

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA
KELAS VII DENGAN KELAS V111 SMPN 1 PADANG GELUGUR
KEC. PADANG GELUGUR KAB. PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan kepelatihan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
AHMAD REZKI
NIM. 07079**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
2013**

ABSTRAK

Ahmad Rezki (2012) : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Kelas VII Dengan Kelas VIII SMPN 1 Padang Gelugur KEC. Padang Gelugur KAB. Pasaman

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Gelugur menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif komparatif yang bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VII dan VIII di SMPN 1 Padang Gelugur.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Padang Gelugur yang berjumlah 380 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik penarikan sampel *stratified random sampling* yaitu siswa putra saja kelas VII dan VIII yang berjumlah 34 orang siswa kelas VII dan 22 orang siswa kelas VIII (total 56 orang siswa). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kesegaran jasmani sampel dengan instrumen penelitian *Harvard step up tes*. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif dan komparatif.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VII dengan siswa kelas VIII SMPN 1 Padang Gelugur dengan perolehan koefisien uji beda mean atau $t_{hitung} = 12,07 < t_{tabel} = 1,67$

Kata kunci : Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa Kelas VII dan Kelas VIII SMPN 1 Padang Gelugur Kec.padang Gelugur Kab. Pasaman”**. Salawat dan salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan baik moril maupun material dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih pada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Busli Jamal, selaku Dosen pembimbing 1
4. Drs. Maidarman, M.Pd, selaku dosen pembimbing 11
5. Drs. Masrun, M.Kes.AIFO, selaku Tim Penguji Skripsi
6. Drs. M. Ridwan, selaku Tim Penguji Skripsi
7. Fadli S. si. M.Pd selaku Tim Penguji Skripsi
8. Bapak/Ibuk Dosen Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
9. Kepala sekolah SMP N 1 Padang Gelugur Kab. Pasaman

10. Rekan-Rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

11. Kepada kedua orang tua tercinta Ayah Adisman (Alm), Ibu Sahniar serta kepada kakak saya Resni Maniarti dan Kedua Adik saya Rezi Andayani dan Respi Yardiansyah yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan serta amal baik yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT. Segala upaya penulis lakukan untuk menyajikan skripsi ini sebaik mungkin, namun tidak tertutup kemungkinan masih terdapat kekurangan didalamnya. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini akan penulis pertimbangkan.

Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini berguna bagi kita semua terutama pada penulis sendiri. Amin ya rabbalamin.

Padang, September 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
a. Kesegaran Jasmani	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani	12
c. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	13
d. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani	14
e. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani ..	15
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Definisi Operasional.....	22
E. Jenis dan Sumber Data	23
F. Teknik Pengambilan Data	24
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Uji Persyaratan Analisis	32
C. Uji Hipotesis	34
D. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Seiring dengan ini pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha khususnya di bidang kesehatan jasmani, untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemerintah menjadikan pendidikan jasmani sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan yang dimulai dari PAUD sampai ke Perguruan Tinggi.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek dari kesegaran keseluruhan manusia ini mencakup tiga bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan kemandapan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Kedua kesegaran dinamis atau fungsional yang tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal dan ketiga kesegaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat kemandapan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran keseluruhan adalah kemampuan berbuat dengan sebaik-baiknya, fisik, mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas kewajiban negara dan bangsa Indonesia.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan masa depan.

Undang-Undang Republik Indonesia NO. 3/2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada BAB II pasal 4 menyatakan :

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

Dari kutipan di atas terungkap bahwa olahraga merupakan sarana dan prasarana yang tepat dan baik untuk meningkatkan kualitas masyarakat, dengan berolahraga akan memberikan kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh yang baik. Apabila tubuh sehat dan tingkat kesegaran jasmani bagus dalam diri manusia tersebut akan menjadi produktif, sedangkan bagi anak-anak usia sekolah tingkat kesegaran jasmani berpengaruh terhadap perkembangan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, hasil belajar dan semangat kopetensi.

Salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan, keadaan geografis siswa atau lingkungan tempat tinggal dan sekolah, keadaan ekonomi siswa, kegiatan fisik siswa, kesehatan lingkungan.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan siswa sekolah mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Sesuai dengan kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

adalah sebagai berikut, satu “untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan”, kedua “untuk mengarahkan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”, tiga “mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta secara menyeluruh baik melalui kegiatan pengembangan diri siswa di sekolah” .

