

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PUSAKO
KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

PEBRU WAHYUDI
NPM. 176610415

Pembimbing Utama

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 1 KECAMATAN BUNUT KABUPATEN PELALAWAN

Dipersiapkan oleh :

Nama : Pebru Wahyudi
NPM : 176610415
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

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

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

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

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Pebru Wahyudi
NPM : 176610415
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA
Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

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

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Pebru Wahyudi
NPM : 176610415
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

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

ABSTRAK

Pebru Wahyudi, 2022. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak . Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak yang berjumlah 32 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI usia 16-19 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa 1) Hasil tes lari cepat 60 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong kedalam kategori baik sekali, 2) Hasil tes gantung angkat tubuh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong ke dalam kategori kurang sekali, 3) Hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong ke dalam kategori sedang, 4) Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong ke dalam kategori kurang sekali, 5) Hasil tes lari 1200 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong ke dalam kategori kurang. Sehingga hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong dalam kategori **Kurang** dengan rata-rata 12.34 yang terletak pada interval kategori nilai TKJI 10-13.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak*

ABSTRACT

Pebru Wahyudi, 2022. Level of Physical Freshness of Class XI Students of SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class XI students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were students of class XI SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency, amounting to 32 people. The research instrument used was the TKJI test aged 16-19 years. The data analysis technique used is to calculate the category of physical fitness values. Based on the results of data analysis, it is known that 1) The results of the 60-meter sprint test for class XI students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency are in the very good category, 2) The results of the hanging-lift test of class XI students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency are in the poor category. once, 3) The results of the 60-second lying down test for class XI students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency are in the medium category, 4) The results of the Upright Jump Test for Class XI students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency are classified as poor, 5) Results The 1200 meter run test for class XI students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency is in the poor category. So that the results of the calculation of the average value of physical fitness are known that the Physical Fitness of Class XI Students of SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency belongs to the Less category with an average of 12.34 which lies in the TKJI 10-13 value category interval.

Keywords: Physical Freshness, SMA Negeri 1 Pusako, Siak Regency

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Pebru Wahyudi
NPM : 176610415
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf

Pekanbaru, Maret 2022
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pebru Wahyudi
NPM : 176610415
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2022
Penulis,

Pebru Wahyudi
NPM. 176610415

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak”**. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini yaitu :

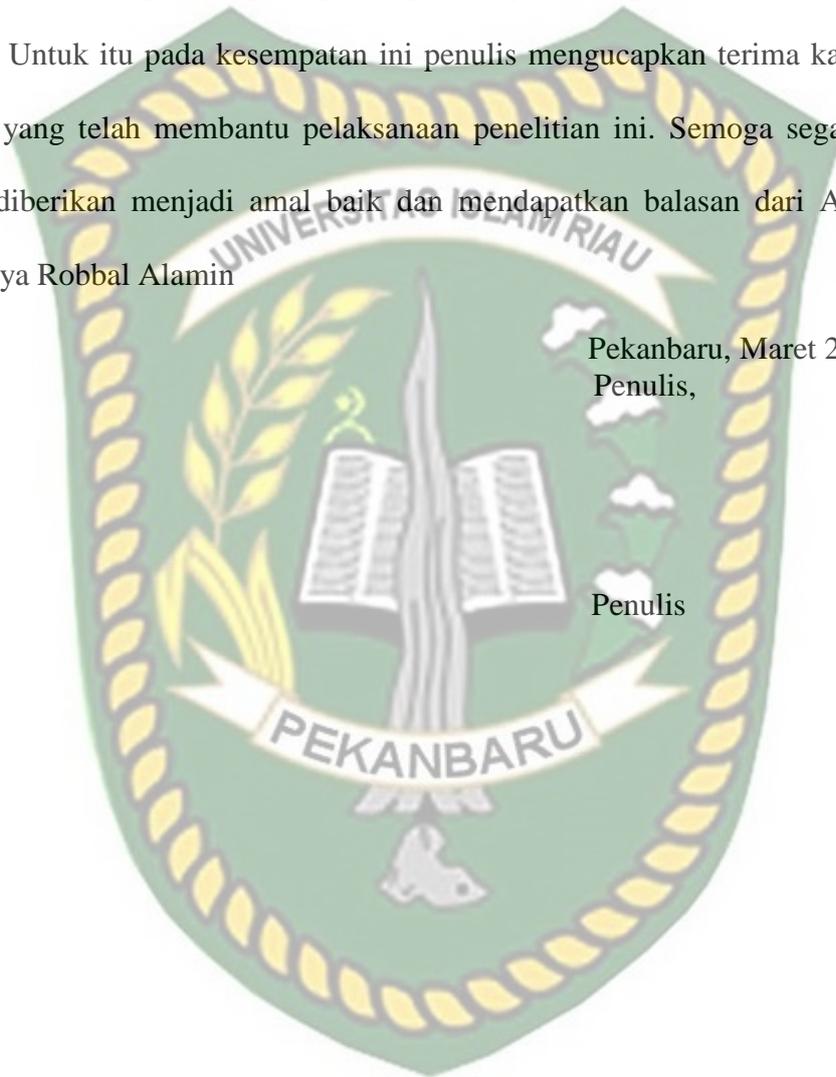
1. Ibu Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan Skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk melanjutkan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR yang selalu sabar dalam memberikan pelayanan administrasi kepada para mahasiswa Penjaskesrek.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

7. Rekan-rekan angkatan 2017 yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Penulis 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, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Maret 2022
Penulis,

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
c. Manfaat Memiliki Kesegaran Jasmani Yang Baik.....	12
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Pertanyaan Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian	17

1. Populasi	17
2. Sampel	17
C. Defenisi Operasional	17
D. Pengembangan Instrumen	18
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian	29
B. Analisa Data	35
C. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41

