

**RIWAYAT KESEHATAN DAN STATUS KEBUGARAN JASMANI
SISWA-SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7
KERINCI KECAMATAN KAYU ARO
KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

TRI EKA DENY
NIM: 1303454

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

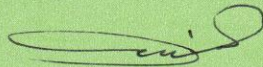
RIWAYAT KESEHATAN DAN STATUS KEBUGARAN JASMANI
SISWA-SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7
KERINCI KECAMATAN KAYU ARO
KABUPATEN KERINCI

Nama : TRI EKA DENY
NIM/BP : 1303454/2013
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 195805021984031006

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Pernyataan Lulus setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani
Siswa- Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci
Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci

Nama : TRI EKA DENY

NIM : 1303454

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

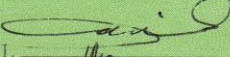
Padang, juli 2017

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Drs. Hanif Badri, M.Pd

1. 

2. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

2. 

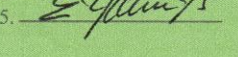
3. Dr. Bafirman, HB, M. Kes., AIFO

3. 

4. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd

4. 

5. Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

5. 

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

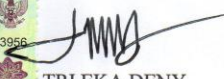
Nama : TRI EKA DENY
NIM/BP : 1303454/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : Sarjana (S1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut :

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,




TRI EKA DENY

HALAMAN PERSEMBAHAN



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang mahamulia.

Yang mengajar manusia dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS : Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,

*Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,
Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah,*

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil' alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintah, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan

yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.,,Ayah,.. bunda...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,,bunda,, masih saja adinda menyusahkanmu.. kata terima kasih dan bersyukur atas apa yang telah Allah berikan melalui perantara ayahanda dan ibunda kutersayang atas semua yang telah kalian berikan kepadaku ☺

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadahi".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

Kepada mamasku (Galih Ardiansyah dan Dedi Irma)..terima kasih atas dukungan serta apa yang sudah kalian berdua berikan kepadaku, terima kasih untuk kepercayaan ini aku merasa sangat spesial berada di antara kalian dan adikku (Tony Kurniadi) terima kasih unuk kasih sayang dari mamas dan adik ku dan untuk terima kasih juga untuk kasih sayangnya dari kakak iparku (Pujianti,S.Pd) untuk segala kasih sayang , dukungan dan serta doanya, untuk ke tiga keponakan ku (Rizky Wahyu Ardiansyah, Renata Amelia Putri dan Marrisa Revalia Putri) terima kasih untuk hiburannya dari kalian bertiga rasa bahagia yang tak terhigga dan rasa syukur yang tak terhingga aku berada diantara kalian.. ☺[(^,^)] harapan adalah membahagiakan ayahanda dan ibunda kita kan ..

" Makasih yaa buat segala dukungan doa dan semuanya deh .. ☺

... i love you all" : ...*

Teruntuk pembimbing saya bapak Drs. Hanif Badri, M.pd terima kasih atas bimbingan, kasih sayang dan ilmunya yang telah sabar menghadapi dan membimbing saya selama menimpah ilmu di kampus hijau ini, dan juga terima kasih untuk pembimbing kedua saya sekaligus ketua jurusan kesehatan dan rekreasi ibu Dr. Wilda Welis, SP. M, Kes tanpa bapak dan ibu mungkin deny tidak bisa seperti sekarang sekali lagi terima kasih atas kemudahan dan kelancaran yang Allah SWT berikan melalui perantara bapak dan ibu. Juga teruntuk penguji yang telah menguji deny bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO, Bapak Achmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan untuk bapak ibu dosen ikor yang mungkin gak bisa deny sebutkan satu persatu namanya terima kasih atas arahan dan ilmu yang telah berikan semoga amanah ini bisa mengantarkan deny ke puncak kesuksesan .. Aminnnn ☺

"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain. Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik"..

