

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII⁵ SMP NEGERI 6
SIAK HULU KAMPAR

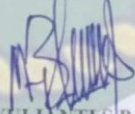
SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*

OLEH
PEKANBARU

SOLIHIN
NPM:166611237

PEMBIMBING


MIMI YULIANTI, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII⁵ SMP NEGERI 6
SIAK HULU KAMPAR.**

Dipersiapkan oleh

Nama : Solihin
NPM : 166611237
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si


NIP.1970107 199803 2 022

NIDN.0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

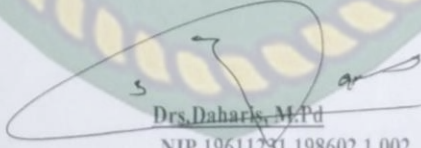
Nama : Solihin
NPM : 166611237
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII³ SMP
Negeri 6 Siak Hulu Kampar

Disetujui,
PEMBIMBING


Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan


Drs. Dahariz, M.Pd

NIP.19611231 198602 1 002
Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik. 101345502285

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Solihin
Npm : 166611237
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu
Kampar"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan
sebagaimana perlunya

Disetujui oleh:

PEMBIMBING

Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1026078901

ABSTRAK

Solihin, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Vii⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera dan puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian adalah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini siswa putera dan puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar yang berjumlah 30 orang yaitu, 16 siswa putera dan 14 siswa puteri. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putera dan puteri usia 13-15 tahun. Dapat disimpulkan bahwa dengan rata-rata hasil 10,43 (10-13) dengan persentase 75,00%, maka siswa putera termasuk dalam klasifikasi **kurang**. Kemudian pada tingkat kesegaran jasmani siswa puteri dapat disimpulkan bahwa dengan rata-rata hasil 10,57 (10-13) dengan persentase 57,14%, maka siswa puteri termasuk dalam klasifikasi **kurang**.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani,

ABSTRACT

Solihin, 2020 Level of Physical Fitness of Class VII5 Students of SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

This study aims to determine the level of physical fitness of male and female students of class VII5 SMP 6 Siak Hulu Kampar. This type of research is quantitative descriptive. Data collection techniques used were tests and measurements. The population in the study was 30 people. The sample in this study were male and female students of class VII5 of SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar, totaling 30 students, 16 male students and 14 female students. Sampling in this study using a total sampling technique. The instrument in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for boys and girls aged 13-15 years. It can be concluded that with an average yield of 10,43 (10-13) with a percentage of 75,00%, the male students are classified as poor. Then at the level of physical fitness of female students It can be concluded that with an average yield of 10,57 (10-13) with a percentage of 57,14%, the female students are included in the less classification.

keywords: Physical fitness level.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Solihin
 Npm : 166611237
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing utama : Mimi Yulianti, S.Pd.,M.Pd
 Judul skripsi :Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII⁵
 SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
05-11-2019	➢ Perbaiki Penulisan, Tambah 3 Jurnal, Perbaiki Daftar Pustaka, Perbaiki Cover	
10-11-2019	➢ Perbaiki Penulisan	
11-11-2019	➢ Acc Di Seminarkan	
05-03-2020	➢ Perbaikan Proposal	
13-03-2020	➢ Penelitian TKJI	
25-03-2020	➢ Tambahkan Pembahasan Putera Dan Putrei,perbaiki abstrak,Tambah 3 Jurnal,Lengkapi Tabel Perhitungan Putera Dan Puteri	
28-03-2020	➢ Tambahkan Tabel Keseluruhan Hasil Tes, Perbaiki Abstrak	
06-04-2020	➢ Acc Skripsi	

Pekanbaru, April 2020
 Wakil Dekan Bidang Akademik


 Dr. Sri Yumnah, S.Pd., M.Si
 NIP.1970107 199803 2 022
 MIDN.0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Solihin
Npm : 166611237
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII⁵
SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan oleh dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riaU.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain, maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa pakssan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, April 2020

Solihin

NPM 166611237

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII⁵ SMP NEGERI 6 SIAK HULU KAMPAR”**.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yaitu :

1. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
6. Kedua orang tua bapak Suyono dan Ibu Suyitni yang telah memberi doa dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

7. Abang Suprianto, S.Kom, Abang Sukyadi, A.Md, Abang Bripka Dedi Hartato,S.H., Abang Brigadir Ahmad Harianto, Kakak Sri Wahyuni, S.Pd, Dan Kakak Sri Lusiana,S.Kom. yang selalu menjadi motivator saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat dan Rekan-rekan mahasiswa penjaskesrek yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT.

Pekanbaru,19 februari 2020

Penulis,

Solihin
NPM. 166611237

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISIix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Penelitian	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
a. Pengertian Kesegaran jasmani	6
b. Komponen Kesegaran Jasmani	10
B. Kerangka Pemikiran.....	11
C. Pertanyaan Penelitian	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	13
A. Jenis Penelitian.....	14

B. Populasi dan Sampel Penelitian	14
1. Populasi Penelitian	14
2. Sampel Penelitian	15
C. Defenisi Operasional	15
D. Pengembangan Instrumen	15
1. Lari 50 Meter	15
2. Tes Gantung angkat tubuh putera dan puteri	16
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera	16
b. Tes gantung siku tekuk untuk puteri	17
3. Tes Baring Duduk putera dan puteri	20
4. Tes Loncat Tegak putera dan puteri	21
5. Tes Lari 800 meter puteri dan 1000 Meter putera	24
E. Teknik Pengumpulan data	26
1. Observasi	26
2. Kepustakaan	26
3. Tes dan pengukuran	26
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV PENGOLAHAN DATA	30
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data	30
B. Analisis Data	41
C. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN 1	48
LAMPIRAN 2	49
LAMPIRAN 3	53
LAMPIRAN 4	57
LAMPIRAN 5	61
LAMPIRAN 6	65



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1: Start Lari 50 Meter	16
Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat.....	18
Gambar 3. Sikap Pada Saat Angkat Tubuh.....	18
Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	19
Gambar 5. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk	19
Gambar 6: Papan Loncat Tegak.....	20
Gambar 7: Sikap Menentukan Raihan Tegak	21
Gambar 8: Sikap Awalan Loncat Tegak.....	22
Gambar 9: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter.....	23
Gambar 10: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish	23

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk putera)	26
Table 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk puteri).....	26
Tabel 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	26
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa putera kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.....	30
Table 4.2. Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa puteri kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar	31
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh putera kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.....	33
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi data hasil tes gantung siku tekuk untuk puteri kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar	34
Tabel 4.5. distribusi data hasil tes baring duduk siswa putera kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar	35
Tabel 4.6. distribusi data hasil tes baring duduk siswa puteri SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar	36
Tabel 4.7. distribusi data hasil tes loncat tegak siswa putera kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.....	37
Tabel 4.8. distribusi data hasil tes loncat tegak siswa puteri kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.....	38
Tabel 4.9. distribusi frekuensi hasil data hasil lari 1000 meter putera.....	39
Tabel 4.10. distribusi frekuensi hasil data hasil lari 800 meter puteri	40
Tabel 4.11. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.	41
Tabel 4.12. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.	43
Tabel 4.13. klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.	44
Tabel 4.14. klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII ⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.	45

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. tes lari cepat 50 meter siswa putera	31
Grafik 4.2. tes lari cepat 50 meter siswa puteri	32
Grafik 4.3. tes gantung angkat tubuh putera	33
Grafik 4.4. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Puteri.....	34
Grafik 4.5. tes baring duduk siswa putera.....	35
Grafik 4.6. tes baring duduk siswa puteri	36
Grafik 4.7. tes loncat tegak siswa putera.....	37
Grafik 4.8. tes loncat tegak siswa puteri	38
Grafik 4.9. tes lari 1000 meter siswa putera.....	39
Grafik 4.10. tes lari 800 meter siswa puteri	40
Grafik 4.11. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera.....	42
Grafik 4.12. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa puteri.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sangatlah di perlukan setiap manusia untuk menunjang kehidupan di masa depan. Pada dasarnya pendidikan dibagi menjadi dua yaitu pendidikan akademik dan non akademik. Pendidikan akademik merupakan kemampuan berfikir seseorang dalam dalam bidang ilmu pengetahuan sedangkan pendidikan non akademik merupakan kebalikan dari pendidikan akademik yaitu kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atau seni. Tetapi tidak semua manusia ingin belajar dan belajar, mereka lebih suka untuk mengembangkan kemampuan mereka di bidang non akademik. Dalam ruang lingkup pendidikan non akademik salah satunya terdapat pendidikan jasmani, salah satu mata pelajaran yang sudah di ajarkan di semua jenjang pendidikan (tk,sd,smp,sma dan perguruan tinggi). Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan aktifitas fisik yaitu, belajar dan belajar untuk gerak sehingga secara tidak langsung siswa diharapkan mempunyai daya tahan tubuh yang baik agar tidak menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan. Namun tujuan kesegaran jasmani bukan hanya di ruang lingkup jasmani saja, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan

fisik, dan penalaran. Serta kebiasaan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang gembira dalam melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Untuk menciptakan kebugaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga yang baik seorang pendidik harus memiliki program pembelajaran yang terstruktur. Hal tersebut selaras dengan UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 1 menyatakan bahwa "pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan di laksanakan dan di arahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan system pendidikan nasional".