Kenyataan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki hasil belajar yang baik pula, dapat disimpulkan dengan jelas bahwa kesegaran jasmani sangat penting untuk siswa, tapi dari hasil pengamatan dan pengalaman yang penulis jumpai dari ke dua sekolah yang akan penulis teliti, dimana siswa ada yang aktif dan juga yang tidak aktif dalam pembentukan kesegaran jasmani. Dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui kesegaran jasmani antara ke dua sekolah untuk melihat perbedaan kesegaran jasmaninya. Dimana sebenarnya tujuan penjas di sekolah adalah untuk membuat siswa bergerak aktif dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Secara umum faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dibagi menjadi 2 kelompok yakni bersumber dari dalam dan luar tubuh atau lingkungan. Adapun dari dalam adalah status gizi yang di konsumsi dan dari luar tubuh adalah faktor eksternal dari lingkungan seperti suhu, program latihan, budaya, keluarga dan daerah tempat tinggal, dan lingkungan juga bisa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

siswa sekolah ini rata-rata dari keluarga yang sederhana dan mengkonsumsi masukan gizi dari keluarga yang sederhana. Dan umumnya mereka ke sekolah berjalan kaki dan yang rumahnya agak jauh akan naik metromini yang selalu ada setiap pagi dan juga ada beberapa yang bawa motor. Baik dari segi kemajuan sekolah ataupun pembangunan sekolah dari kebersihan dan sebagainya tentang sekolah tersebut.

Pekerjaan orang tua Siswa yang sekolah di SMPN 1 Padang Gelugur Kec Padang Gelugur Kabupaten Pasama umumnya orang tua siswa adalah petani, berdagang dan ada juga orang tua yang pekerjaannya PNS hanya beberapa dari keluarga yang tidak mampu. . sekolah ini menggunakan kurikulum KTSP (kurikulum tingkat satuan pendidikan) dan termasuk dalam SMPN akreditasi baik di Kab. Padang Pariaman, dan garis-garis besar program pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diatur oleh Departemen Pendidikan Nasional dan ciri persamaan lainnya adalah usia siswa yang rata-rata sama sekitar 13-15 tahun dan kedua sekolah ini selalu mengadakan pengembangan diri di setiap minggunya untuk melihat minat dan bakat siswa.

Berdasarkan perbedaan dan persamaan dari latar belakang yang dimiliki siswa antara kelas V11 dan V111 di sekolah. Dan anggapan yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa kelas berapa yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu peneliti perlu melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 kelas V11 dengan V111. Dan peneliti mengharapkan semoga

Penelitian ini dapat memberikan gambaran positif tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang berkaitan dengan tingkat kemampuan fisik seseorang, di antaranya sebagai berikut yaitu :

1. VO_2 maksimal
2. Keadaan sosial ekonomi
3. Lingkungan
4. Gizi
5. Aktivitas fisik
6. Motivasi belajar
7. Kesehatan
8. Sarana dan prasarana
9. Suhu dan cuaca

C. Pembatasan Masalah

Dengan adanya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan yang di inginkan, dan mengingat keterbatasan waktu, maka pada penelitian ini masalah yang peneliti bahas adalah :

1. Kemampuan daya tahan (*endurance*)
2. Proses pernapasan, jantung dan paru (*Cardio vaskuler*) dan (*cardio respiratori*)

3. Kekuatan otot (*strength of muscle*)
4. Melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V11 dengan V111 SMPN 1 Padang Gelugur Kec. Padang Gelugur Kab. Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan menjadi dua.

1. Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V11 dengan V111 di SMPN 1 Padang Gelugur Kec Padang Gelugur Kab Pasaman.
2. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Gelugur, menjadi masalah utama dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif komparatif yang bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas V11 dan kelas V111 SMP N 1 Padang Gelugur.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V11 SMPN 1 Padang Gelugur, kab. Pasaman.
2. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V111 SMPN 1 Padang Gelugur, kab. pasaman.
3. Melihat Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V11 dan kelas V111 SMPN 1 Padang Gelugur, kab. Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Peneliti

Sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru

Sebagai bahan masukan bagi guru penjas-orkes mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa

3. Mahasiswa

Sebagai bahan referensi dan pengembangan bagi peneliti selanjutnya

4. Kepustakaan

sebagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.