Terimakasih kuucapkan kepada Teman sejawat Saudara-saudara ku ikor '13 dan juga sahabat-sahabatku yang telah hadir di dalam hidupku ☺

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti, tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa", buat saudara sekaligus sahabatku maaf jika namanya tidak deny sebutkan satu persatu ☺ waiinda lintang sari sahabat dari masa sekolah yang sudah ngeluangin waktunya untuk penelitian skripsi, nadiyah alhusna adek sekamar yang nemenin selama penyelesaian skripsi ini, makasih yang sudah mendengarkan keluh kesah kakak, untuk waktu yang singkat selama kita menjadi teman sekamar semoga saja ada manfaatnya. Kak nadin yang uda jadi kakak eka di makasih waktunya

Untuk teman-teman dan kakak-kakak Kos Nuri 12 yang gak bisa eka sebutin satu persatu, Kos nuri 12 kamar nomer 6 yang banyak menyimpan kenangan dari yang terindah sampai yang gak ada indahnya, gak terasa juga selama genap 4 tahun tinggal di kos nuri 12 dan gak pernah pindah kamar kalau temen sekamar sering ganti lantaran ud selesai kuliahnya dan sekarang saatnya eka yang ninggalin kamar 6 ☺,

Untuk konco-konco deny selama di kampus nyang uda setia banget, ramada kurnia sari, iskandar, revaldy, aan, randy pratama teman seperjuangan yang sama-sama berjuang demi

sebuah toga nya terima kasih waktu 4 tahun ini yang gak kerasa uda kita lewatin bareng meskipun si feri dan m.rizki gak bareng kita wisuda nya tapi tetap sering ngasi semangat, gak

bisa ngmong apa-apa lagi pokoknya kalian semua terbaik deh ☺/

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, ataupun yang belum sempat berjumpa, terimakasih untuk semua-semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai.

Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah S'WT berkata "waktunya pulang"

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat

kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,

kerendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan. .

Padang, juli 2017

Tri eka deny

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TRI EKA DENY
NIM/BP : 1303454/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : Sarjana (S1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut :

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,

TRI EKA DENY

ABSTRAK

TRI EKA DENY , 2017 : Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci

Riwayat kesehatan adalah informasi tentang kesehatan seseorang di masa lalu. Kesehatan didefinisikan sebagai kondisi tanpa penyakit, dan demikianlah orang menganggapnya hingga sekarang. Sedangkan Kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Seseorang yang sehat dinamis tentu saja juga sehat statis, akan tetapi seseorang yang sehat statis belum tentu sehat dinamis. Jadi, semakin berat kerja atau olahraga yang dapat dilakukan seseorang dengan fungsi organ tubuh tetap dalam keadaan normal, semakin tinggi pula derajat kesehatan dinamisnya

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana riwayat kesehatan dan status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Tempat penelitian ini adalah di SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci. Waktu penelitian bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci yang berjumlah 800 orang siswa yang terdiri dari 322 orang siswa putra dan 478 orang siswa putri. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 80 siswa yang terdiri dari 30 orang siswa kelas X, 30 siswa kelas XI dan 30 siswa kelas XII. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner memakai skala *Guttman* dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam presentase.

Hasil penelitian dari pemeriksaan riwayat kesehatan dari siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci pada kategori baik sekali 1 orang (1,25%), kategori baik 38 orang (47,5%), kategori sedang 28 orang (35%), kategori kurang 12 orang (15%), dan kategori kurang sekali 1 orang (1,25%). Hasil penelitian status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci mempunyai kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 7 orang (8,75%), kategori sedang 53 orang (66,25%), kategori kurang 20 orang (25%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Kata Kunci : riwayat kesehatan, status kebugaran jasmani

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Riwayat Kesehatan Dan Status Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci ”**. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui bagaimana riwayat kesehatan siswa-siswi dan juga untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M. Pd., Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Ibu Dr. Wilda Welis, S. P., M. Kes., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M. Pd., dan ibu Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO, Bapak Achmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd., dan Bapak Endang Sepdanius , S. Si., M. Or., selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf penagajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.
7. Karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan-kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II . TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
1. Riwayat Kesehatan	12
2. Status Kebugaran Jasmani	18