Setiap kali membicarakan kualitas kejasmanian maka tidak dapat dilepaskan dari apa yang disebut dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, artinya kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan aktivitas. Dengan mengikuti olahraga dengan baik siswa diharapkan mampu bekerja keras, tidak mudah sakit, belajar lebih giat dan dapat berprestasi secara optimal karena memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani pada remaja rata-rata rendah hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus dalam pembelajaran akademik, menghabiskan waktu bersenang-senang dan bermalas-malasan, sehingga sulit membagi waktu hanya untuk sekedar berolahraga di luar jam pelajaran olahraga. Pembelajaran olahraga di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa.

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahap awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik. Bagi siswa khususnya siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak hulu kesegaran jasmani sangat di butuhkan agar mampu menuju proses kedewasaan dan kegiatan belajar setiap harinya dengan baik, yang tentunya menguras tenaga dan pikiran. Dengan tingkat kesegaran yang baik siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan baik.

Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu kabupaten Kampar, diperlukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang harus dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Dalam hal ini, peneliti menggunakan norma tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun yaitu: lari 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik untuk putera dan gantung siku tekuk untuk puteri, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) lari 800 meter untuk puteri dan lari 1000 meter untuk putera.

Berdasarkan hasil observasi dan selama PPL di SMP Negeri 6 siak hulu penulis mengamati dan melihat secara langsung untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mata pelajaran penjasorkes biasanya termasuk pelajaran yang sangat di senangi siswa akan tetapi pada kenyataan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran penjasorkes, ada bebrapa siswa yang cepat lelah saat melakukan kegiatan pembelajaran, siswa sering kali beristirahat bahkan hanya melihat teman nya yang sedang berolahraga, sedangkan dalam pembelajaran dikelas, siswa ada yang menguap dan tidur dikelas. Selain itu pada saat melakukan senam pagi ada siswa yang malas bergerak, pada saat

melaksanakan kegiatan upacara ada siswa yang tidak kuat melaksanakannya dan kegiatan ekstrakurikuler masih kurang peminatnya. Mengamati hal ini maka kesegaran jasmani siswa belum sepenuhnya dikatakan baik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah yang berjudul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tergambar identifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Masih banyak siswa yang menguap dan tertidur pada saat pembelajaran dikelas.
2. Masih banyak siswa yang bermalas-malasan dan main-main pada saat pembelajaran penjasorkes.
3. Belum diketahui daya tahan tubuh siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar sehingga siswa mudah lelah sebelum jam pelajaran selesai.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini terbatas pada Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

D. Perumusan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

“Bagaimana kah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin di capai penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui gambaran status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.
2. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu siswa dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi siswa baik di bidang akademik maupun di non akademik
4. Bagi penulis, Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR).
5. Bagi jurusan/fakultas, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khususnya jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sebagai calon pendidik.
6. Penelitian berikutnya sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan dijadikan referensi untuk mencapai hasil yang lebih maksimal

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Latihan kesegaran jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kesegaran jasmaninya semakin meningkat.

Menurut Yulianti, dkk (2017:56) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani. Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan.

Menurut Ambarukmi, (2007:42) Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang berhubungan dengan keadaan fisik seseorang secara umum, jadi ruang lingkup kesegaran jasmani biasa di artikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru

mengalami cedera. Berdasarkan teori diatas, kebugaran jasmani berhubungan erat dengan proses dan hasil suatu proses, karena berhubungan dengan hal tersebut maka menjaga kebugaran jasmani sangat lah penting bagi siswa baik saat berlatih maupun saat tidak berlatih.

Menurut Prasetio (2017:87) menyatakan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan teori di atas dapat di simpulkan bahwa kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari di tentukan oleh kebugaran jasmaninya. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

Menurut Syafruddin, (2011:64) Kebugaran jasmani (*physical conditionong*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan teori tersebut, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Berdasarkan teori di atas dapat di simpulkan bahwa seorang pelatih bertugas untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya dengan latihan yang terprogram. Sebelum memberikan beban latihan kepada atletnya. Seorang pelatih harus mengerti terlebih dahulu apa yang di maksud dengan kondisi fisik, apa saja atau macam jenisnya dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Selanjutnya Harsono, (2001:4) menyatakan bahwa latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik, taktik, dan keterampilan yang akan mampu di lakukan secara maksimal. Selain itu juga atlet mampu mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berulang kali tanpa merasa cepat lelah.

Kemudian Widiastuti, (2011:13) menjelaskan Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan kesegaran jasmani sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia di karenakan kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup pada manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Bafirman (2008:9) juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas tubuh. Berdasarkan teori di atas, kesegaran jasmani harus tetap dijaga dan dilatih dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik agar terciptanya kualitas kehidupan yang lebih baik.

Kemudian Ismaryati, (2008:40) Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi yang bersifat umum ialah, untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan,

kesanggupan yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dan fungsi yang bersifat khusus ialah, dibedakan berdasarkan golongan, seperti pekerjaan, keadaan, umur. Berdasarkan pembagian kelompok diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani akan sangat berpengaruh bagi seseorang dan kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih sesuai fungsinya agar kegiatan yang sedang dilakukan dapat terlaksana dengan baik.

Selanjutnya Arsil, (2010:67) Kesegaran jasmani dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani yang disebut tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) , yaitu suatu rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara berurutan. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap butir tes akan berbeda penilaiannya yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin seseorang.

Kemudian Zulraflia, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan segala aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran dan kesegaran jasmani harus di latih secara terprogram agar setiap individu dapat melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa cepat Lelah.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa latihan kesegaran jasmani sangat penting agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif, serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh bahkan dapat meningkatkan prestasi siswa. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang perlu di pahami. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Menurut Widiastuti (2011:14) komponen kesegaran jasmani ditinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) *Power*, adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
- 3) Keseimbangan / *balance*, adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
- 4) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 5) Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 6) Kecepatan reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang dengan permulaan munculnya jawaban atau respon.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat di tarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat beberapa komponen pada kesegaran jasmani, sehingga untuk mencapai kesegaran jasmani di butuh kan beberapa komponen dan unsur-unsur yang harus di penuhi untuk tercipta nya fungsi pada kesegaran jasmani yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan rekasi, dll.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kebugaran jasmani lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dapat diperoleh apabila seseorang latihan secara teratur sesuai dengan program latihan. Karena latihan kebugaran jasmani sangat berdampak pada fungsi dan sistem organisme tubuh sesuai dengan uraian yang dijelaskan di atas.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis penelitian ini membahas pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama di bandingkan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, kebugaran jasmani seluruh komponennya harus dikembangkan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat kebugaran jasmani sangat penting untuk siswa agar berprestasi di bidang akademik maupun non akademik maka perlu diadakan tes kebugaran

jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia pada usia 13-15 tahun yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jarak menengah 800 dan 1000 meter. Dari tes tersebut dapat di gunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi guru untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas kebugaran jasmani berperan sangat penting untuk kegiatan pembelajaran bahkan untuk meningkatkan prestasi siswa baik itu dalam bidang akademik maupun non akademik.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan Penjelasan kerangka pemikiran dan permasalahan diatas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Sunarno (2011:9) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

Kemudian Maksum (2012:68) Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variable tertentu, bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Berdasarkan pendapat diatas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat mandiri tentang kesegaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu yaitu berjumlah 30 orang

Putera	Puteri
16 orang	14 orang

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya teknik penentuan sampel dengan seluruh jumlah sampel yaitu berjumlah 30 orang siswa putera dan puteri.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan artinya bahwa di dalam usaha peningkatan Kesegaran jasmani maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara satu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir-butir tes yang akan dilaksanakan. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Pertama usia 13-

15 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya yaitu: Lari 50 meter, Tes gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat Tegak, Lari 800 dan 1000 meter.