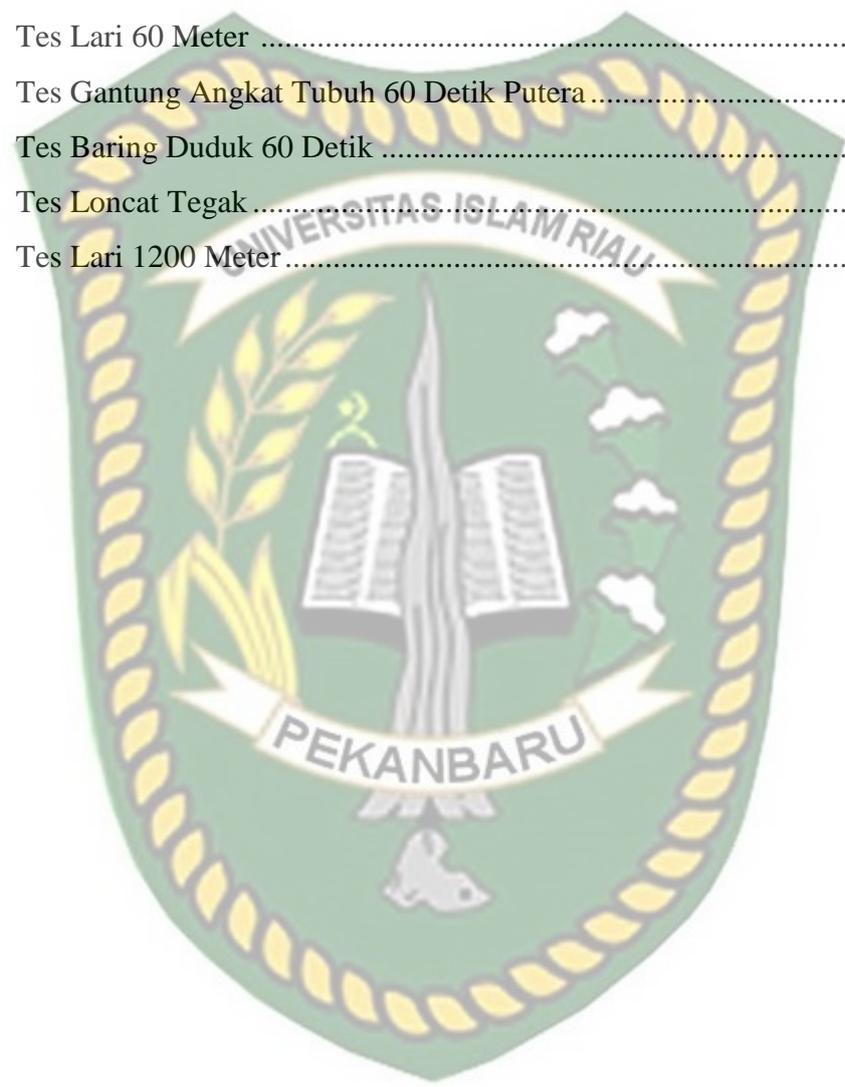


DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	17
2. Norma Penilaian Lari 60 Meter.....	20
3. Norma Penilaian Angkat Tubuh.....	22
4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik.....	23
5. Norma Penilaian Loncat Tegak.....	25
6. Norma Penilaian Lari 1200 Meter.....	26
7. Klasifikasi Kebugaran Jasmani	28
8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.....	29
9. Data Tes Baring Duduk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	31
10. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	32
11. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	33
12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tes Lari 60 Meter	19
2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putera	21
3. Tes Baring Duduk 60 Detik	23
4. Tes Loncat Tegak	25
5. Tes Lari 1200 Meter	26



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	30
2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	31
3. Data Baring Duduk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	32
4. Data Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	33
5. Data Lari 1200 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	34
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.....	35

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	43
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.....	44
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.....	45
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	46
5. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak	47
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	48
7. Perhitungan Analisa Data.....	49
8. Dokumentasi Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh individu, sekelompok orang dengan tujuan untuk memperoleh kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga yang bisa dipelajari dan dijadikan sebagai *school of life*. Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya. Karakter berkaitan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga dan masyarakat ketika seseorang berinteraksi.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga akan menjaga kesehatan tubuh, karena pada dasarnya organ tubuh kita seperti halnya jantung, paru-paru, hati, ginjal dan lain-lain harus selalu dilatih

agar dapat bekerja dengan baik dan tetap menjaga kesehatannya dengan cara berolahraga.

Dengan melakukan olahraga, orang akan termotivasi untuk melancarkan sistem metabolisme tubuh. Olahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau sistem *immune*, yang akan menjaga tubuh kita dari serangan penyakit. Bila sistem *immune* kita lemah, maka tubuh kita juga akan mudah terserang penyakit.

Pentingnya olahraga tersebut demi terciptanya bangsa Indonesia yang sehat maka pemerintah menganjurkan agar olahraga diterapkan sedini mungkin di setiap jenjang pendidikan. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I pasal 1 ayat 11 yang berbunyi: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga yang diterapkan pada jalur pendidikan memiliki tujuan dan sasaran kegiatan olahraga, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Nurcahyo (2014:89) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk

mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa akan menjadi segar dan bugar ketika menjalani proses pembelajaran di sekolah, tanpa memiliki kesegaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mudah terserang berbagai macam penyakit, namun sebaliknya jika seorang siswa memiliki kesegaran

jasmani yang baik tubuhnya akan kebal terhadap penyakit yang dapat menunjang dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya.

Di satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak adalah salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut para siswanya untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Namun berdasarkan pengamatan penulis terhadap terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak disaat mereka di sekolah yang jadwal masuk sekolah di atur pertemuannya berbeda dengan kelas lainnya untuk menjaga *sosial distancing* atau sesuai dengan protokol kesehatan demi pencegahan menularnya wabah covid 19, terlihat bahwa sewaktu mengikuti kegiatan olahraga di sekolah saat pendidikan jasmani, siswa terlihat cepat mengalami kelelahan, hal ini terjadi disebabkan oleh kurangnya aktifitas siswa semenjak terjadi pandemic covid 19, siswa lebih banyak berada di dalam rumah, belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten siak, sehingga belum diketahui tingkat kesegaran jasmani yang di miliki siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak sebagai acuan untuk menjaga kesegaran jasmani yang miliki untuk mendapatkan

prestasi dalam mengikuti semua kegiatan belajar di sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Siswa terlihat cepat mengalami kelelahan sewaktu mengikuti kegiatan berolahraga di sekolah,
2. Aktifitas siswa lebih banyak berada di dalam rumah,
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani yang di miliki siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, agar penelitian ini lebih terarah dan spesifik maka dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai pengetahuan bagi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tentang kesegaran jasmani yang dimilikinya.
2. Sebagai bahan informasi bagi guru kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tentang kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa
3. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang ingin meneliti tentang kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dan kegiatan sehari-hari.

