INGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELAS X IPA SMAN 1 TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Oleh :

BUSNIADI
156611005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELAS X IPA SMAN 1 TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Oleh :

BUSNIADI
156611005

PEMBIMBING

Drs. Zulrafli, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELAS X IPA SMAN 1 TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Busniadi
NPM : 156611005
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

Drs. Zulrafli, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatandan 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. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	: Busniadi
NPM	: 156611005
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas X Ipa Sman 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu**

Disetujui oleh :

Pembimbing

Drs. Zulrafli, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT KETERANGAN

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

Nama	: Busniadi
NPM	: 156611005
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 Putera Kelas X Ipa Sman 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

Drs. Zulrafli, M.Pd
NIDN. 1026116301
NPK. 890102131

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRAK

Busniadi, 2019. Tingkat Kesegaram Jasmani Siswa Kelas X IPA SMA N 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu.

masalah dalam penelitian ini adalah siswa mudah lelah dalam melakukan pembelajaran dilapangan, daya tahan siswa belum maksimal, keseimbangan siswa masih belum stabil saat melakukan pemanasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X IPA SMA N 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi siswa kelas X IPA SMA N 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu berjumlah 27 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *proposive sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 orang. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani siswa yaitu lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 Meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kategori kurang 17 orang dengan presentase 62,96% dan kurang 10 orang dengan presentase 37,03%, setelah diolah dengan statistic maka tingkat kesegaran jasmani siswa dengan nilai 11,26 terletak pada interval 10-13 dengan presentase 62,96% setelah dikonversikan menjadi 2,07 terletak pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu pada taraf Kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRACT

Busniadi, 2019. Level of Physical Rarity in Class X IPA Students of SMA N 1 Tandun, Rokan Hulu Regency.

the problem in this study is that students are easily tired in doing learning in the field, student endurance is not maximal, the balance of students is still not stable when warming up. This study aims to determine the level of physical fitness of class X IPA students of SMA N 1 Tandun, Rokan Hulu Regency. The form of this research is descriptive research with a population of class X IPA students of SMA N 1 Tandun in Rokan Hulu Regency totaling 27 people, the sample in this study was obtained based on the proposive sampling technique. So that the sample in this study amounted to 27 people. The instrument carried out in this study was a test of students' physical fitness, namely running 60 meters, lifting the body, lying down sitting, jumping upright and running 1200 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study obtained the level of physical fitness of students in the category of 17 people with a percentage of 62,96% and less than 10 people with a percentage of 37,03%, after being processed with statistics the level of physical fitness of students with a value of 11.26 was located at interval 10 -13 with a percentage of 62,96% after being converted to 2.07 in the less category. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the level of physical fitness of male students of class X IPA SMA N 1 Tandun in Rokan Hulu Regency at the level of Less.

Keywords: Level of Physical Freshness

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Busniadi
NPM : 156611005
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan IlmuPendidikan
Pembimbing : Drs. Zulrafli M.Pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandin Kabupaten Rokan Hulu**

	Berita Bimbingan	Paraf
14-10-2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	
23-10-2018	Penentuan nama pembimbing	
30-11-2018	1. Perbaiki huruf capital 2. Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah 3. Teori diperbaiki 4. Penulisan daftar pustaka	
03-12-2018	Perbaiki analisis data	
19-12-2018	ACC untuk diseminarkan	
30-01-2019	Seminar Proposal	
07-02-2019	Perbaikan setelah seminar proposal	
11-02-2019	Surat riset	
26-02-2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
20-03-2019	Perbaiki grafik dan jelaskan pembahasan kesimpulan	
21-03-2019	ACC ujian Skripsi	

Pekanbaru, 21 Maret 2019
Wakil dekan bidang akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd.,M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Busniadi
NPM	: 156611005
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: **Tingkat Kesegaran Jasmani Jasmani Siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandin Kabupaten Rokan Hulu**

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 dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika diitemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi 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, 21 Maret 2019

Penulis

Busniadi

NPM.156611005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis limpahkan kepada Allah SWT atas rahmat dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Tandun.

