

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP N 2 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ADEK SAPUTRA
NIM : 00763**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP N 2 SIJUNJUNG**

Nama : Adek Saputra
NIM : 00763
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

Drs. Zulman, M. Pd
NIP. 195812161984031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan olahraga

Drs. Yulifri M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 2 Sijunjung
Nama : Adek Saputra
Nim : 00763 / 2008
Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M. Kes	_____
2. Sekretaris	: Drs. Zulman, M. Pd	_____
3. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO	_____
4. Anggota	: Dr. Marjohan, M. Pd	_____
5. Anggota	: Arie Asnaldi, S. Pd	_____

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 tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2015
Yang menyatakan,

Adek Saputra.

ABSTRAK

ADEK SAPUTRA : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 2 Sijunjung

Mudahnya siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sijunjung mengalami kelelahan, merupakan masalah yang melatarbelakangi untuk dilakukan penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sijunjung.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sijunjung yang berjumlah 135 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu siswa putera saja yang berjumlah 135 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kebugaran jasmani sampel dengan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 13-15 tahun untuk putera. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis data diperoleh kesimpulan, dari 135 orang siswa 4 orang (3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, 8 orang (6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 88 orang (65%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang. 35 orang (26%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang Berdasarkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh sebesar 13,16, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sijunjung berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Studi Tentang Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP N 2 Sijnjung”**.

Proposal ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 (S1) pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan proposal ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semua fasilitas dalam perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sarana dan prasarana perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai pembimbing I dan Drs. Zulman, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Kepada bapak Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO, bapak Dr. Marjohan, M. Pd bapak Arie Asrialdi, S. Pd, selaku penguji yang telah bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, yang telah mencurahkan kasih sayang, do'a dan dorongan kepada saya.
8. Kepada saudara-saudara saya yang saya sayangi dan saya cintai, yang telah memberikan dukungan kepada saya.
9. Kepada teman-teman sesama Jurusan Pendidikan Olahraga tahun 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORTIS	
A. Kajian Teori	10
1. Kemampuan <i>Double Leg Speed Hops</i>	10
2. Teknik Dasar <i>Long Passing</i>	11
3. Komponen Kesegaran Jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisa Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Hipotesis	43
C. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Penilaian Tes Lari 50 Meter	30
4. Penilaian Tes Pull-Up.....	31
5. Penilaian Tes Sit-Up.....	33
6. Penilaian Tes Vertical Jump.....	35
7. Penilaian Tes Lari 1000 Meter	36
8. Nilai TKJI Putra Usia 13 – 15 Tahun	36
9. Norma TKJI Putra Usia 13 – 15 Tahun.....	36
10.. Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter.....	39
11.. Distribusi Frekuensi Tes Pull-Up	40
12. Distribusi Frekuensi Tes Sit-Up	41
10.. Distribusi Frekuensi Tes Vertical Jump	42
11.. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter.....	43
12. Analisis Deskriptif Kesegaran Jasmani	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Tes Lari 50 Meter	29
3. Tes Pull-Up.....	31
4. Tes Sit-Up.....	32
5. Tes Vertical Jump	34
6. Tes Lari 1000 Meter.. ..	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian Tes TKJI.....	51
2. Analisis Uji Normalitas Data Tes TKJI	54
3. Analisis Data	55
4. Foto-Foto Penelitian	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional karena kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga.

Lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga dituntut kebugaran jasmani yang prima dari tenaga pendidik dan peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga dan pembelajaran pendidikan olahraga jasmani dan kesegaran. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya, berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. misalnya, seorang anak akan berbeda kebutuhan kesegarannya dengan orang dewasa.

Kesegaran jasmani harus dipandang sesuatu yang berlanjut dan bertingkat, mulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ketinggian maksimal. Jhonson dalam Arsil (1999:13) menyatakan:

“Tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah minimal ditandai antara lain ; (1) Kemampuan fisik yang tidak *efisien*, (2) Emosi yang tidak stabil, (3) Mudah lelah dan (4) Tidak mudah mengatasi tantangan fisik dan emosi. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energy”.

Berdasarkan dari pendapat Jhonson tergambar bahwa tingkat kesegaran dibawah nilai minimal akan terlihat orang tersebut apabila bekerja memiliki kemampuan fisik yang tidak efisien dan keadaan emosi yang tidak stabil, dalam beraktifitas mudah lelah dan tidak mampu mengatasi apabila ada tantangan fisik dan emosi. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya cukup, maka mampu melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan energi.