Menurut Paturusi (2012:44) kesegaran jasmani menghasilkan produktivitas yang tinggi. Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang realistik menitik beratkan pada nilai-nilai yang berkaitan dengan tubuh manusia sebagai contoh, kesegaran jasmani karena nilai instrinsiknya. Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang realistic menekankan pada kenyataan bahwa seorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah seorang yang mungkin paling produktif dalam masyarakat.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tingkat produktivitas akan menjadi meningkat, ini baik bagi siswa, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa akan selalu bersemangat dan senang sewaktu mengikuti proses belajar di sekolah

sehingga siswa dapat dengan baik menyerap dan memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru.

Menurut Nurcahyo (2014:89) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Hal di atas sejalan dengan pendapat Akbar (2015:703) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah.

Menurut Widiastuti (2011:13) disebutkan bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kemudian menurut Wahjoedi (2001:59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami

kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Kemudian menurut Suharjana yang dikutip oleh Madjid (2017:2) Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Berdasarkan hal tersebut nilai kesegaran jasmani atau kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kebal seseorang untuk berbagai tingkat kekebalan fisik. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang akan membuat dirinya memiliki cadangan energi setelah melakukan aktivitas dengan baik, sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berlebihan serta ia juga masih dapat melakukan hal-hal lain atau hanya sekedar menikmati waktu luangnya.

Menurut Farid (2017:2) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Sedangkan menurut Setiawan (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan

kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugur adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Menurut Mubarok (2015:9) kesegaran jasmai adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas harinya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun dapat menikmati waktu senggang dengan relatif lama. Kapasitas aerobik yang baik bisa diperoleh dengan cara berlatih olahraga aerobik secara teratur dan terukur. Yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai intensitas, frekuensi, lama latihan sesuai aturan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran untuk meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Akan tetapi semakin tinggi tingkat daya tahannya, maka semakin kecil kemungkinan penyakit menyeranginya baik penyakit berat maupun ringan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat membantunya untuk menyelesaikan tugas sehari-hari ataupun melakukan tugas tambahan yang tidak berlebihan sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berarti sehingga ia masih dapat melakukan aktivitas yang lain setelah melakukan kegiatan sebelumnya.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani terkandung beberapa unsur sebagaimana menurut Nurhasan (2001:133) Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan Jantung (*Cardiovascular*)

Daya tahan *Cardiovascular* adalah kesegaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen, dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme.

2. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon/ tanggapan membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.

3. Daya Tahan Otot (Ketahanan *Muscular*)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun dan berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

4. Kelenturan (Fleksibilitas)

Kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang sangat luas.

5. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40-50 %) tulang (16-15 %) dan organ-organ tubuh (29-39 %). Berat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Berdasarkan pendapat di atas juga dapat dipahami bahwa kemampuan seseorang dalam setiap melakukan aktivitas gerak sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti merupakan indikator dari baiknya kesegaran jasmani yang dimilikinya, begitu juga dengan unsur-unsur yang mendukungnya.

c. Manfaat Memiliki Kesegaran Jasmani Yang Baik

Menurut Harsono dalam Muliadi (2019:52) bahwa kalau keadaan kesegaran jasmani baik, maka akan ada:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kesegaran jasmani.
3. Ekonomis gerak yang lebih pada waktu latihan.

4. Pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila respons demikian diperlukan.

Berdasarkan teori di atas, diketahui bahwa kemampuan fisik dan organ tubuh seseorang akan menjadi maksimal jika ia memiliki kebugaran jasmani yang baik, sehingga dalam melakukan suatu kegiatan maka pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh dan respon yang lebih cepat dari organisme tubuh sehingga badan kembali segar kembali.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Permaesih (2001:175) Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain gaya hidup seperti konsumsi makan, pola aktivitas dan kebiasaan merokok. Perubahan tingkat sosial ekonomi serta kemajuan teknologi berdampak pada aktivitas sehari-hari, sehingga beberapa kelompok masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik. Sebagai akibat penurunan aktivitas fisik, aktivitas organ tubuh juga menurun dan ini disebut hipokinesia atau kurang gerak. Organ yang biasanya terasah adalah jantung, paru dan otot yang amat berperan pada kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan hal tersebut nilai kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kebugaran seseorang untuk berbagai tingkat kebugaran fisik. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang akan membuat dirinya memiliki cadangan energi setelah melakukan aktivitas dengan baik, sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berlebihan serta ia juga

masih dapat melakukan hal-hal lain atau hanya sekedar menikmati waktu luangnya.