Adapun jenis-jenis tes : (Widiastuti, 2011:49)

a. Lari 50 Meter putera dan Puteri (13-15 Tahun)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lurus, rata, datar, tidak licin berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
2. Bendera start
3. Peluit
4. Tiang pancang
5. *Stopwatch*
6. Serbuk kapur
7. Formulir TKJI
8. Alat tulis

c) Petugas Tes

1. Petugas pemberangkatan
2. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

1. Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”
2. Gerakan

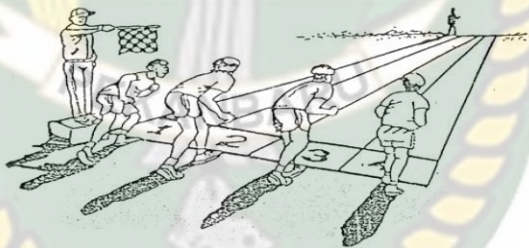
- Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
- Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3. Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- Pelari mencuri start.
- Pelari tidak melewati garis finish.
- Pelari terganggu oleh pelari lainnya.

4. Pengukuran waktu

- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



**Gambar 1: Start Lari 50 Meter
(Widiastuti, 2011:49)**

e) Pencatat hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.

b) Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk putera, Tes Gantung siku tekuk untuk puteri (13-15 Tahun).

- a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan bahu.

b) Alat dan fasilitas.

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.
3. *Stopwatch*
4. Serbuk kapur atau magnesium karbonat
5. Nomor dada, normulir tes dan alat tulis.

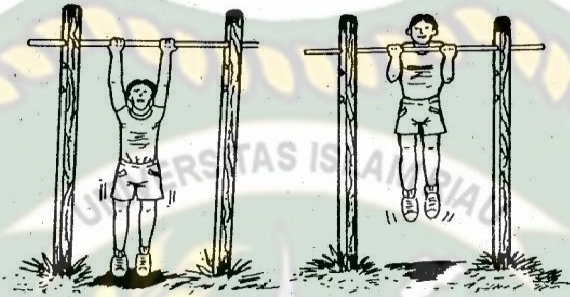
c) Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

1. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
2. Gerakan
 - Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 2) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan,

mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh. (Widiastuti, 2011:51).

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

b. Tes gantung siku tekuk untuk puteri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan bahu

b) Alat dan fasilitas.

1. Palang tunggal yang dapat di turunkan dan di naikkan.
2. Stopwatch.
3. Formulir tes dan alat tulis
4. Nomor dada dan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

c) Petugas tes

1. Pengukur waktu atau merangkap pencatat hasil.

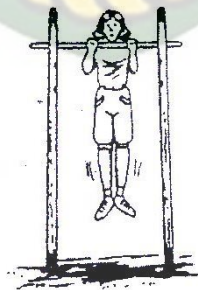
d) Pelaksanaan.

1. Sikap pemulaan.

Peserta berdiri di palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala

2. Gerakan.

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut di pertahan kan selama mungkin.



Gambar 3. Sikap Pada Saat Angkat Tubuh. (Widiastuti, 2011:52).

e) Pencatat hasil.

- Hasil yang di catat adalah waktu yang di capai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan detik.
- Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal dan hasilnya di tulis nol (0).

c) Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik putera dan puteri (13-15 Tahun)

a) Tujuan, mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b) Alat dan fasilitas

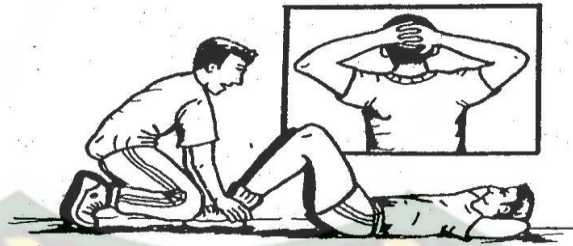
1. Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
2. *Stopwatch*
3. Alat tulis
4. Alas/ tikar / matras dll

c) Petugas Tes

1. Pengamat waktu.
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

1. Sikap Permulaan
 - Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala.
 - Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.(gambar 4)



**Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2011:54)**

2. Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa berhenti selama 60 detik. (gambar 5).
- Gerakan tidak di hitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin.



**Gambar 5. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk.
(Widiastuti, 2011:54)**

e) Pencatatan Hasil

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

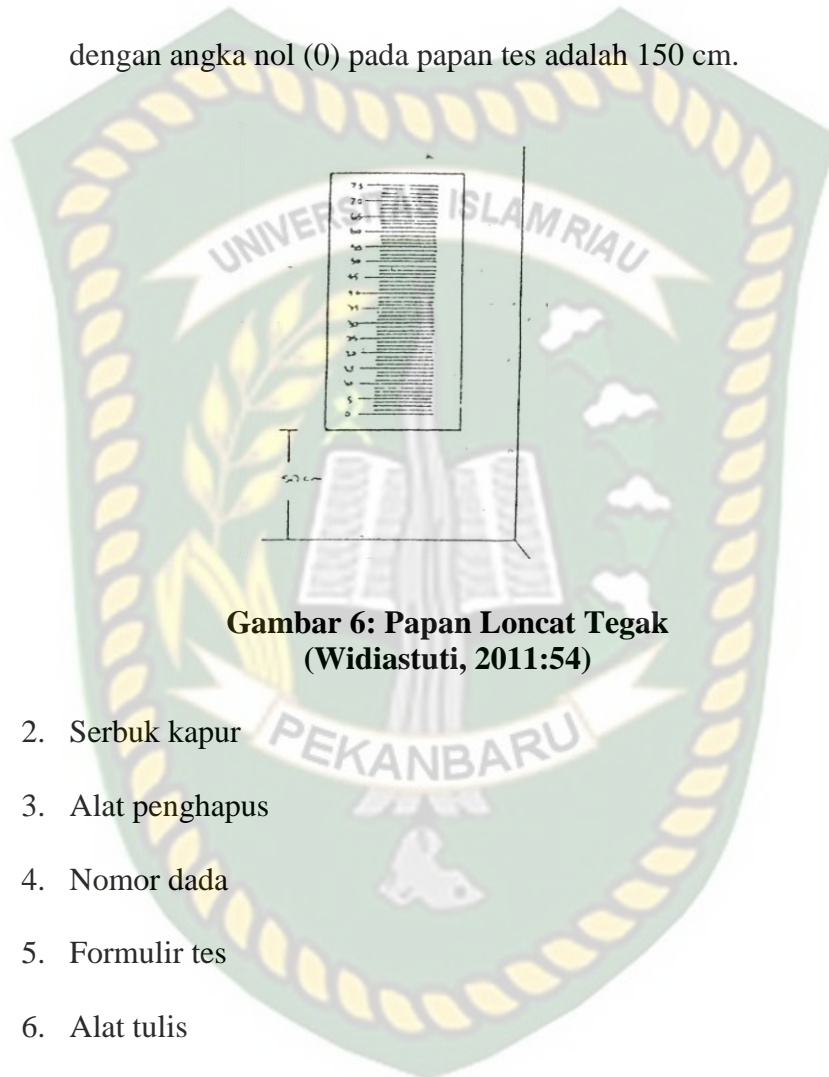
d. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putera dan Puteri (13-15 Tahun)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b) Alat dan Fasilitas

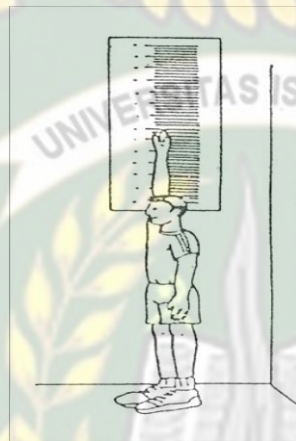
1. Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.