B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Pertanyaan Penelitian.....	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Defenisi Operasional.....	40
D. Populasi dan Sampel	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Instrumen Penelitian Pelaksanaan Tes.....	43
G. Alat Pengumpulan Data	56
H. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan.....	62
BAB V. PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	66
C. Saran	67
Daftar Pustaka	68
Lampiran

DAFTAR TABEL

TABEL 1. Populasi Penelitian	41
TABEL 2. Sampel penelitian	42
TABEL 3. Kriteria penyekoran alat pengumpulan data	44
TABEL 4. Tabel nilai Kebugaran Jasmani untuk usia 16-19 putra	45
TABEL 5. Tabel nilai kebugaran jasmani usia 16-19 tahun putri	45
TABEL 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	46
TABEL 7. Norma Riwayat Kesehatan	46
TABEL 8. Instrumen penelitian	47
TABEL 9. Deskripsi hasil penelitian riwayat kesehatan siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci	59
TABEL 10. Deskripsi hasil penelitian tes kesegaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konseptual	37
Gambar 2. Grafik Riwayat Kesehatan dan Presentase Siswa-Siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci.....	60
Gambar 3. Grafik Antara Kategori Status Kebugaran Jamani dan Presentase Siswa-Siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci	61
Gambar 4. Gerbang Utama SMA Negeri 7 Kerinci.....	73
Gambar 5. Sekolah SMA Negeri 7 Kerinci	73
Gambar 6. Penyebaran angket	74
Gambar 7. Petunjuk pengisian angket	74
Gambar 8. Foto bersama dengan siswa-siswi kelas X.....	75
Gambar 9. Siswa-siswi kelas XI sedang melakukan pemanasan	75
Gambar 10. Siswa- siswi kelas XII sedang melakukan pemanasan	76
Gambar 11. Posisi lari 60 meter putra	76
Gambar 12. Posisi lari 60 meter putri	77
Gambar 13. Baring duduk putra	77
Gambar 14. Baring duduk putri	78
Gambar 15. Angkat tubuh putra	78
Gambar 16. Siku tekuk putri	79
Gambar 17. Foto dengan guru olahraga.....	79
Gambar 18. Loncat tegak putra	80

Gambar 19. Loncat tegak putri	80
Gambar 20. Persiapan star lari 1200 m putra	81
Gambar 21. Persiapan star lari 1000 m putri	81
Gambar 22. Menuju finish lari 1200 m putra	82
Gambar 23. Menuju finish lari 1000 m putra	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket penelitian	69
Lampiran 2 Data Variabel Riwayat kesehatan	71
Lampiran 3 Data Variabel Status Kebugaran Jasmani.....	72
Lampiran 4 Hasil Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani	73
Lampiran 5 Dokumentasi penelitian	74
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	
Lampiran 7 Surat Izin Melakukan Penelitian	
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tidak ada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu perlu semakin di masyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Sehingga dengan olahraga tersebut diharapkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menyatakan bahwa:

“ Keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, mertabat, dan kehormatan bangsa ”.

Berdasarkan kutipan di atas pemerintah memiliki berbagai macam tujuan dari olahraga, diantaranya ialah untuk meningkatkan prestasi dan memelihara kesehatan serta kebugaran tubuh manusia yang terlibat langsung dalam aktivitas fisik/olahraga yang mereka tekuni dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan

efisien. Kesegaran jasmani pada persepsinya adalah badan yang segar (Bafirman,2013 : 124).

Dalam Piagam Ottawa dikatakan bahwa kesehatan merupakan sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup. Kesehatan ialah konsep positif yang menekankan pada sumber daya pribadi, sosial dan kemampuan fisik. *World Health Organization* (WHO), Departemen Kesehatan menjelaskan pengertian sehat yakni sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Hal ini juga bukan juga bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Jadi sehat itu meliputi tiga aspek yang selalu berkaitan yakni : Jasmani, rohani, dan sosial. Itulah sebab pembinaan kesehatan melalui salah satu aspek khususnya melalui kegiatan jasmani atau olahraga karena itu akan berpengaruh terhadap kedua aspek lainnya.