Kemudian menurut Utari (2007:35) faktor–faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain:

1. Umur

Keseimbangan dapat meningkat sesuai umur kronologis antara umur 11 dan 16 tahun, namun angka pencapaian pada anak laki-laki antara 13 dan 15 tahun tercatat melambat

2. Jenis kelamin

Baik anak perempuan ataupun anak laki-laki meningkat ketangkasanya sampai usia 14 tahun, namun sesudah itu anak perempuan tampak menurun sedangkan anak laki-laki lebih cepat mencapai kemampuannya. Seiring pertambahan usia, kecepatan reaksi akan meningkat dan anak lakilaki akan memiliki reaksi yang lebih cepat dibanding anak perempuan

3. Genetik

Ketangkasan sebagian merupakan pembawaan (*herediter*) meskipun dapat juga diperbaiki melalui latihan

4. Latihan

Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa ketangkasan, keseimbangan dan tenaga dapat diperbaiki melalui suatu latihan. Kecepatan gerak juga dapat diperbaiki melalui latihan baik isotonic maupun isometric.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor–faktor dari keadaan diri seseorang, baik dari segi umur, jenis kelamin,

genetik, dan hasil dari latihan-latihan atau kegiatan olahraga yang dilakukannya, sehingga berdampak bagi tubuhnya dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang kuat terhadap rasa lelah yang berlebihan setelah melakukan suatu kegiatan.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari, seseorang memerlukan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melakukan setiap kegiatan yang dikerjakannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa yang mengikuti kegiatan belajar. sehingga mereka melalui pendidikan jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Tingkat kesegaran jasmani dapat memberikan perbedaan kemampuan siswa secara individu dalam menjalankan setiap jenis aktifitas yang dikerjakan, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa dapat menyerap semua pengetahuan baru yang didapatnya dari proses pembelajaran, dengan kata lain, semakin baik kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin baik juga daya serapnya pada setiap proses pembelajaran di sekolah sehingga prestasi siswa menjadi lebih meningkat.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan sebuah pertanyaan penelitian bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak?



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut Kusumawati (2015:19) menjelaskan bahwa metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian (Riduwan, 2005:54). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak yang terdiri 32 orang siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	kelas XI ₁	10 Orang
2	kelas XI ₂	12 Orang
3	kelas XI ₃	10 Orang
		32 Orang Siswa

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2005:11). Teknik yang digunakan yaitu *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga dengan demikian

sampel pada penelitian ini berjumlah 32 orang siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. **Kesegaran jasmani** adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.

D. Pengembangan Instrumen

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:45). Dengan rangkaian tes terdiri dari:

1. Tes Kesegaran Jasmani Putera Usia 16-19 Tahun

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka jenis pengukuran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:45). Tes kesegaran jsmani Indonesia Untuk putera item tes terdiri dari:

- 1) Lari cepat 60 meter usia 16 – 19 tahun
- 2) Gantung angkat tubuh
- 3) Baring duduk 60 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari jauh 1200 meter usia 16 – 19 tahun

a). Tes lari cepat 60 Meter Usia 16-19 Tahun

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- a. Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finis 60 meter.
- b. Pluit, *stop watch* dan Bendera
- c. Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis *start* dengan sikap star berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stop watch* dihentikan.

Skor hasil tes lari yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.



**Gambar 1. Tes Lari 60 Meter
(Widiastuti, 2017:54)**

Tabel 2. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putera	Kategori
5 – 7.2	Baik sekali
4	7.3 – 8.3	Baik
3	8.4 – 9.6	Sedang
2	9.7 – 11.00	Kurang
1	11.01 – dst	Kurang sekali

b). Tes Gantung Angkat Tubuh

1. Tes gantung angkat tubuh untuk putera 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Alat :

- a. Lantai yang rata dan bersih
- b. Palang tunggal
- c. *Stop watch*
- d. Buku dan pensil

Pelaksanaan:

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

2. Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.

Kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.

2) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

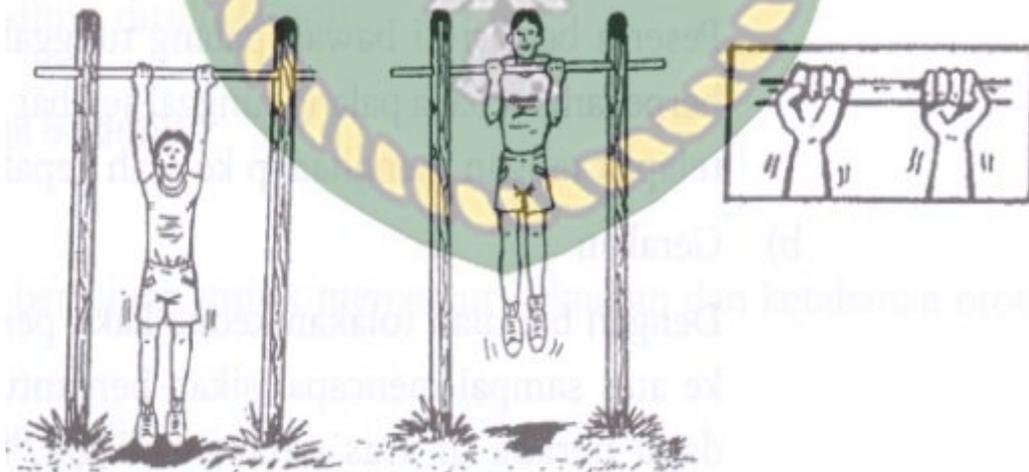
3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

4) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

5) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan

6) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putera
(Widiastuti, 2017:49)

4. Pencatatan hasil

7) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

8) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

9) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3. Norma Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	16 - 19 tahun putera	Kategori
5	19 keatas	Baik sekali
4	14 - 18	Baik
3	9 - 13	Sedang
2	5 - 8	Kurang
1	0-4	Kurang sekali

c). Tes Baring Duduk 60 Detik

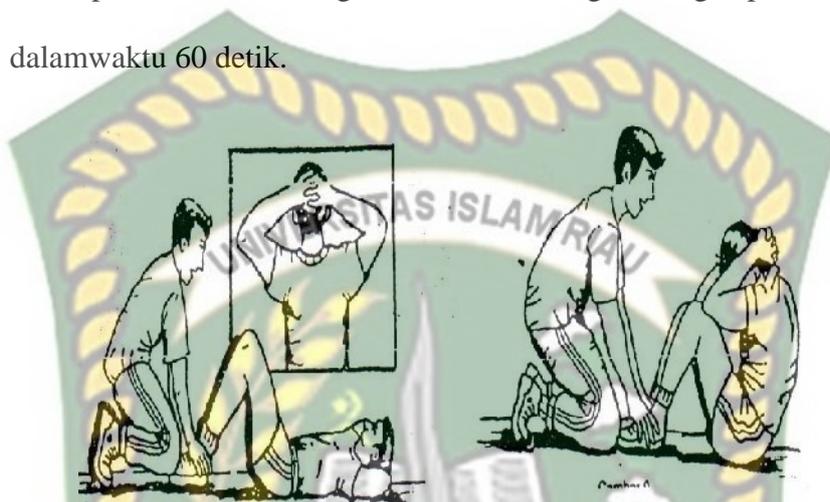
Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut Alat :

- a. Lantai / rumput yang bersih
- b. *Stop watch*
- c. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki

testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



Gambar 3. Tes Baring Duduk 60 Detik
(Widiastuti, 2017:52)

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukanselama 60 detik.