**Gambar 6: Papan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011:54)**

2. Serbuk kapur
 3. Alat penghapus
 4. Nomor dada
 5. Formulir tes
 6. Alat tulis
- c) Petugas Tes
1. Pengamat dan pencatat hasil
- d) Pelaksanaan Tes
1. Sikap permulaan
 - Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas raihan jari.



Gambar 7: Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Widiastuti, 2011:55)

2. Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (gambar 8)



Gambar 8: Sikap Awalan Loncat Tegak
(Widiastut, 2011:55)

a. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e) Pencatatan Hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih hasil tes dicatat
- Masukkan hasil selisih yang paling besar

e. Tes Lari 1000 Meter Untuk Putera dan 800 Meter Untuk Puteri (Usia 13-15 Tahun)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

b) Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari
2. *Stopwatch*
3. Bendera start
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. Nomor dada
7. Formulir dan alat tulis



**Gambar 9: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter
(Widiastuti, 2011: 54)**



**Gambar 10: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Widiastuti, 2011:54)**

- c) Petugas Tes
1. Petugas pemberangkatan
 2. Pengukur waktu
 3. Pencatat hasil
 4. Pembantu umum
- d) Pelaksanaan Tes
1. Sikap permulaan ; Peserta berdiri di belakang garis start
 2. Gerakan ; Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

3. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 untuk putri usia 13-15 tahun.

e) Pencatatan Hasil

- Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori yang di pakai dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas

VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah responden



Tabel 1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja putera umur 13-15 tahun.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54-4'46"	3
2	8,8"-10,3"	2-5	8-18	31-42	4'47"-6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

Tabel 2: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja puteri umur 13-15 tahun.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-7,7"	41" ke atas	28 keatas	50 ke atas	Sd-3'06"	5
4	7,8"-8,7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8,8"-9,9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56-4'58"	3
2	10,0"-11,9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12,0"-dst	0"-2"	0-2	20– dst	6'41"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

Tabel 3 : Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Widiastuti (2011: 57)

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang di uraikan di atas, maka dapat di jelaskan ialah sisiwa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar. Tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar yang berjumlah 30 orang, 16 siswa putera dan 14 siswa puteri adalah sebagai berikut:

1. **Data Tes Lari 50 Meter Siswa Kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.**
 - a. **Data Tes Lari 50 Meter Siswa Putera Kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar**

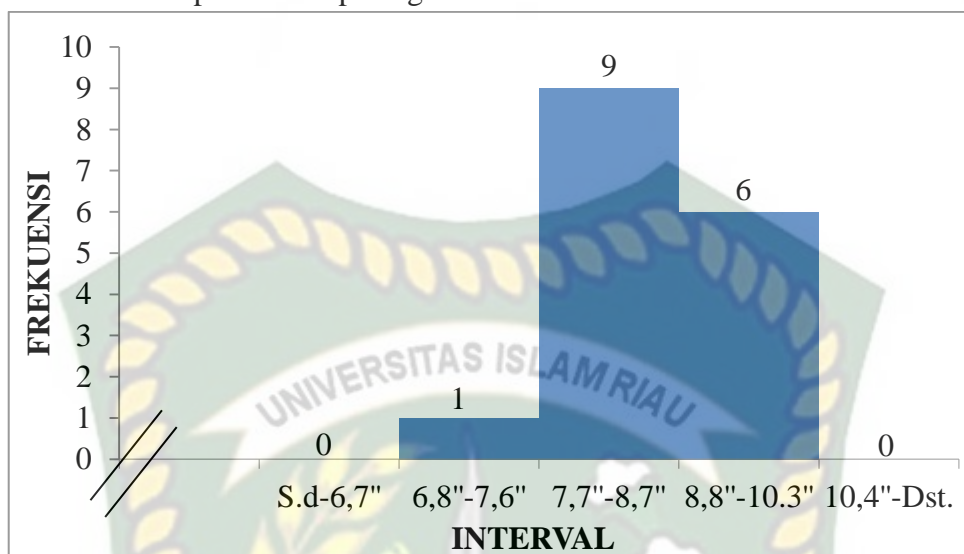
Dari data yang terkumpul 16 orang siswa putera sampel di dapat angka tercepat 7,44 detik dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 3 terdapat 9 orang dengan persentase 56,25%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 37,5%, dengan skor terendah 10,33 detik. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	S.D - 6,7"	0	0%
2	6,8" - 7,6"	1	6,25%
3	7,7" - 8,7"	9	56,25%
4	8,8" - 10.3"	6	37,5%
5	10,4" - Dst.	0	0%
Jumlah		16	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.1. tes lari cepat 50 meter siswa putera.

b. Data tes lari 50 meter siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

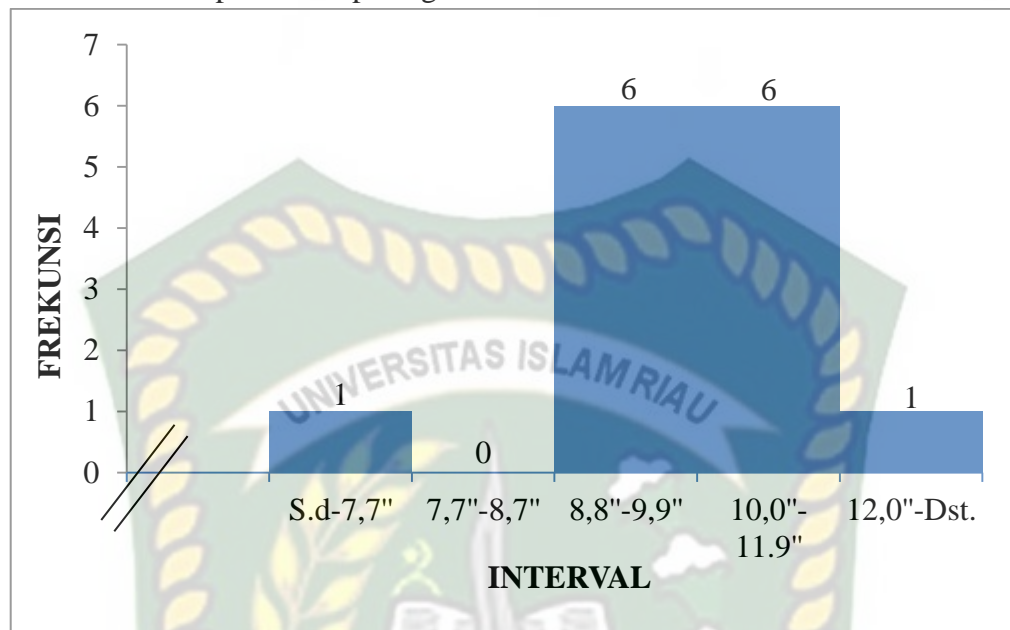
Dari data yang terkumpul 14 orang siswa puteri sampel di dapat skor tercepat 7,28 detik dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 7,15%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 42,85%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 42,85%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 7,15%, dengan skor terendah 12,20 detik. Kemudian dapat di lihat table di bawah ini:

Table 4.2. Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	S.d - 7,7''	1	7,15 %
2	7,8'' - 8,7''	0	0 %
3	8,8'' - 9,9''	6	42,85 %
4	10,0'' - 11,9''	6	42,85 %
5	12,0'' - Dst.	1	7,15 %
Jumlah		14	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.2. tes lari cepat 50 meter siswa puteri.

