyataan ini adalah selain belajar dan mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu akan diajarkan untuk bergerak, sehingga melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Belajar melalui pengalaman gerak, untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri dari pendidikan jasmani.

Sesuai dengan Undang-Undang (UU) Pendidikan No. 20 tahun 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional bahwa:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada ALLAH SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif, dan mandiri dan menjadi warga negara demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa pencapaian tujuan pendidikan yang demikian sempurna ini, membutuhkan peran serta yang baik dari penyelenggara pendidikan, guru, siswa serta komponen-komponen yang saling mendukung satu sama lainnya. Komponen-komponen yang dimaksud antara lain adalah guru yang profesional, murid, keberhasilan tujuan pendidikan, pengolahan administrasi, teknologi intruksional, media

pendidikan, biaya, sarana dan prasarana, tanggung jawab keluarga, partisipasi masyarakat, peraturan perundang-undangan dan sebagainya.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Sharkey (2003:4) menjelaskan bahwa:

“kesegaran jasmani *atau* kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai yang diharapkan”.

Berdasarkan kutipan diatas, tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya tanpa melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik didukung oleh faktor-faktor antara lain yaitu: faktor ekonomi orang tua, dukungan atau perhatian orang tua dan kebersihan lingkungan.

Siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya menengah keatas umumnya mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dari pada siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya menengah kebawah karena asupan gizi mereka lebih baik. Ini juga terlihat pada dukungan dan perhatian orang tua. Apabila orang tua memperhatikan kecukupan gizi anak mereka, maka anak mereka memiliki kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang lebih baik.

Sayogo dalam Gusril (2004:131) mengemukakan bahwa “gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat pada terganggunya

pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”. Ini berarti anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila anak sehat tentu akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik. Selanjutnya bila status gizi anak rendah anak tidak dapat melakukan tugas dan aktifitas dengan baik, dan sebagai konsekuensinya tentu kemampuan motoriknya rendah. Ini dapat dijelaskan bahwa seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melaksanakan aktivitas jasmani dengan baik di sekolah, maka siswa harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala pada keberhasilan pada pembelajaran di sekolah.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah motivasi siswa, keseriusan, lingkungan, kegiatan keolahragaan yang diberikan oleh guru di sekolah serta ketepatan guru dalam memilih metoda pembelajaran disetiap materi yang akan diajarkan, khususnya dalam mengajarkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga dalam pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan semangat belajar siswa masih rendah sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi semangat belajar dan hasil belajar, namun dalam penelitian ini peneliti hanya melihat tentang kesegaran jasmani siswa saja.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi kurangnya gerak siswa dalam belajar, antara lain:

1. Motivasi
2. Sosial ekonomi orang tua
3. Istirahat yang cukup
4. Tingkat Kesegaran Jasmani
5. Konsumsi zat gizi
6. Kehadiran Siswa
7. Keseriusan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa masalah pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan. Pada penelitian ini penulis hanya membahas tentang Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Solok Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, untuk dapat meningkatkan motivasi dan semangat terhadap pembelajaran penjasorkes.
3. Guru, sebagai bahan acuan/pedoman untuk melakukan kegiatan pembelajaran penjasorkes di sekolah .
4. Sekolah, merupakan bahan masukan untuk meluruskan persepsi yang salah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitasnya agar dapat menciptakan tamatan yang berkompetan dibidangnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Solok Selatan adalah 16,53 dan termasuk dalam kategori Sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Solok Selatan, di antaranya:

1. Diharapkan kepada Guru penjas SMA Negeri 7 Solok Selatan tidak mengabaikan unsur kondisi fisik dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran penjaskerek. Adanya upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah menanamkan sikap gemar berolahraga, baik sore maupun di pagi hari serta mengatur pola makanan dan istirahat.
2. Guru penjas yang bertugas di SMA Negeri 7 Solok Selatan memberikan permainan kecil yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga siswa merasa tertarik untuk melakukan aktifitas fisik.

3. Pihak sekolah agar dapat memperbaiki sarana dan prasarana olahraga yang sudah ada dan hendaknya dari pihak sekolah melengkapi sarana dan prasana olahraga di SMA Negeri 7 Solok Selatan.
4. Diharapkan kepada orang tua, agar tetap memperhatikan lebih terhadap perkembangan anak dan dapat membantu mengarahkan, memotivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada anak – anaknya tentang arti kesegaran jasmani siswa tersebut.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMA Negeri 7 Solok Selatan, untuk perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya didaerah lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Arsil (1999), *Olaharga Teknik dan Program Latihan*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil (2008), *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Brian Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Raja Grapindo Persada
- Depdikbud. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Enkos Kosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan dengan Olahraga*. Jakarta. PT. Karya UNIPRES.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Surakarta
- Martono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta :Rajawali Pers.
- Nana Sujdana, 1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung Sinar
- Rusli Lutan. 2002. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Pengantardan Metode. Jakarta. Depdikbud
- Sadaso Sumosarjduno. 1991. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarata. Gramedia
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta
- T. Cholik, Mutohir. & Gusril. 2004. *Perkenbangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- T. Cholik, Mutohir. & Gusril. 2004. *Perkenbangan Motorik pada Masa Kanak-kanak*. Padang. Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Undang-undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003, tentang *Sistim Pendidikan Nasional*, Jakarta, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yunusul Hairy, 2005. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*.Universitas Terbuka.