TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP 5 SATU ATAP KECAMATAN LINGGO SARI BAGANTI PESISIR SELATAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olaharaga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

OKMARDIANSYAH

2007/ 89631

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi	:	Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan
Nama	:	Okmardiansyah
BP/NIM	:	2007/ 89631
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	:	Kepelatihan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Maidarman, M.Pd	**Drs. Masrun. M. Kes. AIFO**
NIP. 19600507 198503 1 004	**NIP. 19631104 198703 1 002**

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

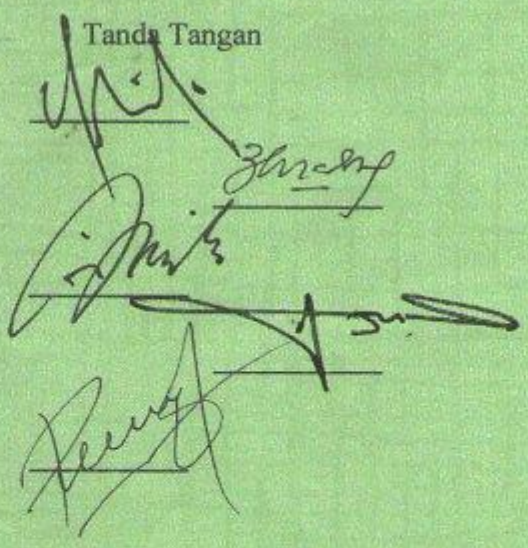
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan
Nama	:	Okmardiansyah
BP/NIM	:	2007/ 89631
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	:	Kepelatihan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

Nama			Tanda Tangan
Ketua	:	Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	:	Drs. Masrun. M. Kes. AIFO	
Anggota	:	Drs. Hermanzoni, M.Pd	
	:	Donie, S.Pd, M.Pd	
	:	Padli, S.Si, M.Pd	



ABSTRAK

OKMARDIANSYAH (2014): Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan

Masih rendah tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan berkenaan dengan kecepatan, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot perut, dayaledak otot tungkai dan dayatahan kardiovaskuler.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan yang berjumlah 101 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik penarikan sampel *Purposive Sampling* yaitu siswa putera kelas VII dan VIII yang berjumlah 31 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kesegaran jasmani sampel dengan instrumen penelitian TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 13-15 tahun yang terdiri dari beberapa item tes (tes lari cepat 50 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak 1000 meter). Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Tingkat kecepatan lari 50 meter siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan adalah 7,31 berada pada kategori baik. 2) Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan adalah 6 kali berada pada kategori sedang. 3) Tingkat daya tahan kekuatan otot perut siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan adalah 27 kali berada pada kategori sedang. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan adalah 51,93 cm berada pada kategori sedang. 5) Tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan adalah 4,10 menit berada pada kategori sedang. 6) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan diperoleh nilai rata-rata 16,35 kategori sedang..

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **"Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan".**

Penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Maidarman, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai Pembimbing I.
3. Bapak Drs. Masrun, M. Kes, AIFO pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktunya dalam bimbingan untuk memberikan masukan dan memberikan ilmunya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hermanzoni, M.Pd, Donie, S.Pd, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd sebagai dewan penguji dalam Skripsi ini yang memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR GAMBAR vi

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori 9

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani 9

a) Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan 10

b) Proses belajar mengajar 13

c) Sarana dan prasarana 14

d) Guru pendidikan jasmani 15

2. Kesegaran Jasmani 16

a) Pengertian kesegaran jasmani 16

b) Komponen- komponen kesegaran jasmani 19

c) Cara peningkatan kesegaran jasmani 23

d) Fungsi Kesegaran Jasmani 24
B. Kerangka Konseptual 26
C. Pertanyaan penelitan 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 29
B. Tempat dan Waktu Penelitian 29
C. Populasi dan Sampel 29
D. Defenisi Operasional 31
E. Jenis dan Sumber Data 33
F. Teknik Pengumpulan Data 33
G. Instrumen Penelitian 34
H. Teknik Analisa Data 47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif 49
B. Pembahasan 60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 73
B. Saran-saran 74

DAFTAR PUSTAKA 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Kerangka Konseptual	27
2.	Lari cepat jarak 50 m	37
3.	Tes gantung angkat tubuh untuk laki-laki selama 60 detik	39
4.	Baring duduk selama 60 detik	41
5.	Loncat tegak	44
6.	Lari/jalan jarak 1000	46
7.	Histogram lari cepat 50 meter	51
8.	Histogram Gantung Angkat Tubuh 60 detik	52
9.	Histogram Baring Duduk 60 detik	54
10.	Histogram batang loncat tegak	56
11.	Histogram lari 1000 meter	58
12	Histogram Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan	60