Dalam pelajaran Penjas Orkes siswa di SMP N 2 Sijunjung akan merasa senang apabila diberi kebebasan dalam bermain. Namun apabila diberi materi untuk dua jam pelajaran lompat jauh yang membutuhkan energi dan kemampuan fisik maka siswa tersebut banyak yang merasa jenuh. Dua jam pelajaran dijelaskan materi kesehatan maka siswa tidak akan tenang dikelas malahan akan keluar secara bergantian dengan alasan pergi ke kamar mandi kecil. Menurut Giriwijoyo dan Komariyah (2007) bahwa:

“Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat”.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa Penjas Orkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Mata pelajaran Penjas Orkes perlu

dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan serta peningkatan keterampilan gerak dan sikap positif terhadap Penjas Orkes.

Diharapkan kepada seluruh siswa agar mengikuti mata pelajaran Penjas Orkes dengan semangat dan sungguh-sungguh. Hal ini erat kaitannya dengan salah satu manfaat dari kebugaran jasmani itu adalah kondisi fisik jadi baik. Melalui Penjas siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. Disamping itu, Penjas Orkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan Penjas Orkes dapat melatih kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Bila kondisi fisik siswa baik pasti tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut juga baik. Seorang guru penjas harus mampu meningkatkan dan mengembangkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh di setiap proses pembelajaran.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru yang mengajar di bidang penjas Orkes di SMP N 2 Sijunjung mengatakan bahwa tidak hanya guru yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di sekolah-sekolah namun ada beberapa faktor lain yakni seperti keadaan lingkungan sekolah tersebut serta sarana dan fasilitas yang memadai juga sangat menentukan tinggi atau rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, serta selain faktor di atas juga ditambah dengan faktor lain yakni faktor ekonomi orang tuanya. Dapat dilihat dari status gizi makanan yang dikonsumsi oleh siswa tersebut, di samping itu juga kemampuan kondisi fisik yang rendah.

Kemudian pada umumnya anak-anak tersebut menggunakan kendaraan bermotor ataupun mobil, angkot dan ojek untuk pergi kesekolahnya. Hal ini bisa dikatakan sangat sedikit ataupun minim sekali anak-anak tersebut dalam melakukan aktivitas fisi untuk bergerak apalagi berolahraga. Hanya terlihat sedikit anak-anak yang mau melakukan aktivitas fisik dan berolahraga, itu pun hanya anak yang mempunyai prestasi dalam bidang olahraga.

Kenyataan yang ditemukan di SMP N 2 Sijunjung dengan hasil wawancara dengan Roni paslan, S.Pd salah satu guru penjas orkes, menyatakan anak di kelas sering malas mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya dan tidak memiliki reaksi yang baik apabila diadakan tanya jawab. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut tidak melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur sehingga mereka merasa lelah dalam melakukan aktivitasnya. Pendidikan Kesegaran Jasmani membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran.

Dan pendapat dari wali kelas VIII yaitu Enidarlen, S.Pd menyatakan siswa apabila diberikan materi yang berhubungan dengan fisik hasilnya kurang baik karena siswa mudah lelah. Sewaktu materi dijelaskan oleh guru, siswa tidak sanggup dan kebanyakan melamun seperti orang bingung karena tidak konsentrasi dalam menerima materi pelajaran. Siswa yang mudah tersinggung apabila berbicara dengan temannya, hal itu ditandai dengan ungkapan kasar yang keluar apabila bercanda dengan temannya.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan peranan lembaga pendidikan dan seluruh lapisan masyarakat, oleh karenanya untuk meningkatkan mutu pendidikan

dan prestasi olahraga yang optimal tentu dihadapkan pada banyak faktor yang mempengaruhinya salah satunya adalah pendidikan yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik menjadi masyarakat yang mempunyai kemampuan akademik dan keterampilan mengajarkan olahraga yang profesional untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam bentuk ilmu pengetahuan, dan teknologi.

Kesegaran jasmani adalah aspek fisik yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjasorkes disekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan minatnya.