Tabel 4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun putera	Kategori
5	41 ke atas	Baik sekali
4	30-40	Baik
3	21-29	Sedang
2	10-20	Kurang
1	0-9	Kurang sekali

d). Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan mengukur daya (*power*) otot tungkai

Alat :

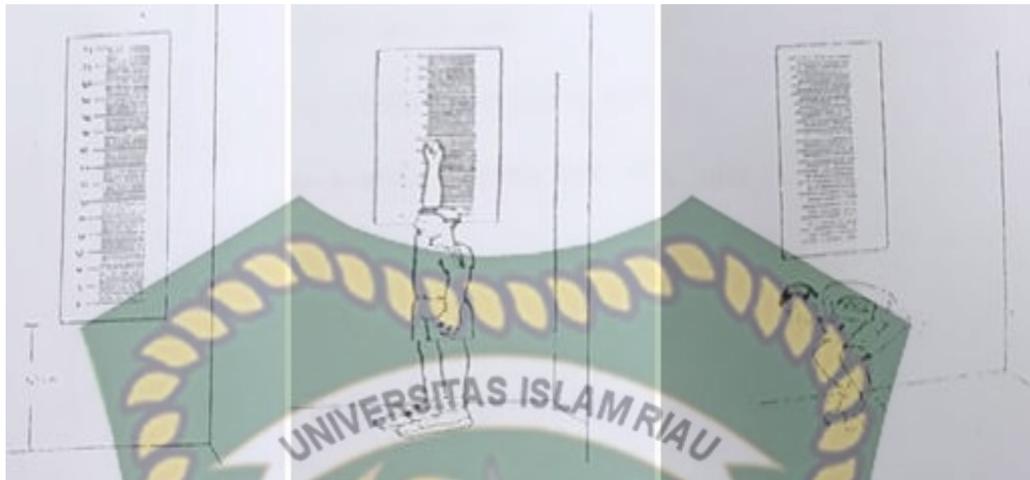
- a. Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas

- b. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centimeter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm
- c. Serbuk kapur dan alat penghapus
- d. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



**Gambar 4. Tes Loncat Tegak
(Widiastuti, 2017:54)**

Tabel 5. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16 - 19 tahun putera	Kategori
5	73 keatas	Baik sekali
4	60 - 72	Baik
3	50 - 59	Sedang
2	39 - 49	Kurang
1	38 dst	Kurang sekali

e). Tes lari 1200 Meter Untuk Putera

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

Alat :

- a. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.
- b. Bendera *start*
- c. Pluit
- d. *Stop watch*

- e. Buku pensil
- f. Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis *start*, pada aba – aba “siap”, testi mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testiberlari kegaris *finish* dengan menempuh jarak 1200 meter. Bila ada yang mencuri *start*, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.

Skor : Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1200 meter adalah waktu tempuh jarak 1200 meter. Hasil dicatat sepersepuluh detik.



Gambar 5. Tes Lari 1200 Meter
(Widiastuti, 2017:54)

Tabel 6. Norma Penilaian Lari 1200 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putera	Kategori
5	Sd – 3',14"	Baik sekali
4	3',15" - 4',25"	Baik
3	4',26" - 5',12"	Sedang
2	5',13" - 6',33"	Kurang
1	6'.34" dst	Kurang sekali

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, **Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang** dan **Kurang Sekali**, hal ini sesuai dengan buku tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti, 2017:55) Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

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, 2017:55)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak . Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

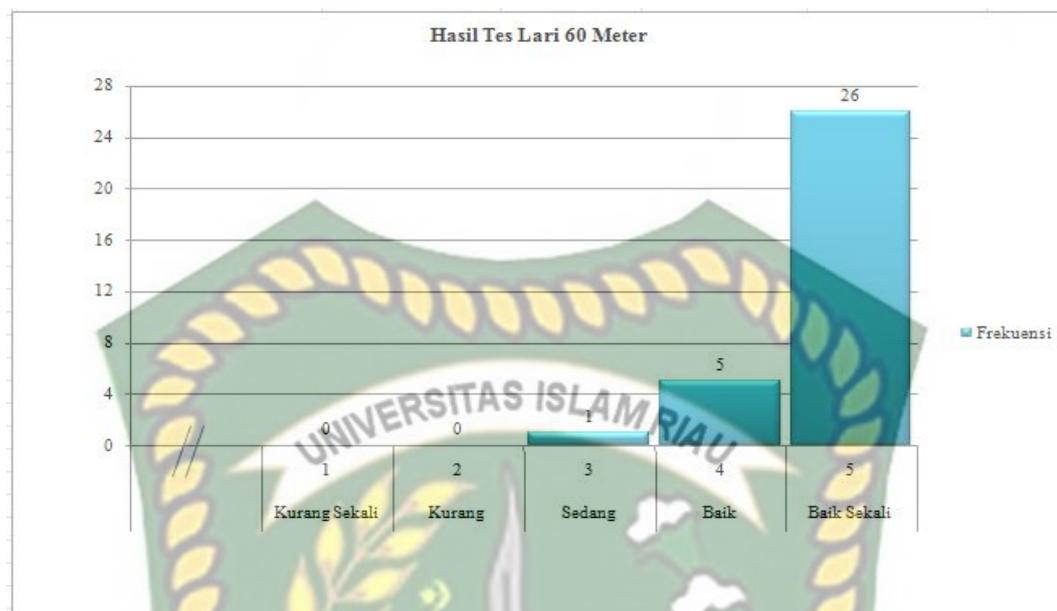
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak diperoleh bahwa diperoleh 1 orang atau 3.13% dalam kategori sedang, diperoleh 5 orang atau 15.63% dalam kategori baik, diperoleh 26 orang atau 81.25% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Norma Lari 60 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
11,01" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	0	0.00%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	1	3.13%
7,3" - 8,3"	Baik	4	5	15.63%
,,,,- 7,2"	Baik Sekali	5	26	81.25%
Jumlah			32	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