2. **Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk putera dan Tes Gantung siku tekuk untuk puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar**
 - a. **Data tes gantung angkat tubuh putera 60 detik.**

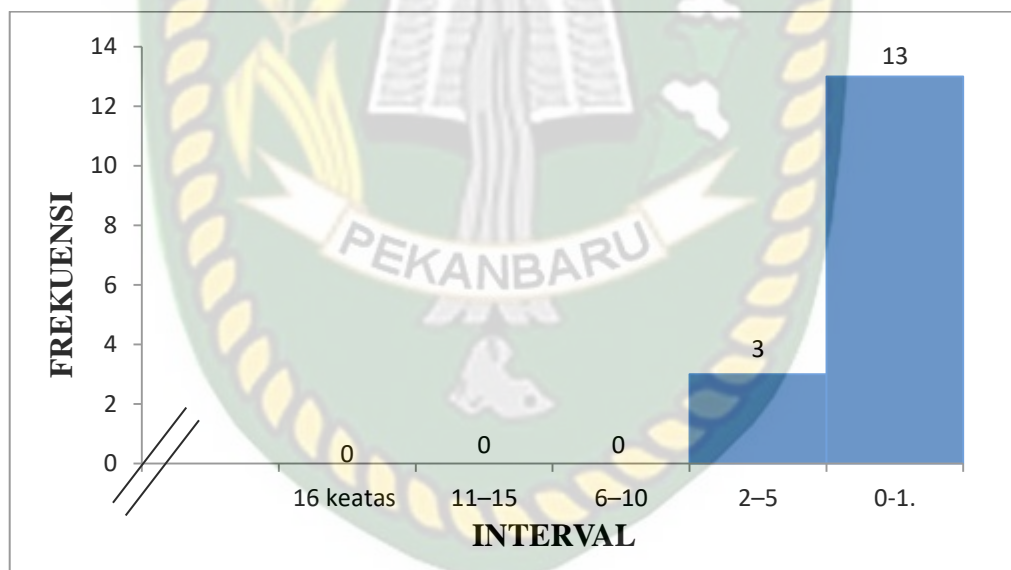
Dari data yang terkumpul 16 siswa putera sampel di dapat skor terbanyak 4 dengan nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 18,75 %, nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 18,75%, nilai 1 terdapat 13 orang dengan persentase 81,25%, dan yang memperoleh skor terendah 0. Kemudian dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar:

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 keatas	0	0 %
2	11–15	0	0 %
3	6–10	0	0 %
4	2–5	3	18,75 %
5	0-1.	13	81,25 %
Jumlah		16	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.3. tes gantung angkat tubuh putera.

b. Data Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Puteri.

Dari data yang terkumpul 14 siswa puteri di dapat skor terlama yaitu 10,35 detik dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 7,15%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 7,25%, nilai 1 terdapat 12 orang dengan persentase

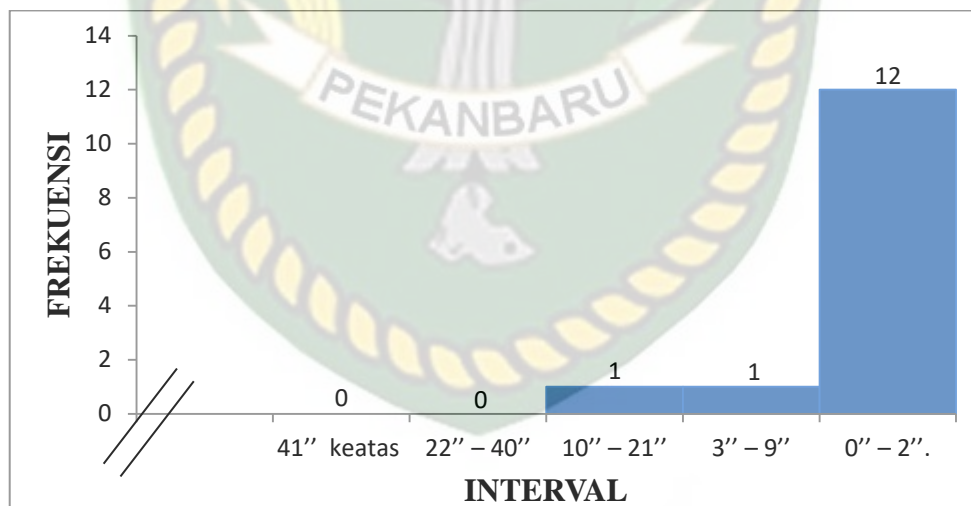
85,7%, dan yang memperoleh skor terendah 0. Kemudian dapat di lihat table di bawah ini:

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi data hasil tes gantung siku tekuk untuk puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar:

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	41'' keatas	0	0 %
2	22'' – 40''	0	0 %
3	10'' – 21''	1	7,15 %
4	3'' – 9''	1	7,15 %
5	0'' – 2''.	12	85,7 %
Jumlah		14	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.4. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Puteri

3. Data tes baring duduk siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar

a. Data tes baring duduk siswa putera.

Dari data yang terkumpul 16 siswa putera sampel di dapat skor terbanyak 47 dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 4 terdapat 6 orang

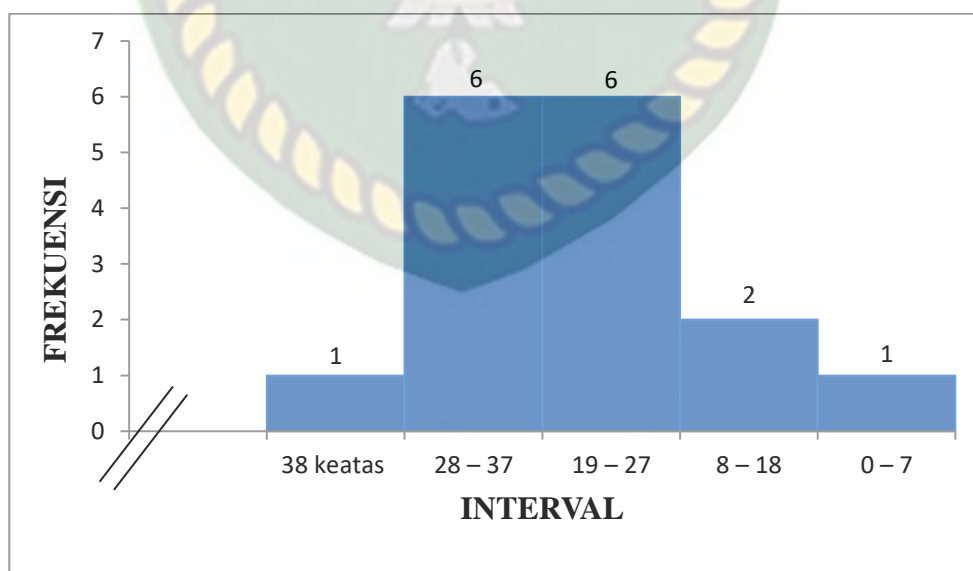
dengan persentase 37,5%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 37,5%, nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 12,5%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, dan skor terendah 0. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.5. distribusi data hasil tes baring duduk siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	38 keatas	1	6,25 %
2	28 – 37	6	37,5 %
3	19 – 27	6	37,5 %
4	8 – 18	2	12,5 %
5	0 – 7	1	6,25 %
Jumlah		16	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.5. tes baring duduk siswa putera.

b. Data tes baring duduk siswa puteri

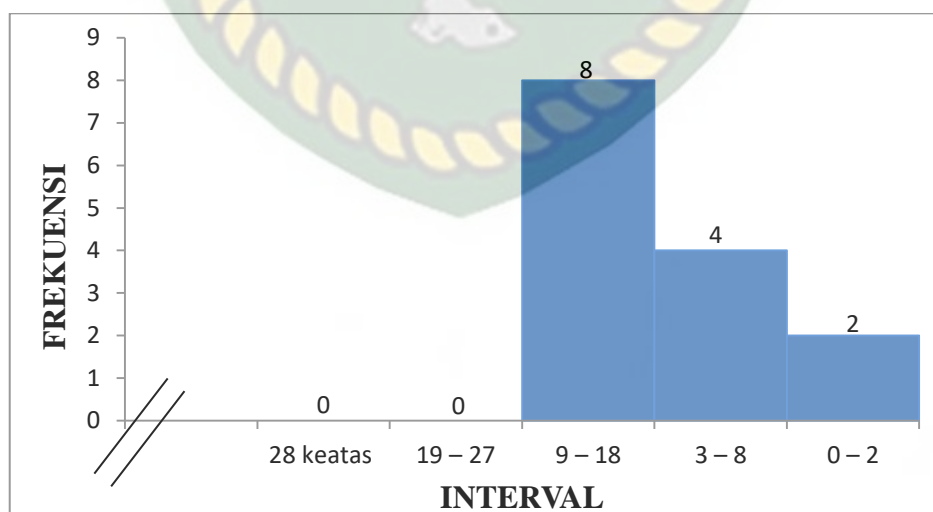
Dari data yang terkumpul 14 siswa puteri sampel di dapat skor tebanak 18, dengan nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 57,15%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 28,57%, nilai 1 terdapat 2 orang dengan persentase 14,28%, skor terendah 0. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6. distribusi data hasil tes baring duduk siswa puteri SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28 keatas	0	0 %
2	19 – 27	0	0 %
3	9 – 18	8	57,15 %
4	3 – 8	4	28,57 %
5	0 – 2	2	14,28 %
Jumlah		14	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.6. tes baring duduk siswa puteri.

