PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 3 LUBUK BASUNG YANG BERMAIN GAME DENGAN YANG TIDAK BERMAIN GAME

SKRIPSI

Oleh : JEIFIL
ESA NIM.
1203489

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 3 LUBUK BASUNG YANG BERMAIN GAME DENGAN YANG TIDAK BERMAIN GAME

Nama	: Jeifil Esa
NIM	: 1203489
Jenjang Program	: Strata Satu (S1)
Jurusan	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui oleh

Pembimbing I

Dr. Wilda Welis, SP M.Kes
19700512199903 2 001

Pembimbing II

Dr. Anton Komaini, S.Si,. M.Pd
NIP. 19860712201012 1 008

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi

Dr. Wilda Welis, SP M.Kes
19700512199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 3 LUBUK BASUNG YANG BERMAIN GAME DENGAN YANG TIDAK BERMAIN GAME

Nama	: Jeifil Esa
Nim	: 1203489
Jenjang Program	: Strata Satu (S1)
Jurusan	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim penguji

Nama		Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Wilda Welis, SP M.Kes	
Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si,. M.Pd	
Anggota	: Hastria Effendi, M. Farm. Apt	
Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd	
Anggota	: Ahmad Chaeroni, S.Pd. M.Pd	

JeifilEsa (2017) :Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 3 Lubuk Basung yang Bermain *Game* dengan yang tidak Bermain *Game*

Masalah dalam penelitin ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 3 Lubuk Basung Hal ini terlihat pada hasil balajar siswa yang masih rendah (dibawah KKM). Hal in disebabkan berbagai factor, salah satunya karena rendahnya aktifitas fisik siswa yang disebabkan oleh bermain game (computer, *gatget*, *playstation*). Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain game dengan yang tidak bermain game pada siswa kelas VIII SMPN 3 Lubuk Basung.

Penelititian ini berifat deskriptif dengan populasi penelitian siswa kelas VIII SMPN 3 Lubuk Basung sebanyak 10 lokal dengan 352 siswa. Teknik pengambilan sampel secara *Purposive sampling.* Sampel dalam penelitian ini 20 orang siswa yang bermain game dengan kategori diatas 2 jam perhari dan 20 siswa yang tidak bermain sebagai perbandingan. Teknik pengambilan data dengan pemberian kuisioner/angket dan tes TKJI pada sampel yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil penelitian, rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain *game* berada pada kategori **kurang,** begitu juga dengan yang tidak bermain *game*. Hal ini terlihat pada rata – rata nilai ksegaran jasmani siswa bermain game 11.40 segangkan siswa yang tidak bermain game 14.05. meskipun demikian terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang brmain game dengan siswa yang tidak brmain game. Hal ini brbanding lurus dengan hasil uji T yang dilakukan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang brmain game dengan siswa yang tidak brmain game karena t_{hitung} (17.667) > t_{tabel} (2.093) sehingga Ha ditrima dan Ho ditolak.

Kata kunci: *game*, aktivitas fisik, kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karuniaNYA penlis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul " PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 3 LUBUK BASUNG YANG BERMAIN GAME DENGAN YANG TIDAK BERMAIN GAME ". Penulisan skripsi ini diaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoreh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan masukan baik moril maupun meteril dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak – banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph. D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti program studi Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Yang telah member izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Wilda Welis, SP. M.Kes selaku Ketua Jurusan dan Selaku Pembimbing 1 dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan fikiran dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Anton Komaini, S.Si M.Pd selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Rasydin Kam selaku Pembimbing Akademik yang juga mengarahkan dan memotifasi penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ahmad Chaeroni S.Pd, M.Pd, Bapak Fahd Mukhtarsyaf S.Pd, M.Pd, dan Ibu Hastria Effendi, M. Farm Apt. selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu dosen jurusan Kesehatan dan rekreasi yang telah mendidik dan membina penulis selama perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
8. Rekan – rekan penulis yang telah membantu dan menyemngati penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun agar peneliti selanjutnya dapat melengkapi kekurangan ada. Akhirnya penulis berdoa semoga skripsi ini dapat member manfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2017

Jeifil Esa

DAFTAR ISI

ABSTRACT i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 7
   1. Game 8
   2. Kesegaran Jasmani 13
   3. Fungsi Kesegaran Jasmani 17
   4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 19
   5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani 22
B. Kerangka Konseptual 24
C. Hipotesis 25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 26
B. Waktu dan Tempat Penelitian 26
C. Populasi dan Sampel Penelitian 26
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 39
B. Uji Persyaratan Analisis 46
C. Pengujian Hipotesis 48
D. Pembahasan 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 53
B. Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 54
LAMPIRAN 56

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Hasil ujian praktek siswa kelas VIII SMPN 3 4

Tabel 2: Populasi Penelitian..... 26

Tabel 3: Nilai TKJI putra 36

Tabel 4: Nilai TKJI putri..... 37

Tabel 5: Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 37

Tabel 6: Distribusi Frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas..... 43

Tabel 7: Distribusi Frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa 45

Tabel 8: Uji Normalitas Data Penelitian..... 47

Tabel 9: Uji Homogenitas 47

Tabel 10: Distribusi rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa 49

Tabel 11: Uji T perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka konseptual 24

Gambar 2: Tes lari 50 meter..... 29

Gambar 3: Tes gantung siku tekuk (putra)..... 30

Gambar 4: Tes gantung siku tekuk (putri) 31

Gambar 5: Tes baring duduk..... 33

Gambar 6: Tes loncat tegak..... 34

Gambar 7: Tes lari 1000 meter 35

Diagram 1: Persentase siswa bermain video *game* 40

Diagram 2: Persentasi siswa bermain *game* online dan offline 41

Diagram 3: Aktivitas siswa diwaktu luang 42

Gambar 8: Histogram frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa..... 44

Gambar 9: Histogram frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa..... 46

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan susunan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan baik sosial, spiritual keagamaan, dan intelektual serta kemampuan yang profesional. Hal tersebut sebagaimana yang terdapat dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dimana fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional itu adalah sebagai berikut :

> "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 bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggungjawab."