Melalui penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincihan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran, kesehatan dan rohani anak didik.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari gerak yang dilakukan oleh anak, terutama pada anak yang sedang dalam masa pertumbuhan tersebut menunjang dan membantu proses pertumbuhan anak, karena gerak seseorang sangat erat kaitannya dengan kemampuan yang ia miliki. Dengan melakukan gerak yang baik dan benar, anak akan lebih mudah melakukan berbagai kegiatan olahraga sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktifitas, begitu juga dengan lingkungan, status ekonomi orang tua siswa dan lingkungan sekolah. Sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. 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 seperti lapangan-lapangan untuk melakukan aktivitas olahraga

Dari pendapat guru penjas orkes siswa kelas VII di SMP N 2 Sijunjung menyatakan bahwa siswa apabila diberikan materi yang berhubungan dengan fisik hasilnya kurang efisien karna siswa mudah lelah, mengantuk, sewaktu materi dijelaskan oleh guru siswa tidak memperhatikannya, sebagian ada yang tidur, ada yang melamun karena tidak konsentrasi dalam menerima materi pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap orang akan berpengaruh terhadap pada aktivitas yang dilakukannya. Orang yang tingkat kesegaran jasmaninya berada dibawah nilai minimal akan mudah lelah, kemampuan fisik yang tidak efisien, emosi yang tidak stabil dan tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya baik akan sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi. Jadi kesegaran jasmani merupakan salah satu sarana yang sangat penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi serta efektivitas sehari-hari. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Studi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N 2 Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Status gizi yang rendah
2. Motivasi yang rendah
3. Pengaruh aktivitas siswa yang masih kurang

4. Daya tahan otot tungkai
5. Daya tahan aerobik
6. Daya tahan kekuatan otot lengan
7. Daya tahan kekuatan otot perut

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang dan Identifikasi maka penulis membatasi penulisan ini pada ruang lingkup, Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 2 Sijunjung yang meliputi :

1. Kecepatan
2. Daya tahan otot lengan
3. Daya tahan otot perut
4. Daya tahan otot tungkai
5. Daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecepatan siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Sijunjung?
2. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Sijunjung?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot perut siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Sijunjung?

4. Bagaimana kekuatan otot tungkai siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Sijunjung?
5. Bagaimana daya tahan aerobik siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut:

1. Sebagai syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNP Padang.
2. Sebagai informasi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa di SMP N 2 Sijunjung.
3. Sebagai bahan bacaan dipustaka FIK UNP.
4. Sebagai pedoman bagi mahasiswa FIK untuk melakukan penelitian berikutnya.
5. Sebagai pedoman bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

BAB V

KESIMPURAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dari 135 orang siswa 4 orang (3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, 8 orang (6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 88 orang (65%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa untuk kategori kurang ada 35 orang (26%). Berdasarkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh sebesar 13,16 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sijunjung berada pada kategori **sedang**.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut.

1. Kepada guru PJOK (Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan) SMP Negeri 2 Sijunjung untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran PJOK.
2. Kepada orang tua, agar dapat menjaga dan mencukupi asupan gizi dan waktu istirahat anak.
3. Kepada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 2 Sijunjung agar lebih aktif untuk berolahraga, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Depdikbud.(1999). *Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani danRekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas.(2010). *Handout Tes Kesegaran Jasmani Inonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdiknas. Download <http://www.kunjugashadi.wordpress.com>,
- Depdiknas (2004). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Giriwijoyo.H.Y.Santosa, Drs (Physiol.) dan Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. 2007. *Meningkatkan Kualitas Hidup Siswa dan Mutu Sumber Daya Manusia di Masa Depan* dalam Suwirman.(2006). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang: FIK. UN
- Harahap, Yunus .(2006). *Implementasi TKJI dan ACSPFT pada Anak Perkotaan dan Pedesaan*. (Internal Jurnal Pendidikan.
- Haryanto.(2004).*Status Gizidan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak dari Keluarga Pra Sejahtera pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama se Kecamatan Larangan Kab. Brebes*. Brebes
- Internet. <Http://www/DiknasJurnalPendidikan>.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Padang.
- Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Nurhasan.2001.*Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta.
- Rahayu Inung.(2007).*Hakekat Pendidikan Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Riwidikdo Handoko. (2008) *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: MitraCendikia
- Suharsimi, Arikunto.2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta.
- Sumosardjuno Sudoso. (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Wahyuni Sri. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.