4. Data tes loncat tegak siswa kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

a. Data tes loncat tegak siswa putera

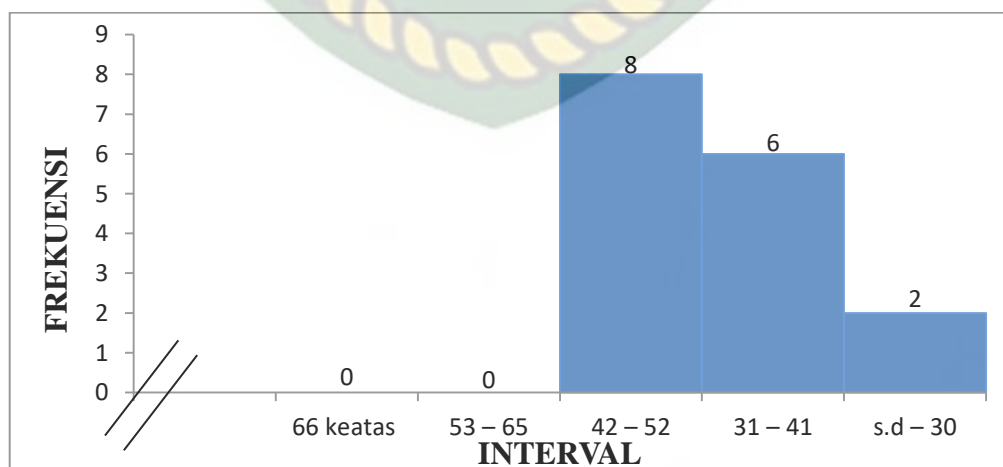
Dari data yang terkumpul 16 siswa putera sampel skor tertinggi 50, dengan nilai 3 terdapat 8 orang dengan persentase 50%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 37,5%, nilai 1 terdapat 2 orang dengan persentase 12,5%. Dan nilai terendah 29. Kemudian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7. distribusi data hasil tes loncat tegak siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	66 keatas	0	0 %
2	53 – 65	0	0 %
3	42 – 52	8	50 %
4	31 – 41	6	37,5 %
5	s.d – 30	2	12,5 %
Jumlah		16	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.7. tes loncat tegak siswa putera.

b. Data tes loncat tegak siswa puteri.

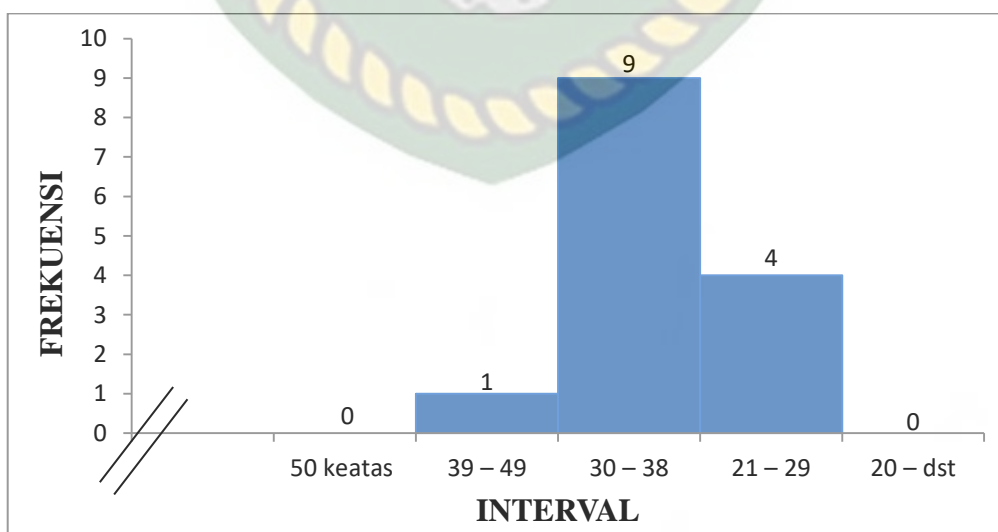
Dari data yang terkumpul 14 siswa puteri sampel skor tertinggi 40, dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 7,15%, nilai 3 terdapat 9 orang dengan persentase 64,28%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 28,57%, dan skor terendah 23. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8. distribusi data hasil tes loncat tegak siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 keatas	0	0 %
2	39 – 49	1	7,15 %
3	30 – 38	9	64,28 %
4	21 – 29	4	28,57 %
5	20 – dst	0	0 %
Jumlah		14	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.8. tes loncat tegak siswa puteri.

5. Data tes lari 800 m puteri dan 1000 m putera siswa kelas VII⁵ SMP Negeri Siak Hulu Kampar.

a. Tes lari 1000 meter untuk siswa putera.

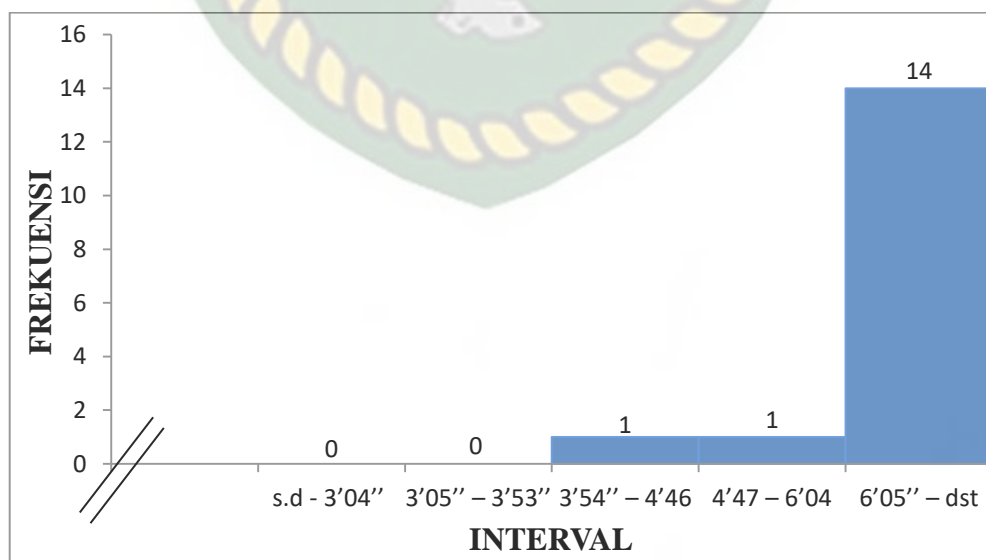
Dari data yang terkumpul 16 siswa putera sampel di dapat skor tercepat 4'40'' dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan persentase 6,25%, nilai 1 terdapat 14 orang dengan persentase 87,5%, dan skor terendah 8'24''. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9. distribusi frekuensi hasil data hasil lari 1000 meter putera.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	s.d - 3'04''	0	0 %
2	3'05'' – 3'53''	0	0 %
3	3'54'' – 4'46	1	6,25 %
4	4'47 – 6'04	1	6,25 %
5	6'05'' – dst	14	87,5 %
Jumlah		16	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.9. tes lari 1000 meter siswa putera.