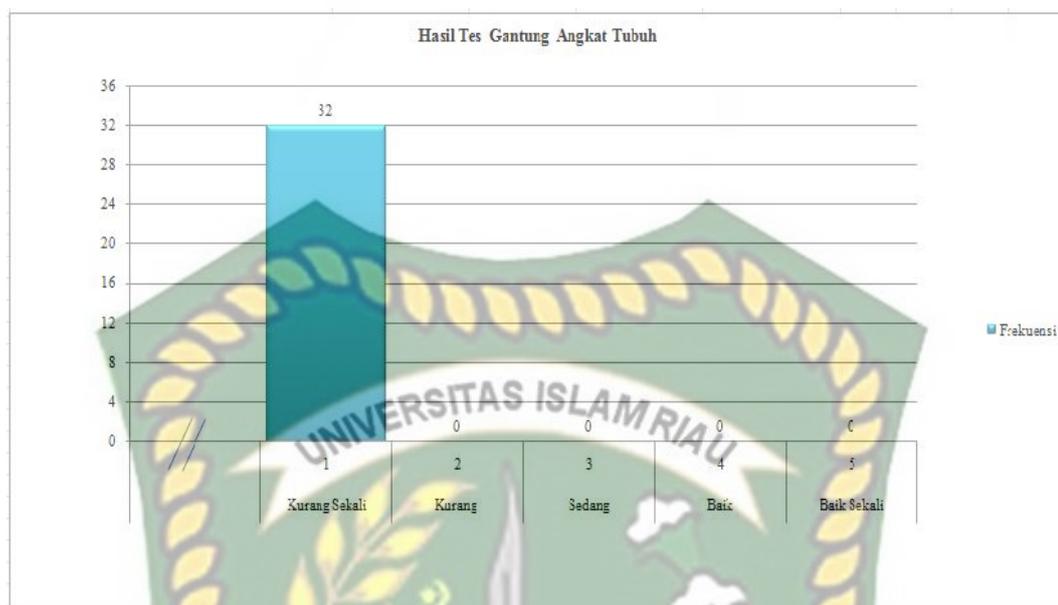
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak diperoleh 32 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Norma Gantung Angkat Tubuh Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-4	Kurang Sekali	1	32	100.00%
5-8	Kurang	2	0	0.00%
9-13	Sedang	3	0	0.00%
14-15	Baik	4	0	0.00%
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			32	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

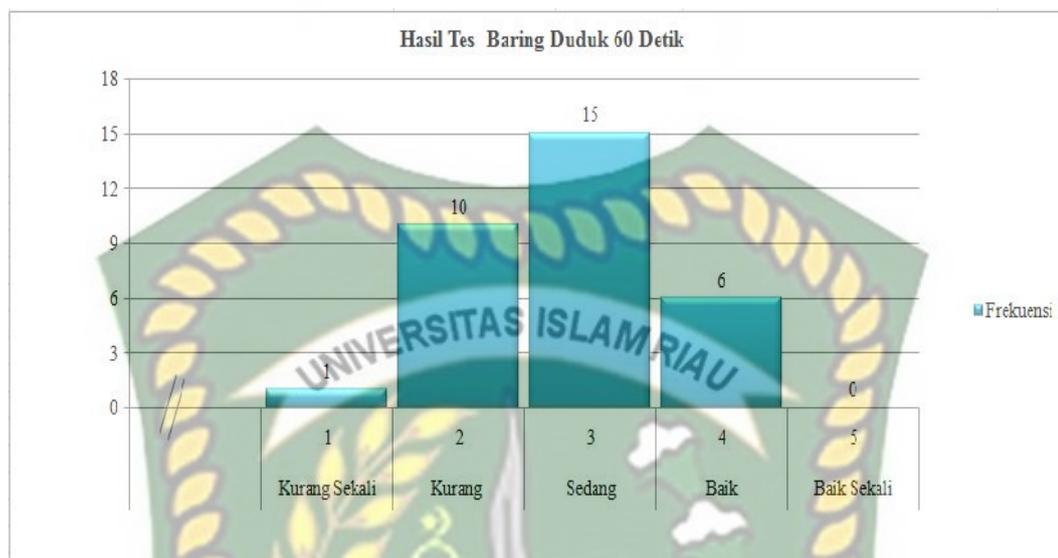
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak diperoleh 1 orang atau 3.13% dalam kategori kurang sekali, 10 orang atau 31.25% dalam kategori kurang, 15 orang atau 46.88% dalam kategori sedang, 6 orang atau 18.75% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Data Tes Baring Duduk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Norma Baring Duduk 60 Detik Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-9	Kurang Sekali	1	1	3.13%
10-20	Kurang	2	10	31.25%
21-29	Sedang	3	15	46.88%
30-40	Baik	4	6	18.75%
41 ke atas	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			32	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Baring Duduk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

