HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN HASIL PRAKTEK KERJA LAPANGAN SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2 PAINAN

SKRIPSI

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

OLEH

KADRIZAL ILYAS

03798

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

ABSTRAK

Kadrizal ilyas, (2012): Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Hasil Praktek kerja Lapangan Siswa SMK (Sekolah Menegah Kejuruan) Negeri 2 Painan

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih rendahnya hasil praktek kerja lapangan siswa, nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani dan status gizi dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK Negeri 2 Painan.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 2 Painan yang mengikuti praktek kerja lapangan berjumlah 175 orang. Teknik penarikan sampel dengan *proportional stratified random sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 28 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan mengukur berat badan dan berat median berdasarkan umur, tes TKJI, dan hasil praktek kerja lapangan. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa,1). terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar praktek kerja lapangan dimana r_{hitung} 0,474 > r_{tabel} 0,374, 2). terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil praktek kerja lapangan dimana r_{hitung} 0,391 > r_{tabel} 0,374.3). terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil praktek lapangan siswa SMK Negeri 2 Painan dimana R_{hitung} 0,577 > R_{tabel} 0,374 pada α=0,05, dan F_{hitung} = 6,19 > F_{tabel} = 3,38.

Kata Pengantar

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **" Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Hasil Praktek Kerja Lapangan siswa (SMK) Sekolah Menegah Kejuruan Negeri 2 Painan".**

Penulisan 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 Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.

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

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

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keoalahragaan Universitas Negeri Padang

2. Drs.Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Dra.Hj Rosmaneli, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd Sebagai Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Ali Asmi, M. Pd, Drs. Deswandi, M. Kes ,AIFO dan Nurul Ihsan, S.pd,M. Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini
5. Dr. Mhd Sahnan,M.Pd sebagai Kabid pendidikan SMA/SMK dinas pendidikan pesisir selatan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
6. Drs.Ishasijon selaku Kepala SMK N 2 Painan yang telah memberikan izin penelitian di Sekolah dengan sampel 28 orang siswa kelas XI.
7. Keluarga yang senantiasa membantu memberikan Doa dan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan di ridhoi oleh Allah SWT

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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..... 5

D. Perumusan Masalah..... 5

E. Tujuan Penelitian..... 6

F. Manfaat Penelitian..... 6

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori..... 7

1. Kesegaran Jasmani..... 17

2. Status Gizi 18

3. Praktek Kerja Lapangan 25

B. Kerangka Konseptual 29

C. Hipotesis Penelitian 30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian 31

B. Populasi dan Sampel 31

1. Populasi 32

2. Sampel 32

C. Jenis dan Sumber Data 33

1. Jenis Data 33

2. Sumber Data 33

E. Intrumen Penelitian 33

1. TKJI 33

2. NHCS 42

F. Teknik Analisa Data 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 45
B. Pengujian Hipotesis 50
C. Uji hipotesis 51
D. Pembahasan 53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 56
B. Saran-Saran 57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan (Perorang perhari) 19
2. Populasi Penelitian 31
3. Sampel Penelitian 33
4. Norma tes kesegaran jasmani 42
5. Distribusi frekuensi data kesegaran Jasmani 45
6. Distribusi frekuensi data Status Gizi 47
7. Distribusi frekuensi data Hasil Praktek Kerja Lapangan 48
8. Uji Normalitas Data Penelitian 49
9. Hasil pegujian hipotesis kesegaran jasmani 51
10. Hasil pegujian hipotesis Status Gizi 52
11. Uji signifikan koefisien korolasi ganda 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 30
2. Posisi Lari 60 M 36
3. Gantung Siku Tekuk 38
4. Sikap Permulaan Baring Duduk 38
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk 39
6. Sikap Duduk Dengan Siku Menyentuh Paha 39
7. Loncat Tegak 40
8. Posisi lari 1200 M 41
9. Histogram Data Kesegaran Jasmani 46
10. Histogram Data Status Gizi 47
11. Histogram Data Hasil Belajar 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Penelitian 58
2. Pengolahan Data Melalui SPSS Versi 15..... 62
3. Foto Dokumentasi 71
4. Surat-Surat Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani memiliki sikap dan pribadi yang terpuji berlandaskan pancasila. Dalam usaha mengembangangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi,selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO.20 Tahun 2003 tentang sistem 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 uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual,mental,fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri.”kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.”(Arsil,1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan untuk berkerja, 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 lingkungan luar sekolah.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa dalam meningkatkan prodiktivitas didalam sekolah maupun diluar sekolah, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk melakukan pembelajaran selanjutnya baik yang di dalam kelas maupun praktek lapangan diluar sekolah. 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 meningkatkan produktivitas nya.

