HUBUNGAN ANTARA KAPASITAS VITAL PARU DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWASMP NEGERI 45 KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

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

Oleh

AADIKA DARLIAN
NIM : 89449

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

2012

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KAPASITAS VITAL PARU DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SMP N 45 KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama	**: Aadika Darlian**
NIM	**: 89449**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. H. Arsil, M.Pd	**Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**
NIP.19600317 198602 1 002	**NIP. 19620702 198703 1 002**

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1002

PENGESAHAN SKRIPSI

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	:	**Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung**
Nama	:	**Aadika Darlian**
NIM	:	**89449**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2012

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: **Drs. H. Arsil, M.Pd**	1. .....
2. Sekretaris	: **Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO**	2. .....
3. Anggota	: **Drs. Yaslindo, MS**	3. .....
4. Anggota	: **Drs. Qalbi Amra, M.Pd**	4. .....
5. Anggota	: **Drs. Suwirman, M.Pd**	5. .....

ABSTRAK

AADIKA DARLIAN 2007 : Hubungan Kapasitas Vital Paru Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung

Masalah Penelitian ini yaitu masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 45 kabupaten Sijunjung, hal ini disebabkan banyak variabel, namun peneliti hanya melihat dari kapasitas vital paru siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kapasitas vital paru terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung, dan sampelnya siswa putra yang berjumlah 28 orang dan siswa putri berjumlah 18 orang, yang dilaksanakan di SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel diambil sesuai dengan tujuan atau keinginan.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kapasitas vital paru dengan tingkat kesegaran jasmani pada Siswa putra SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung yang diperoleh $r_{hitung} = 0,977 > r_{tabel} = 0,374$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan kapasitas vital paru dengan tingkat kesegaran jasmani Pada Siswa putri SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung yang diperoleh $r_{hitung} = 0,981 > r_{tabel} = 0,468$.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis persembahkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunianya, Shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman berpendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung".

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak dibantu, baik secara moril maupun materil ataupun pikiran. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak/ibu:

1. Khusus buat ayahanda Muchrizon dan ibunda Darianis tercinta yang telah bersusah payah mendidik ananda sehingga ananda dapat menyelesaikan study di Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga pembimbing I yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs.Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini

5. Drs. Yaslindo, M.S, Drs. Suwirman, M.Pd, dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunyakepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala KESBANGPOL, Kepala UPTD, Camat Sijunjung dan Kepala Sekolah SMP N 45 Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

Semoga bantuan dan bimbingan dari Bapak/Ibu mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa banyak kekurangan yang dituliskan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan. Namun penulis berharap kiranya hal tersebut tidak mengurangi nilai dari isi yang menjadi penyampaian penulis.

Padang, Januari 2012

P e n u l i s

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. Rumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 8

F. Kegunaan Penelitian 9

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 10

1. Kesegaran Jasmani 10

2. Pengertian Paru 20

B. Kerangka Konseptual 27

C. Hipotesis Penelitian 28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 29

B. Populasi dan Sampel 29

C. Variabei dan Data 31
D. Defenisi Operasional 32
E. Teknik Pengumpulan Data..... 33
F. Teknik Analisis Data..... 50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 51
1. Kapasitas Vital Paru Siswa Putra..... 51
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra 53
3. Kapasitas Vital Paru Siswa Putri 54
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri..... 56
B. Analisis Data..... 58
1. Uji Normalitas Data 59
C. Uji Hipotesis 60
1. Uji Hipotesis Penelitian Kapasitas Vital Paru (X) dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) Siswa Putra 60
2. Uji Hipotesis Penelitian Kapasitas Vital Paru (X) dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) Siswa Putri..... 61
D. Pembahasan..... 62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 65
B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaaman

1. Populasi Penelitian..... 30
2. Sampel Penelitian..... 31
3. Nilai TKJI Putra..... 47
4. Nilai TKJI Putri..... 47
5. Norma TKJI..... 47
6. Norma Kapasitas Vital Paru putra 49
7. Norma Kapasitas vital Paru Putri..... 50
8. Distribusi Frekuensi Kategori Kapasitas vital Paru Siswa Putra …… 51
9. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra..... 53
10. Distribusi Frekuensi Kategori Kapasitas vital paru Siswa Putri… 55
11. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri 57
12. Uji Normalitas Data 59
13. Rangkuman Hasil Analisis Kapasitas vital paru Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra..... 60
14. Rangkuman Hasil Analisis Kapasitas vital paru Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Anatomi Paru 22
2. Kerangka Konseptual 28
3. Start Lari Sprint 35
4. Palang Tunggal Tes Gantung Angkat Tubuh 36
5. Posisi Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh 37
6. Gerakan Putra 38
7. Gerakan Putri 39
8. Posisi Baring Duduk 41
9. Gerakan Baring Duduk 41
10. Posisi Berdiri Vertical Jump 43
11. Gerakan Loncat Tegak (*Vertical Jump*) 44
12. Start Lari Jarak Jauh 46
13. Finish 46
14. Spirometer 48
15. Grafik Distribusi Skor Variabel Kapasitas vital paru Siswa Putra 52
16. Grafik Distribusi Skor Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra 54
17. Grafik Distribusi Skor Variabel Kapasitas Vital Paru Siswa Putri 56
18. Grafik Distribusi Skor Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Data Mentah Pengukuran Tes Kapasitas Vital Paru dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung 69
2. Data Mentah Pengukuran Tes Kapasitas Vital Paru dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung 70
3. Rekapitulasi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP 45 Kabupaten Sijunjung 71
4. Rekapitulasi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP 45 Kabupaten Sijunjung 72
5. Uji Normalitas Variabel Kapasitas Vital Paru (X) Siswa Putra SMP 45 Kabupaten Sijunjung 73
6. Uji Normalitas Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung (Y) 74
7. Uji Normalitas Variabel Kapasitas Vital Paru (X) Siswa Putri SMP 45 Kabupaten Sijunjung 75
8. Uji Normalitas Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung (Y) 76
9. Analisis Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru (X) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung (Y) 77
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi 78
11. Uji Keberartian koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t rumus 79
12. Uji Keberartian Koefisien Korelasi 80
13. Uji Keberartian koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t rumus 81
14. Surat izin penelitian dari FIK 82
15. Surat peminjaman alat 83
16. Surat izin penelitian dari KESBANGPOL 84
17. Surat izin penelitian dari Kecamatan Sijunjung 85

18. Surat keterangan selesai penelitian dari Sekolah 86
19. Surat keterangan selesai penelitian dari KESBANGPOL 87
20. Dokumentasi 88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan ini salah satu unsur yang sangat penting adalah pendidikan, tanpa adanya pendidikan manusia akan terus berada dalam masa kebodohan dan keterbelakangan. Kemajuan yang dicapai oleh suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan tersebut, oleh sebab itu peningkatan mutu pendidikan tersebut merupakan strategi dalam memnciptakan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan bangsa Indonesia.

Dalam Undang-Undang Pendidikan Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan:

> "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".(Depdiknas 2003:128)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap dan mandiri. Di samping itu pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan

pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi sertiap warga Negara dalam rangka mencappai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemmpuan sebagai berikut: “mengembangkan keterampilan pengelolan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga terpilih”. Artinya salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani siswa. Menurut Yunusul Hairy (1989:17) kesegaran jasmani adalah: “kemampuan untuk melaksanakan yugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati

waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya".

Untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang pendidikan dan olahraga, banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah kesegaran jasmani. Getebell dalam Gusril (2004:177) mengemukakan bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan yang menitikberatkan kepada fungsi-fungsi fisiologis yaitu, kemampuan jantung, peredaran darah, paru, dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal". Bafirman (1989:13) mengemukakan bahwa, "komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari (1) ketahanan jantung dan paru, (2) kekuatan, (3) ketahanan otot, (4) komponen tubuh, dan (5) fleksibel tubuh".

Berdasarkan pendapat d iatas jelas disebutkan bahwa salah satu komponen kesegaran jasmani adalah ketahanan jantung dan paru. Kemampuan mengkonsumsi oksigen secara maksimal (VO2 Max) merupakan salah satu tolak ukur ketahanan jantung dan paru seseorang. Selain ketahanan jantung dan paru masih ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di antaranya : status gizi, usia, bentuk tubuh, hemoglobin dan sebagainya.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan. Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu : 1) Dapat untuk pemeliharaaan tubuh, 2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, 5) Dapat sebagai sumber penghasil energi.

Setiap aktifitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadahi, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogam dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

Latihan fisik dan olahraga juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani, olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga. Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadahi (Engkos Kosasih, 1983). Berolahraga juga dapat meningkatkan *imunitas* (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit.