b. Data tes lari 800 meter siswa puteri

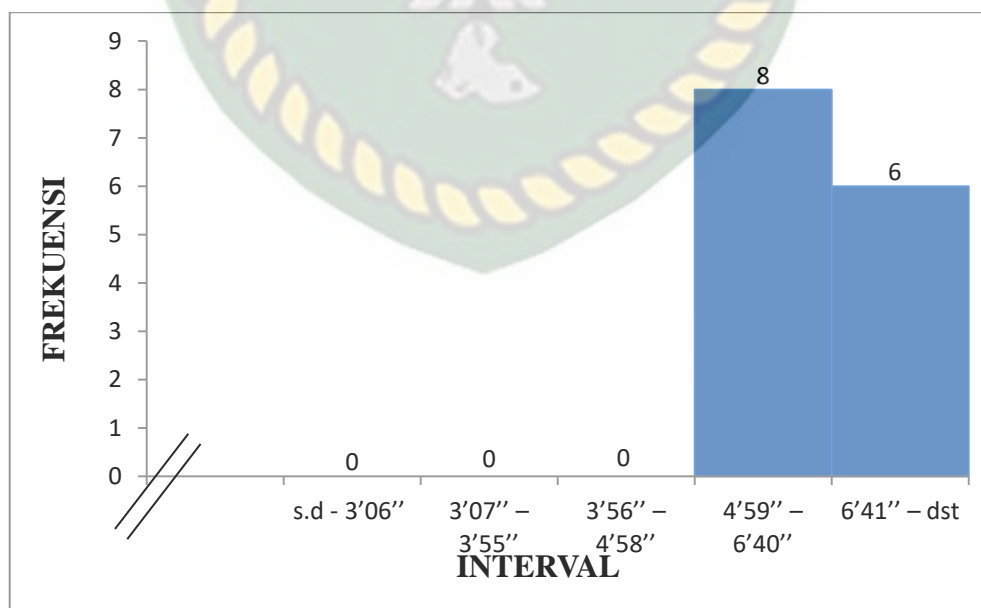
Dari data yang terkumpul 14 siswa puteri sampel skor tercepat 5'18'', untuk nilai 5, 4, dan 3 responden 0%, nilai 2 terdapat 8 orang dengan persentase 57,14%, nilai 1 terdapat 6 orang dengan persentase 42,86%, dan skor terendah 9'06''. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10. distribusi frekuensi hasil data hasil lari 800 meter puteri.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	s.d - 3'06''	0	0 %
2	3'07'' – 3'55''	0	0 %
3	3'56'' – 4'58''	0	0 %
4	4'59'' – 6'40''	8	57,14 %
5	6'41'' – dst	6	42,86 %
Jumlah		14	100%

Data penelitian 2020.

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.10. tes lari 800 meter siswa puteri.

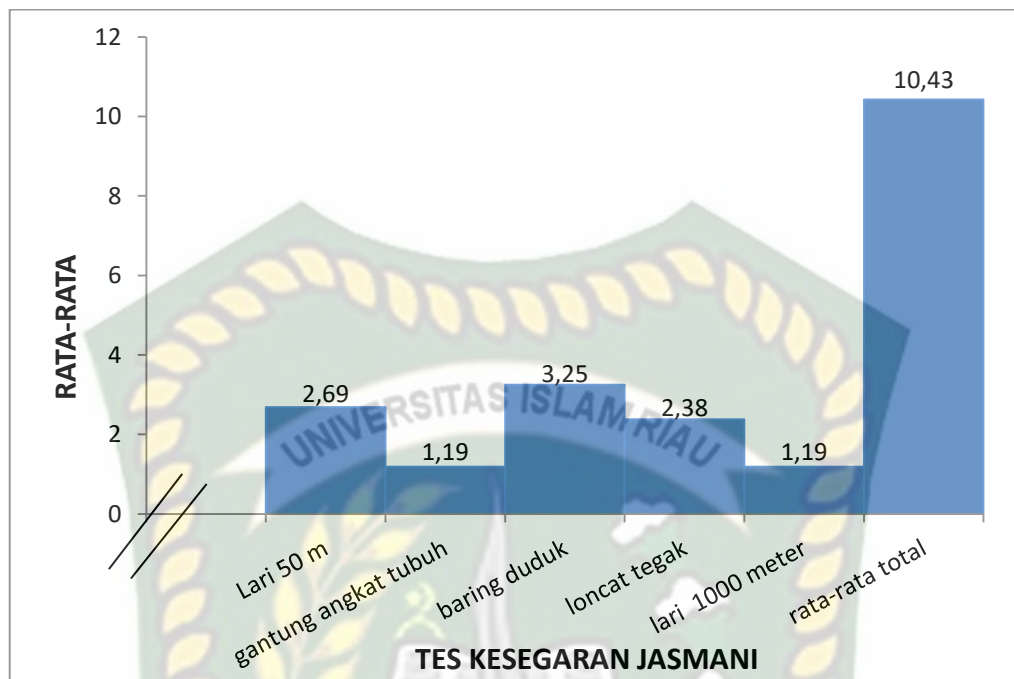
6. Klasifikasi jumlah nilai kesegaran jasmani siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar dari 16 orang siswa putera, tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dan nilai baik 18-21 dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 1 orang dengan responden 6,25 %, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 12 orang dengan responden 75,00 %, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 3 orang dengan responden 18,75 %. Kemudian dapat di lihat tabel di bawah ini:

Tabel 4.11. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Jumlah Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
22 s/d 25	0	0%
18 s/d 21	0	0%
14 s/d 17	1	6,25%
10 s/d 13	12	75,00%
5 s/d 9	3	18,75%
Jumlah	16	100%

Data penelitian 2020.



Grafik 4.11. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera.

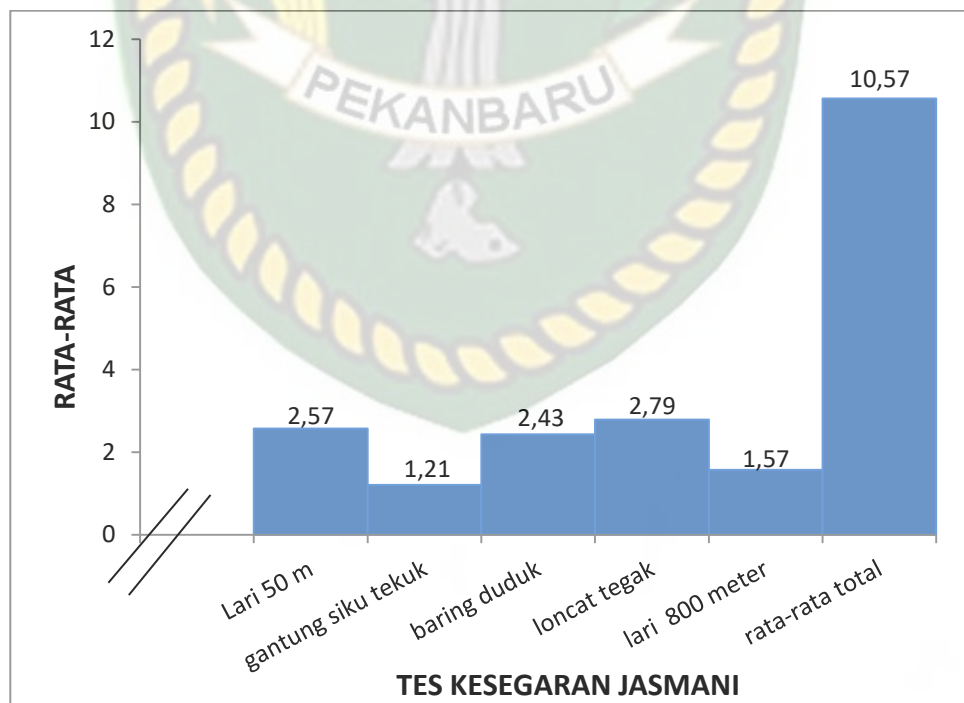
7. Klasifikasi jumlah nilai kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar dari 14 orang siswa puteri, tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dan nilai baik 18-21 dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 1 orang dengan responden 7,15 %, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 8 orang dengan responden 57,14 %, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 5 orang dengan responden 35,71 %. Kemudian dapat di lihat tabel di bawah ini:

**Tabel 4.12. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII⁵
SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.**

Jumlah Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
22 s/d 25	0	0%
18 s/d 21	0	0%
14 s/d 17	1	7,15%
10 s/d 13	8	57,14%
5 s/d 9	5	35,71%
Jumlah	14	100%

Data penelitian 2020.



Grafik 4.12. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa puteri.