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa pendidikan nasional merupakan suatu proses mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya yang meliputi aspek psikis dan fisik. Pendidikan nasional yang meliputi aspek fisik dituangkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Melalui pelajaran pendidikan jasmani diberikan keterampilan gerak dasar baik berupa permainan maupun non permainan dan pengetahuan lainnya. Melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan terjadi pembentukan karakter siswa yang meliputi, sportifitas, semangat juang, kejujuran, disiplin, toleransi, kerjasama dan saling menghargai serta perilaku hidup sehat.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik (Suherman, 2000 : 1). Aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada pendidikan jasmani tentunya akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani mereka. MenurutAgus (2012:28)faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorangyaitu umur, jenis kelamin, genetik (keturunan), dan aktivitas fisik.Semakin banyak aktivitas fisik seseorang, maka kesegaran jasmaninya akan semakin baik pula. Begitu pula sebaliknya jika semakin sedikit aktivitas seseorang, maka kesegaran jasmaninya akan rendah.

Hairy (1989:36) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari – hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan,tanpa mengalami kelelahan dalam menghadapi hal – hal darurat yang tidak terduga sebelumnya".

Sedangkan menurut Sudarsono (1992: 14) kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari – hari dan prestasi hasil belajar siswa disekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar".

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menjalani kegitan sehari – hari karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa untuk pencapaian prestasi belajar di sekolah maupun prestasi luar sekolah.

Sayangnya, dewasa ini perkembangan teknologi yang pesat khususnya *game* berbasis *gadget* memberikan dampak yang kurang baik bagi kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan sejumlah siswa cenderung lebih memilih untuk menghabiskan waktu luang mereka untuk memainkan *game* tersebut yang tidak menuntut adanya aktivitas fisik. Semakin banyak waktu yang dihabiskan siswa untuk memainkan *game*, maka semakin sedikit waktu yang bisa mereka manfaatkan untuk melakukan aktivitas fisik baik di rumah maupun di sekolah.

Berdasarkan survei dan wawancara penulis dengan salah satu guru olahraga Bapak Taufik, pada tanggal 02 November 2016 di SMPN 3 Lubuk Basung penulis menemukan fakta bahwa dalam proses belajar mengajar penjasorkes banyak siswa yang kurang bersemangat, malas – malasan, sering menguap, bahkan banyak siswa yang hanya menonton pada saat praktek dilakukan. Beliau menjelaskan bahwa tingkat kesegaran siswa kelas VIII belum dapat ditentukan secara pasti dan faktor – faktor yang mempengaruhinya karena belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani kepada siswa – siswa tersebut, terkait *game* guru tersebut juga mengakui banyak siswa yang kedapatan membawa *gadget* kesekolah dan memainkannya saat istirahat dan saat tidak ada guru didalam lokal.

Hal ini di dukung dengan hasil belajar penjasorkes yang masih rendah dibandingkan mata pelajaran lain dari ini terlihat pada hasil balajar siswa pada semester II tahun pelajaran 2015 – 2016 bahwa hanya 4 lokal dari 10 lokal pada kelas VIII yang mendapat rata – di atas KKM, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 : Hasil ujian praktek siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung Semester II tahun Pelajaran 2015 – 2016 Mata Pelajaran Penjasorkes

No	Kelas	PJOK	Keterangan
1	VIII A	80.14	Tuntas
2	VIII B	80.06	Tuntas
3	VIII C	79.41	Tuntas
4	VIII D	77.89	Tidak Tuntas
5	VIII E	76.45	Tidak Tuntas
6	VIII F	78.23	Tuntas
7	VIII G	74.22	Tidak Tuntas
8	VIII H	75.40	Tidak Tuntas
9	VIII I	73.18	Tidak Tuntas
10	VIII J	73.65	Tidak Tuntas

Berdasarkan latar belakang di atas itulah yang mendorong penelitian Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 3 Lubuk Basung yang Bermain *Game* dengan yang tidak Bermain *Game* ini dilakukan, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan baru bagi guru pendidikan jasmani dalam usaha meningkatkan aktivitas fisik siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 3 Kec. Lubuk Basung antara yang bermain *game* dengan yang tidak bermain *game*.
2. Perbedaan pola aktivitas fisik siswa SMPN 3 Kec. Lubuk Basung antara yang bermain *game* dengan yang tidak bermain *game*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka agar dapat lebih mendalami dan lebih fokus di dalam pengkajian permasalahan yang timbul, penelitian ini dibatasi pada permasalahan tentang "Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas VIII SMPN 3 Kec. Lubuk Basung antara yang bermain *game* dengan yang tidak bermain *game*."

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang bermain *game* dengan yang tidak bermain *game* pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kec. Lubuk Basung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui sejauh mana perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang bermain *game* dengan yang tidak bermain *game* pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kec.Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya :

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran.
3. Bagi siswa sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
4. Bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan penelitian yang relevan.