Sedangkan lawan dari sehat adalah sakit. Karena sehat itu mempunyai derajat atau tingkatannya yang biasa disebut derajat kesehatan. Dengan demikian derajat kesehatan harus selalu dibina agar meningkat dan menurun jika ditelantarkan saja. Istilah sehat mengandung makna khas jika ditinjau dari ilmu faal. Ilmu faal adalah ilmu yang mempelajari fungsi suatu struktur, khususnya struktur biologik. Pada manusia struktur biologik itu adalah jasmani. Dengan demikian peninjauan ilmu faal terhadap kesehatan terutama dari aspek jasmaniah. Jasmani dikatakan sehat bila seluruh proses fisiologis atau fungsi organ pada jasmani dalam keadaan normal. Keadaan fungsi organ tubuh manusia berubah-ubah dari keadaan istirahat ke keadaan kerja, maka sehat menurut ilmu faal terbagi atas dua yakni : Sehat statis, fungsi organ tubuh

sehat dalam keadaan istirahat Sehat dinamis, fungsi organ tubuh normal dalam keadaan bekerja, atau bergerak. Seseorang yang sehat dinamis tentu saja juga sehat statis, akan tetapi seseorang yang sehat statis belum tentu sehat dinamis. Jadi, semakin berat kerja atau olahraga yang dapat dilakukan seseorang dengan fungsi organ tubuh tetap dalam keadaan normal, semakin tinggi pula derajat kesehatan dinamisnya. Setiap orang perlu derajat kesehatan dinamis, karena apalah artinya jika orang tersebut hanya memiliki derajat kesehatan pada waktu istirahat saja. Kehidupan manusia dalam setiap sisinya memerlukan dan membutuhkan dukungan derajat sehat dinamis pada tingkatan tertentu. Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat kesehatan statis dan dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu akan segera pulih setelah melakukan istirahat. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadinya kelalahan. Sehingga orang tersebut memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi. Agus Apri (2012:15)

Menurut Undang-Undang No 23 Tahun 1992. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut para ahli Kesehatan merupakan tingkat efisiensi fungsional dari makhluk hidup. Pada manusia, kesehatan merupakan kondisi umum dari pikiran dan tubuh seseorang, yang berarti bebas dari segala gangguan penyakit dan kelainan. Sehingga makna kesehatan sendiri yaitu sebuah kondisi dimana seseorang

mengalami keadaan yang normal dan sesuai dengan apa yang seharusnya. Jadi, kesehatan itu sebenarnya adalah sebuah tolak ukur dari suatu keadaan dimana keadaan tersebut normal atau tidaknya.

Santoso dan Dikdik (2012:23) Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta mampu bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Oleh karena itu kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah SWT, dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya. Namun orang sering lupa bersyukur manakalah ia sedang sehat, dan baru menyadari betapa nikmatnya sehat ia setelah sakit,

Dari beberapa pengertian kesehatan dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah bebas dari penyakit dan memiliki kondisi fisik, mental, sosial yang kesejahteraannya dapat dinikmati dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai kebugaran jasmani dan mengetahui riwayat kesehatan dari seseorang perlu adanya tes kebugaran jasmani dari seseorang tersebut, Tes kebugaran jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menilai/mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmaninya dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani, dan selain itu kita harus mengetahui riwayat kesehatannya. Untuk mengetahui tentang Riwayat Kesehatan perlu diketahui, yang mana Riwayat kesehatan itu sendiri adalah informasi tentang kesehatan seseorang di masa lalu. Menurut Sharkey (2003 : 59) Dulu, kesehatan didefinisikan sebagai kondisi tanpa penyakit, dan demikianlah orang