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 dan siswa dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik. Selain itu dengan penjasorkes siswa dapat mengetahui tentang kebutuhan gizi yang sangat erat hubungan nya dengan kesehatan tubuh. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan juga untuk aktivitas belajar baik didalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah seperti siswa yang melakukan praktek kerja lapangan. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani anak didik.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Painan adanya siswa yang memperoleh nilai yang rendah yaitu siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) setelah siswa melakukan praktek kerja lapangan seharus nya nilai akhir yang di peroleh siswa setelah praktek 70 sampai 100 tetapi masih adanya siswa yang hanya memperoleh nilai dibawah standar yaitu standar KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) 70 dari 175 siswa yang melakukan praktek kerja lapangan tiap tahun nya hanya sekitar 75% yang hanya mencapai kelulusan. dari informasi

yang penulis dapatkan dari pembimbing Praktek kerja lapangan hal tersebut disebab kan karena fisik mereka yang kurang baik, terlihat pada saat melakukan praktek kerja lapangan banyak mereka yang hanya malas-malasan kalau diperintahkan untuk bekerja mereka selalu mengeluh, dan tambahan dari pembimbing praktek kerja lapangan adanya siswa yang sakit saat praktek kerja lapangan sehinga menyebabkan kinerja siswa dalam praktek kerja lapangan menjadi buruk sedangkan yang dimaksud dengan Praktek Kerja Lapangan adalah salah satu bentuk emplementasi secara sistematis dan sinkron antara program pendidikan di sekolah dengan program penguasaan keahlian yang diperoleh melalui kegiatan kerja secara langsung di dunia kerja untuk mencapai tingkat keahlian tertentu.(Azizah: 2011:2)

Hal ini dilihat dari data yang ada didalam beberapa semester tahun 2011 di SMK N 2 Painan.

Jadi siswa yang akan melakukan praktek kerja lapangan di luar sekolah harus memiliki kesegaran jasmani yang bagus dan status gizi yang baik sehingga siswa bisa melakukan praktek kerja lapangan dengan baik dan benar.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian, yang akan di ungkapkan Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi dengan hasil Praktek kerja lapangan Siswa SMK N 2 Painan .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, banyak faktor yang mempengaruhi hasil Praktek Kerja Lapangan siswa, kesegaran jasmani dan

status gizi siswa SMK N 2 Painan, maka dapat diidenfikasi beberapa penyebab yaitu sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani
2. Gizi
3. Motivasi
4. Pengalaman Pembimbing Praktek Kerja Lapangan
5. Sarana Praktek Lapangan
6. Lingkungan praktek lapangan

C. Pembatasan Masalah

Mengigat banyaknya faktor yang mempengaruh nilai praktek kerja lapangan siswa karena keterbatasan waktu, pengatahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi variabel penelitian pada:

1. Kesegaran jasmani
2. Gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah terdapat hubungan yang berarti kesegaran jasmani dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.
2. Adakah terdapat hubungan yang segnifikan status gizi dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Hubungan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.
2. Hubungan tingkat status gizi dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.
3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil praktek kerja lapangan siswa SMK N 2 Painan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1) Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2) Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.

3) Bahan pertimbangan bagi SMK N 2 Painan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani dan status gizi siswanya.

4) Bahan Masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.