B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang di uji faktanya di temukan tingkat kesegaran jasmani siswa putera dan puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar dari hasil tes siswa putera , tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dan nilai baik 18-21 dengan responden 0, namun dengan klasifikasi sedang 14-17 ada 1 orang dari 16 sampel penelitian dengan persentase 6,25 %, dengan klasifikasi kurang 10-13 ada 12 orang dari 16 sampel penelitian dengan persentase 75,00 %, sedangkan dari tes yang termasuk kategori kurang sekali 5-9 ada 3 orang dari 16 sampel penelitian dengan persentase 18,75 %. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.13. klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Jumlah Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
22 s/d 25	0	0%	Baik Sekali
18 s/d 21	0	0%	Baik
14 s/d 17	1	6,25%	Sedang
10 s/d 13	12	75,00%	Kurang
5 s/d 9	3	18,75%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Data penelitian 2020.

Dapat di simpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar dengan hasil 10,43 pada interval 10-13 dengan persentase 75,00%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putera, maka termasuk dalam klasifikasi **kurang**.

Kemudian dari hasil tes siswa puteri dengan sampel 14 orang siswa puteri tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dan kategori baik 18-21 dengan persentase 0 %, namun dengan klasifikasi sedang 14-17 ada 1 orang dari 14 sampel penelitian dengan persentase 7,15 %, dengan klasifikasi kurang 10-13 ada 8 orang dari 14 sampel penelitian dengan persentase 57,14 %, sedangkan dari tes yang termasuk kategori kurang sekali 5-9 ada 5 orang dari 14 sampel penelitian dengan persentase 35,71 %. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14. klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar.

Jumlah Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
22 s/d 25	0	0%	Baik Sekali
18 s/d 21	0	0%	Baik
14 s/d 17	1	7,15%	Sedang
10 s/d 13	8	57,14%	Kurang
5 s/d 9	5	35,71%	Kurang Sekali
Jumlah	14	100%	

Dapat di simpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar dengan hasil 10,57 pada interval 10-13 dengan persentase 57,14%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun puteri, maka termasuk dalam klasifikasi **kurang**.

Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang di jelaskan pada bagian analisa data di atas , maka di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera dan puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

C. Pembahasan.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitas kehidupan. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin baik juga kerja fisik nya. Dalam kegiatan belajar kesegaran jasmani juga berperan penting untuk menciptakan prestasi belajar baik akademik maupun non akademik

Menurut Nurhasan (2001:130), menyatakan bahwa pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik

Seorang siswa atau peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) sebaiknya harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik supaya dalam pelaksanaan pembelajaran siswa tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya menurut widiastruti (2011:13), pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok seseorang untuk melakukan kegiatan aktifitas sehari-hari supaya tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu melakukan kegiatan aktifitas lainnya. Selain itu kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang berkaitan dalam kehidupan manusia. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa atau peserta didik maka terdapat beberapa rangkaian tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dan putri usia 13-15 tahun yaitu: lari 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) lari 800 meter untuk putri dan lari 1000 meter untuk putra.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa data penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk pada klasifikasi **kurang** dengan nilai rata-rata 10,43 pada interval 10-13 dengan persentase 75,00%, dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putra. Kemudian pada tingkat kebugaran jasmani siswa putri nilai rata-rata 10,57 pada interval 10-13 dengan persentase 57,14%, dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putri, maka termasuk dalam klasifikasi **kurang**.

Andriyani (2017:63) Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam

diagram batang berikut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali. Lebih dari separuh dari jumlah siswa putri memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali (52,34%). Selain itu, proporsi siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali ternyata sangat minim (4,77%).

Muhardi, dkk (2016) Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir dapat dikategorikan kurang sesuai norma TKJI yaitu yang berada pada nilai 10-13 termasuk kategori kurang di mana yang mendapat nilai 10-13 dengan persentase siswa tertinggi yaitu 80% atau sebanyak 16 orang responden.

Bangun (2019:273) hasil penelitian yang telah diklasifikasi menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada klasifikasi sedang yaitu sejumlah 9 (11,69%) orang, klasifikasi kurang sejumlah 58 (75,33%) orang, 10 (12,99%) orang berada di kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) klasifikasi baik maupun baik sekali. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang berada di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terdapat persamaan pada hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani yaitu pada kategori kurang. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung terlihat aktif di dalam kelas maupun di luar kelas dan memiliki prestasi yang baik di cabang olahraga. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang akan terlihat lesu

dan kurang bersemangat dalam belajar. Ada beberapa factor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

1. Faktor umur sangat berpengaruh pada komponen kesegaran, berdasarkan hasil penelitian dan temuan dilapangan siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu memiliki usia yang cukup dan tepat waktu. Sehingga factor umur tidak di temukan masalah
2. Jenis kelamin, kebugaran antara siswa putra dan putri di SMP Negeri 6 Siak Hulu berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yan terjadi setelah pubertas. Rata-rata puteri memiliki kesegaran yang lebih kecil dari pada putra.
3. Genetik, genetik berpengaruh pada tubuh seseorang sejak lahir. Pengaruh genetik pada kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot yang terdiri dari serat merah dan serat putih. Seseorang yang memiliki serat merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan aerobic dan begitu pula sebaliknya.
4. Faktor kebiasaan latihan yang rendah menjadi penyebab utama para pelajar belum memiliki kesegaran jasmani yang cukup baik, selanjutnya sarana dan prasarana di SMP Negeri 6 Siak Hulu tidak mencukupi untuk melakukan kegiatan pembelajaran olahraga.
5. Kegiatan fisik, kurangnya minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berhubungan dengan olahraga. SeHINGA menyebabkan kurangnya kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 6 Siak Hulu. Materi pendidikan siswa yang monoton, materi yang disajikan guru terbatas

diakibatkan oleh sarana dan prasarana di SMP Negeri 6 Siak Hulu kurang memadai.

6. Kondisi kesehatan para siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu secara umum baik, hanya saja tingkat kebugaran jasmani yang rendah, penyebabnya kurangnya aktivitas fisik dan berolahraga di luar jam pelajaran olahraga.
7. Pola hidup sehat, kesadaran siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu untuk melakukan pola hidup sehat masih minim.

Kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya dan tidak dapat melakukan aktivitas pembelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang umumnya akan menurun prestasinya. Melihat hal tersebut, sebagai seorang siswa perlu menyeimbangkan antara kegiatan di luar sekolah dan dalam sekolah agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dikontrol dengan baik. Peran seorang guru sangat penting untuk membina para siswa untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara optimal. Yaitu dengan memberikan modifikasi dalam pembelajaran dan pendekatan bagi siswa yang kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar di peroleh nilai rata-rata dengan skor 10,43 pada interval 10-13 dengan persentase 75,00%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putera diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera termasuk dalam klasifikasi **kurang**.

Kemudian pada tingkat kesegaran jasmani siswa puteri kelas VII⁵ SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar nilai rata-rata 10,57 pada interval 10-13 dengan persentase 57,14%, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun puteri, maka termasuk dalam klasifikasi **kurang**.

B. Saran

1. Untuk siswa, agar lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran penjasorker dan melakukan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani baik pada jam pembelajaran maupun di luar jam pembelajaran.
2. Untuk guru, agar melakukan modifikasi saat aktifitas pembelajaran agar siswa tidak jenuh pada saat jam pembelajaran dan mengarah kan siswa agar mengikuti latihan kesegaran jasmani di luar jam pelajaran.
3. Kepada peneliti, karena ruang lingkup sampel masih kecil saran kepada peneliti lain nya yang akan melakukan penelitian agar memperluas ruang lingkup sampel

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.W. Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Viii Smp N 3 Depok Yogyakarta. *Motion*,8(1)
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fik Unp.
- Bangun,S.Y.,& Zaluku,J.S.(2019) Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Smp Di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan.*Jurnal Publikasi Pendidikan*,3(9)273-279.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LP PUNS Dan UNS Press.
- Mahardi, M (2016)Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smpn 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir.*Disertasi*. Universitas Riau
- Maksum, A. (2012). *Methodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan.2011. *tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani, prinsip-prinsip dan penerapannya*. jakarta: depdiknas.
- Prasetio, E. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2).
- Sudijono, A. (2006). *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Sunarno, A. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta . 2007.

Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.

Yulianti, M. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*, 56.

Zulraflia.(2013).Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajarterhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 Fkip Uir Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*, 74.