menganggapnya hingga sekarang. Baru-baru ini defenisi penyakit telah diperluas hingga mencakup kondisi fisik, mental, dan ketenangan emosi, tidak hanya sekedar tanpa penyakit atau lemah. Dalam konteks tersebut, hubungan aktifitas dengan kesehatan menjadi lebih jelas. Pandangan lama terhadap kesehatan menempatkan penyakit pada satu sisi dan kesehatan pada sisi lainnya, dengan dokter dan sistem kesehatan yang berorientasi pada perawatan diantaranya. Untuk mengetahui riwayat kesehatan seseorang maka kita harus mengetahui pula kesehatan masa lalu seseorang dari keluarga dan masalah lainnya, oleh sebab itu harus mengumpulkan informasi diantaranya : Nama, usia, tinggi badan, berat badan, dan penyakit yang pernah di derita.

Kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwasannya kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat sangat penting artinya untuk mendukung ke arah hidup yang sehat dan bugar. Banyak manfaat yang diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru,

memperkuat sendi otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dapat diperbarui olah aktifitas fisik dan latihan sehari-hari semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan oleh seseorang, maka semakin baik juga tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga dan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktifitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara teratur, terukur dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. Kebugaran 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 demikian kebugaran jasmani seseorang yang baik, seseorang diharapkan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bersemangat, serta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan.

Kebugaran jasmani merupakan unsur terpenting bagi siswa-siswi sehingga perlu dibina sejak dini agar memiliki fisik yang kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa-siswi 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, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan 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 dan alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut.

Kesehatan juga menjadi pembeda tingkat kebugaran jasmani siswa, siswa yang sedang dalam kondisi sehat tentunya berbeda dengan siswa yang tidak sehat, karena siswa yang sehat akan sanggup untuk melakukan kegiatan-kegiatan atau tugasnya sehari-hari. Selanjutnya Apri Agus (2013:44) kesehatan seseorang yang tidak stabil akan menyebabkan orang tidak dapat latihan, sehingga kebugaran yang tidak tercapai akan turun.

Sarana dan prasarana mempengaruhi kesegaran jasmani, dalam pelaksanaan proses belajar mengajar Penjasorkes kelengkapan sarana dan prasarana mutlak disediakan. Menurut Wijantosa dalam Mutohir (2004:179) menyatakan bahwa

“sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program penjas”. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas diperlukan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai sehingga siswa tertarik atau lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga, dengan sendirinya tentu dapat meningkatkan kebugaran jasmani”.

Kemampuan guru Penjasorkes mempengaruhi kebugaran jasmani, guru yang merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan, setiap adanya motivasi pendidikan selalu bermuara pada faktor guru. Dalam proses belajar mengajar guru dituntut memiliki multi peran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif. Selain itu guru Penjasorkes agar mampu memperhatikan faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani. Kurangnya kesegaran atau kebugaran yang dimiliki siswa dapat menimbulkan dampak-dampak negatif untuk melakukan aktivitas sehari-harinya, seperti mudah lelah, letih, lesu, dan juga malas mengerjakan kegiatan dirumah seperti belajar dirumah atau mengerjakan tugas sekolah, dan sebagainya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci, dan juga menurut guru Penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, seperti melakukan atletik, bola voly, sepakbola, bola basket, mereka tampak letih seperti kelalahan, pingsan pada saat mengikuti olahraga, kurang bersemangat,

sering mengantuk pada jam pembelajaran dan ada yang mukanya pucat seperti kurang sehat, serta siswa kelihatan malas untuk melakukan aktivitas olahraga, mereka lebih memilih banyak duduk dari pada melakukan aktivitas olahraga. Namun belum diketahui apakah hal ini disebabkan karena belum diketahui bagaimana riwayat kesehatan dari siswa atau kebugaran jasmani yang rendah, Hal ini apabila dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Dengan demikian, untuk mengetahui dan untuk mendapatkan data serta informasi tentang riwayat kesehatan dan status kebugaran jasmani siswa-siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “ Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro, Kabupaten Kerinci”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat didefinisikan beberapa masalah tentang Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Gambaran Umum Tentang riwayat kesehatan dari siswa/i SMA Negeri 7 Kerinci
2. Kurangnya kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa
3. Gambaran kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar

4. Gambaran kesehatan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci.
5. Gambaran Sarana dan prasarana terhadap peningkatan Kesehatan dan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Kerinci
6. Aktivitas fisik mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah agar permasalahan yang di analisa terarah, sesuai sasaran dan tujuan yang diharapkan, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu : “ Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro, Kabupaten Kerinci”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana gambaran riwayat kesehatan siswa-siswi SMA Negeri 7 kerinci?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui bagaimana gambaran lengkap riwayat kesehatan dari siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci
2. Mengetahui bagaimana gambaran status kebugaran dari siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci

F. Manfaat Penelitian

Dari judul yang diteliti “ Riwayat Kesehatan dan Status Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci“ diharapkan penelitian ini nantinya dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis sajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana sains (S.Si) Universitas Negeri Padang
2. Pihak sekolah dan pemerintah sebagai gambaran tentang status kebugaran jasmani dan riwayat kesehatan siswa-siswi dan hal penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa-siswi dalam belajar di sekolah.
3. Siswa-siswi sekolah SMA Negeri 7 Kerinci sebagai masukan tentang gambaran riwayat kesehatan dan status kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
4. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam membuat keputusan pembelajaran tentang Penjasorkes.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
6. Bahan bacaan mahasiswa dan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Riwayat kesehatan siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan dari hasil penelitian dapat di kategorikan memiliki riwayat kesehatan yang baik.
2. Status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci tahun ajaran 2017/2018 termasuk dalam kategori sedang.

B. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah berhasil mengetahui riwayat kesehatan dan status kebugaran siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci tahun ajaran 2017/2018 hal ini tidak lepas dari kekurangan dan kelemahan. Kekurangan dan kelemahan yang disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut :

1. Terbatasnya waktu, biaya dan tenaga sehingga dalam penelitian ini kurang memuaskan
2. Dalam penelitian ini kurang terkontrolnya apakah siswa-siswi benar-benar siap mengikuti tes atau belum karena masih ada beberapa siswa-siswi yang belum sarapan pagi.

3. Siswa-siswi yang kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes walaupun peneliti sudah berusaha memberi perhatian dan motivasi kepada siswa-siswi.
4. Sarana dan prasarana yang masih kurang ‘
5. Alat-alat yang digunakan untuk pengambilan tes data kebugaran jasmani tidak semuanya di validasi, kecuali meteran dan stopwatch
6. Lapangan yang digunakan untuk tes kurang memenuhi syarat

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi guru Pendidikan jasmani supaya meningkatkan program kegiatan pembelajaran khususnya peningkatan kesegaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan kesegaran jasmani tercapai
2. Bagi sekolah diharapkan dapat menambah jam untuk ekstrakurikuler olahraga.
3. Bagi peneliti yang lain untuk diadakan penelitian yang lain sejenis yang mempertimbangkan :
 - a. Jumlah sampel yang dipergunakan dalam penelitian diperluas
 - b. Menggunakan populasi yang sama dan dihubungkan dengan variabel yang lain
 - c. Subyek penelitian yang digunakan berbeda dengan subyek pada penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi.2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Agus, Apri. 2012. *Olah Raga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina Press.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani* : PT. Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Sukabina Offset.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman dan Agus Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Giriwijoyo, Santosa dkk. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas
- <http://www.seputarpengertian.com/2015/11/10-pengertian-kesehatan-menurut-para-ahli-terlengkap.html> 20 Februari 2017 Pukul 10.10 WIB
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T.Cholik dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan* . Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 23 Tahun 1992. *Tentang Kesehatan*
- Undang – Undang Republik Indonesia. No. 3. 2015. *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Undang – Undang Keolahragaan Nasional Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*.