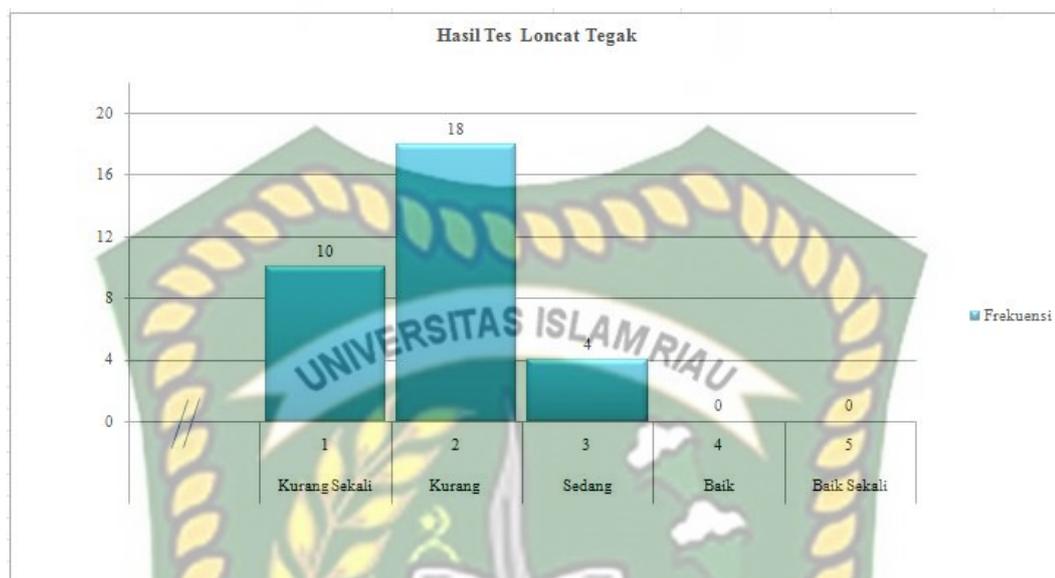
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak diperoleh 10 orang atau 31.25% dalam kategori kurang sekali, 18 orang atau 56.25% dalam kategori kurang, 4 orang atau 12.50% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Norma Loncat Tegak Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 38	Kurang Sekali	1	10	31.25%
39-49	Kurang	2	18	56.25%
50-59	Sedang	3	4	12.50%
60-72	Baik	4	0	0.00%
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			32	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Loncat Tegak Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

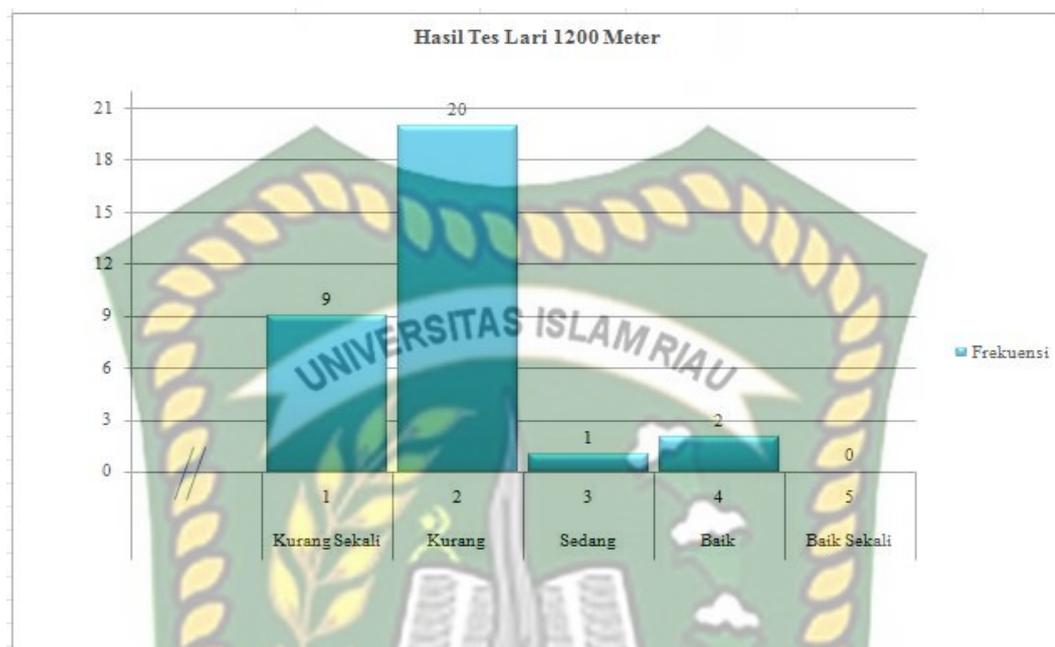
5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes lari 1200 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak diperoleh 9 orang atau 28.13% dalam kategori kurang sekali, 20 orang atau 62.50% dalam kategori kurang, 1 orang atau 3.13% dalam kategori sedang, 2 orang atau 6.25% dalam kategori baik sekali sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Norma Lari 1000 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	9	28.13%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	20	62.50%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	1	3.13%
3'15" – 4'25"	Baik	4	2	6.25%
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0.00%
Jumlah			32	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Lari 1200 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

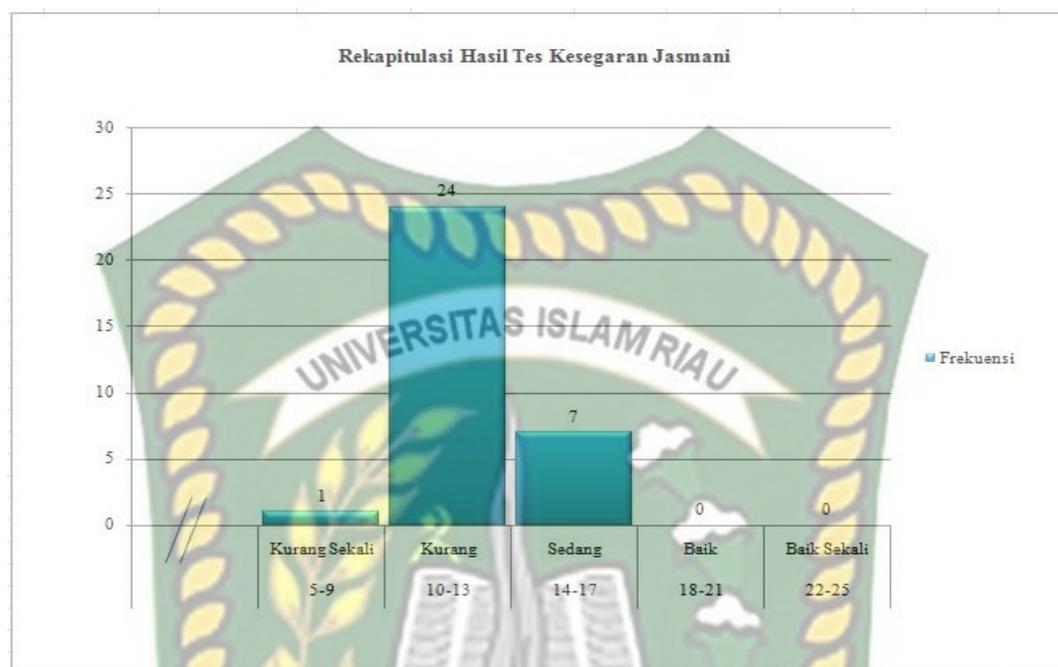
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak diperoleh 1 orang atau 3.13% dalam kategori Kurang Sekali dan 24 orang atau 75% dalam kategori Kurang dan 7 orang atau 21.88% dalam kategori Sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	3.13%
2	10-13	Kurang	24	75.00%
3	14-17	Sedang	7	21.88%
4	18-21	Baik	0	0.00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah			32	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak

B. Analisa Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak terbagi pada tingkat TKJI yang berbeda-beda yaitu pada kategori nilai kurang sekali ada 1 orang atau 3.13%, pada kategori nilai kurang ada 24 orang atau 75%, pada kategori nilai sedang ada 7 orang atau 21.88%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak adalah 12.34 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong **Kurang**.

Kategori kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak yang hanya tergolong dalam kategori kurang ini mungkin disebabkan oleh berkurangnya kegiatan siswa dalam melakukan olahraga akibat pandemi covid 19, dimana jadwal belajar tatap muka di ubah menjadi belajar dalam jaringan atau daring. Adanya pembatasan untuk berkerumun mengakibatkan siswa juga jarang melakukan kegiatan olahraga di luar rumah terkait adanya larangan dari pemerintah untuk melakukan kegiatan di sekolah ataupun di tempat sarana olahraga umum untuk mengurangi penularan covid 19, sehingga siswa hanya berusaha melakukan kegiatan olahraga secara mandiri di kawasan sekitar rumah untuk menjaga kesegaran jasmani.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan siswa adalah 12.34 yang termasuk pada rentang nilai 10-13 dengan kategori kurang pada norma tes kesegaran jasmani. Sehingga dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong dalam kategori **Kurang**.

Kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh lebih banyaknya siswa berdiam diri di rumah dan tidak mau ikut berolahraga di sekitar lingkungannya. Kebanyakan siswa kegiatan hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Kemudian juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan

prasarana olahraga yang memadai. Makanan dan gizi yang kurang mencukupi tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.

Kesegaran jasmani yang kurang juga dapat disebabkan oleh karena siswa tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani,. Banyak siswa yang terpengaruh lingkungan sosial yang kurang baik seperti merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Kegiatan belajar pendidikan jasmani secara praktek sudah jarang dilakukan akibat dari terjadinya pandemic covid 19, sehingga siswa membatasi gerakannya dan lebih banyak berdiam diri di dalam rumah, sehingga siswa kurang bergerak mengakibatkan siswa lebih sering melakukan aktifitas di dalam rumah dengan menonton tv ataupun mengalihkan kebosanan belajar pada permainan *game online* dan lain-lain sehingga ini akan berdampak kepada kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa secara drastis.

Oleh karena itu, sebaiknya siswa tetap melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang di pekarangan rumah sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan tingkat kesegaran jasmani yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak

(*physical distancing*) akibat pandemik Covid-19, atau dapat juga berguna untuk menghilangkan depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan *stress*.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yulianti (2019:38) bahwa berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru pada taraf Kurang Sekali dengan rata-rata 11.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wanto (2017:138) bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa SMK N 1 Sungai Lilin. yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, tentang tinjauan kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa, diketahuinya tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa ekstrakurikuler bolavoli berkategori “baik”, dilihat dari frekuensi pencapaian tingkat kebugaran jasmani siswa SMK N 1 Sungai Lilin.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Prayogo (2020:433) Berdasarkan data TKJI yang diperoleh peneliti dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa atlet karate Porprov Kabupaten Banyuasin cukup banyak yang belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, terbukti dari 13 orang atlet hanya 31% yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dan 69% lainnya kebugaran jasmani atlet dalam kategori kurang. Permasalahan ini kontras dengan masalah yang sebelumnya muncul dimana menurunnya perolehan medali kontingen karate Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017.

Kesegaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran yang diberikan secara daring. Sehingga penyerapan pembelajaran menuntut kesegaran jasmani yang sangat baik agar siswa dapat berkonsentrasi penuh terhadap materi pembelajaran yang diberikan secara online. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa harus dapat mendukung prestasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani. Jika kesegaran jasmani siswa kurang baik dapat, maka dapat memberikan efek buruk pada hasil belajar yang akan dicapai oleh siswa.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani diketahui bahwa Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak tergolong dalam kategori **Kurang** karena terletak pada interval kategori nilai TKJI 10-13.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak agar selalu menjaga kebugaran jasmani dengan disiplin mengikuti melakukan kegiatan olahraga di lingkungan rumah masing-masing.
2. Bapak guru siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak agar menyarankan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak untuk melakukan kegiatan olahraga di sarana olahraga yang terdapat pada lingkungan tempat tinggal.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kebugaran jasmani di sekolah yang lain dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan tolak ukur penelitian tentang TKJI siswa tingkat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702-708.
- Farid, M. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762 - 765.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 1 Karanganom. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(12).
- Mubarok, H. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Bolavoli Anker FC Tahun 2014 (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Muliadi, M., Nur, M., & Badaru, B. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Bolavoli siswa SMA Negeri 2 Bantaeng (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar).
- Nurchahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 88-93.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permaesih, D., Rosmalina, Y., Moeloek, D., & Herman, S. (2001). Cara praktis pendugaan tingkat kesegaran jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 29(4).
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 851 - 861.

- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora.
- Utari, A. (2007). *Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun* (Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M., & Irsanty, N. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Satria: *Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2), 34-39.