Faktor lingkungan juga sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

Faktor Istirahat juga merupakan faktor yang penting dalam menjaga kesegaran jasmani. Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai, maka diperlukan istirahat .

Selain dari faktor-faktor yang telah di kemukakan di atas kapasitas vital paru juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kapasitas vital paru merupakan kemampuan paru mengeluarkan udara maksimal setelah melakukan pernafasan maksimal. Ini berfungsi sebagai pendistribusian oksigen keseluruh tubuh untuk pembentukan energi di dalam tubuh. Semakin besar kesenggupan seseorang untuk menghirup udara maka semakin banyak oksigen yang dikirim ke otot dan sel-sel dalam tubuh untuk menghasilkan energi dan melakukan aktivitas. Pengukuran kapasitas vital paru diperlukan sebagai salah satu parameter melihat kemampuan paru-paru dalam mengambil udara sebagai bagian dari sistem daya jantung paru (*cardiorespiratory*) yang merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani.

Sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani di atas maka diharapkan pendidik dapat memperhatikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. siswa SMP N 45 sijunjung masih dalam tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan yang diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena pada masa remaja siswa banyak melakukan aktifitas fisik seperti bermain, berjalan, berlari, melompat, dan lain-lain, baik waktu jam olahraga maupun jam istirahat.

Kemampuan fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang tentu saja peranannya berbeda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain. Kualitas keadaan kemampuan fisik seseorang tergantung pada : perkembangan usia, bawaan organ secara genetik (jantung, peredaran darah dan otot), mekanisme pengendalian koordinasi sistem persyarafan pusat, kemampuan psikis untuk merealisasikan kemampuan fisik dan usia latihan (Paulus L. Pasurney 2001).

Apabila siswa memilki tingkat kesegaran jasmani yang kurang akan berakibat pada penurunan prestasi akademik maupun olahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah atau kurang akan terkendala dalam melakukan aktifitas sehari-hari, baik dalam pelajaran penjas, mata pelajaran lain dan latihan olahraga maupun aktifitas lainya. Apabila ini terjadi sangat fatal akibatnya terhadap prestasi akademik sehingga terjadinya penurunan prestasi.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP N 45 Sijunjung terlihat masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal tersebut terlihat dari masih banyaknya siswa yang kurang bersemangat, malas dan cepat lelah dalam melakukan aktifitas pembelajaran maupun aktifitas olahraga. Kondisi tersebut akan mengakibatkan turunnya prestasi akademik dan prestasi olahraga di SMP N 45 Sijunjung. Apabila ini terus dibiarkan akan berdampak terhadap menurunnya mutu pendidikan yang

mengakibatkan lulusan SMP N 45 sijunjung kalah bersaing dalam menghasilkan lulusan yang berkompeten.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N 45 kabupaten Sijunjung, mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut adalah makanan, status gizi, bentuk tubuh, olahraga, kapasitas vital paru, dan juga faktor lingkungan.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa di SMP N 45 Sijunjung. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitaian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, yang penulis duga salah satu yang mempengaruhinya adalah kapasitas vital paru siswa yang masih rendah. Benar artau tidaknya rendahnya kesegaran jasmani tersebut ada hubungannya dengan kapasitas vital paru, perlu dilakukan suatu penelitian. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **"Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Sijunjung.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, seperti :

1. Kapasitas vital paru
2. Faktor Istirahat
3. Makanan dan Gzi

4. Olahraga
5. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Karena begitu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan yang akan diteliti, keterbatasan waktu, dana, referensi sehingga tidak mungkin penulis membahas satu persatu dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan Latar Belakang dan Identifikasi masalah maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N 45 Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : ”Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kapasitas vital paru dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 45 Sijunjung”.?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tentang Kapasitas Vital Paru siswa SMP N 45 Sijunjung.
2. Mengetahui tentang Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 45 sijunjung.

3. Mengetahui Hubungan Kapasitas Vital paru dengan Tingkat kesegaran Jasmani siswa SMP N 45 sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menambah ilmu pengetahuan penulis tentang hubungan antara kapasitas vital paru dengan kesegaran jasmani.
2. Sebagai bahan penelitian yang dapat digunakan untuk penelitian lanjutan.
3. Bagi siswa untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kapasitas vital parunya.
4. Guru sebagai bahan masukan tentang kesegaran jasmani dan kapasitas vital paru siswa.
5. Sebagai bahan masukan bagi Dinas Pendidikan Kabupaten Sijunjung.
6. Bagi FIK UNP sebagai bahan referensi.