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Populasi Penelitian.....	30
2.	Sampel Penelitian	31
3.	Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun	47
4.	Norma Tes kesegaran Jasmani Putra dan Putri.....	48
5.	Distribusi frekuensi lari cepat 50 meter.....	50
6.	Distribusi frekuensi gantung angkat tubuh 60 detik.....	52
7.	Distribusi frekuensi baring duduk 60 detik	53
8.	Distribusi frekuensi loncat tegak	55
9.	Distribusi frekuensi lari 1000 meter	57
10	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	77
2.	Data Mentah Penelitian.....	78
3.	Data Hasil Penskoran TKJI	79
4	Foto Penelitian..	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan bangsa dan negera indonesia. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah. menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan disegala bidang 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. Sesuai dengan pernyataan di atas Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 3 dan 4 menjelaskan fungsi dan tujuan Keolahragaan Nasional :

> Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermatabat. bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi 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.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang

disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas 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 setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sebagai menurut Paturusi (2012:5) tentang pendidikan jasmani yaitu "Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani an olahraga".

Dari kutipan di atas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, menurut Voltmer, dkk dalam Winarno (2006:03) tentang tujuan pendidikan jasmani berpendapat: ''Tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secra maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan ".

Berdasarkan Kutipan di atas jelas bahwa pendidikan Jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menegah Atas. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional

adalah SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan Dalam pengembangan kesehatan jasmani di SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan melakukan kegiatan Penjasorkes rutin sekali seminggu dan juga melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.

Dalam proses belajar mengajar penjas di sekolah untuk melihat tingkat keberhasilan tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran Penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswa di sekolah. Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu mengacu kepada tiga ranah seperti psikomotor, kognitif dan afektif, dalam ranah psikomor selain siswa memiliki kecapan olahraga juga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Adapun komponen kebugaran jasmani terbagi dua menurut Ismaryati (2008:39) unsur kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan olahraga, yang berkaitan dengan keterampilan olahraga adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi, sedang kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan adalah dayatahan

aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan dayatahan otot. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani maka guru harus mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dan memberikan pengalaman gerak kepada siswa pada proses belajar mengajar sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat dengan baik.

Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani siswa ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan belajar pendidikan jasmani. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya seperti siswa akan terlihat lebih semangat untuk mengikuti pelajaran selanjutnya, dan siswa memiliki ketahan fisik yang baik sehingga mampu untuk berkonsentrasi lebih lama dalam mengikuti pelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya. Dengan demikian penulis menduga bahwa apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tujuan pembelajaran penjas juga akan tercapai dengan baik. Dan sebaliknya, apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik maka tujuan pembelajaran penjas juga tidak akan tercapai dengan baik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan keterangan dari guru penjasorkes SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir

Selatan terlihat bahwa 1) Dalam proses belajar mengajar penjasorkes banyak siswa yang tidak aktif dalam mengikuti instruksi yang diberikan guru, 2) selain itu terlihat bahwa pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas, 3) siswa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, dari berbagai fenomena yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan rendahnya nilai penjasorkes yang didapat siswa disetiap akhir semester,hal ini terbukti nilai penjas yang diraih siswa lebih dari 50 persen dibawah dari Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan oleh guru yaitu 8,0 (delapan koma nol).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis menduga banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah tersebut seperti kualitas guru penjas dalam menjalankan fungsinya sebagai pendidik, materi pembelajaran yang diberikan guru, minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa juga dapat menyebabkan terjadinya permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran penjas, sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah dalam proses belajar mengajar kurang lengkap dan kurang memadai sehingga permasalaahn di atas bisa terjadi, faktor selanjutnya yang dapat menyebabkan terjadinya masalah yaitu lingkungan tempat sekolah yang kurang kondusif membuat proses belajar terganggu, dan yang terakhir adalah asupan gizi yang merupakan profil kehidupan siswa, apabila status gizi rendah maka siswa tidak akan mampu untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting yang diduga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar penjas siswa ke arah yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, "Tinjauan Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasikan beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kualitas guru masih belum baik
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai
3. Kebugaran jasmani siswa belum baik
4. Lingkungan tempat belajar yang kurang kondusif
5. Minat kurang baik
6. Status gizi kurang baik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi di atas, maka mengingat waktu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu: tingkat

kebugaran jasmani siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat kecepatan yang dimiliki oleh siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan
2. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan
3. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat dayatahan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan
4. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat dayaledak otot yang dimiliki oleh siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan
5. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh siswa SMP 5 Satu Atap Kecamatan Linggo Sari Baganti Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pejasorkes sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memotivasi siswa dalam belajar penjas sehingga mendapatkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar yang didapat siswa baik
3. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki anaknya terhadap hasil belajar Penjas.
4. Sebagai bahan masukan bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.