Pada kesempetan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah sangat membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Drs. Zulrafli, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku ketua jurusan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd selaku sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua saya yang telah mensuport saya penuh dalam pembuatan skripsi ini.
7. Kepada seluruh teman-teman saya yang membantu dalam pembuatan skripsi.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

8. Kepada keluarga besar SMA N 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu membantu dalam penelitian skripsi.
9. Penulis berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, untuk itu penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini.

Pekanbaru, 20 Maret 2019

Penulis

Busniadi

156611005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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 ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GRAFIK xv

BAB I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 4
D. Perumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 5

BAB II. KAJIAN PUSTAKA 7
A. Landasan Teori 7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani 7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani 7
b.Fungsi Kesegaran Jasmani 9
c. Komponen Kesegaran Jasmani 10
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhu Kesegaran Jasmani. 14
B. Kerangka Pemikiran 14
C. Pertanyaan Peneliti 15
BAB III. METODELOGI PENELITIAN 16
A. Jenis Penelitian 16
B. Populasi Dan Sampel Penelitian 16
1. Populasi Penelitian 16
2. Sampel Penelitian 17
C. Definisi Operasional 17
D. Pengembangan Instrumen 17
a. Lari Cepat 60 meter 18
b. Test Angkat Tubuh 19
c. Baring Duduk 60 detik 22
d. Loncat Tegak 24
e. Lari Jauh 1200 meter 27
E. Teknik Analisis Data 30
BAB IV. PENGOLAHAN DATA 31
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data 31
B. Analisis Data 39
C. Pembahasan 40

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 42
DAFTAR PUSTAKA 43
LAMPIRAN 1 45
LAMPIRAN 2 50
LAMPIRAN 3 51
LAMPIRAN 4 52
DOKUMEN 54

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Posisi Start Lari 60 Meter..... 19

Gambar 2. Palang Tunggal..... 21

Gambar 3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh 21

Gambar 4. Sikap Dagu Menyentuh/ Melewati Palang Tunggal 21

Gambar 5. Sikap Permuaan Baring Duduk..... 23

Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk..... 23

Gambar 7. Sikap Duduk Kedua Siku Menyentuh Paha 24

Gambar 8. Papan Loncat Tegak..... 25

Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tangan 26

Gambar 10. Sikap Awalan Loncat Tegak 26

Gambar 11. Sikap Meloncat Pada Test Loncat Tegak..... 26

Gambar 12. Posisi Start Lari 1200 Meter..... 28

Gambar 13. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish 28

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Tabel Populasi Siswa Kelas X IPA di SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu 16

Tabel 2. Tabel Nilai Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera 29

Tabel 3. Tabel Norma Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera..... 30

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari Cepat 60 Meter..... 31

Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik..... 33

Tabel 6. Tabel Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik 34

Tabel 7. Tabel Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak 36

Tabel 8. Tabel Distribusi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter 37

Tabel 9. Tabel Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani 38

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GRAFIK

Halaman

GRAFIK TES LARI CEPAT 60 METER 32

GRAFIK TES GANTUNG ANGKAT TUBUH 60 DETIK 33

GRAFIK TES BARING DUDUK 60 DETIK 35

GRAFIK TES LONCAT TEGAK 36

GRAFIK TES LARI 1200 METER 37

GRAFIK TES KESEGARAN JASMANI 39

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh seseorang, olahraga juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan bisa meningkatkankemampuan tubuh dalam beraktifitas. Suatu aktivitas yang baik tanpa adanya kelelahan yang akan dialami tubuh dalam suatu keadaan tertentu merupakan kesegaran jasmani.

Dasar untuk melakukan aktivitas hidup merupakan proses pembelajran kesegaran jasmani. Biasanya dalam melakukan aktivitas akan lebih mudah dan dapat meningkat untuk penampilan tubuh dapat bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, mengatur pola makan, dan memperhatikan waktu istirahat, oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak, jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Kesempatan yang dimiliki siswa merupakan pengalaman yang akan dimiliki siswa melalui aktivitas yang dilkukan secara tersusun, bertahap sehingga mencapai tujuan pendidikan sehingga memiliki kehidupan sehat dan aktif dalam melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani.

Kepribadian yang dimiliki siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun Kabupaten, Rokan Hulu, kebanyakan mereka tidak mengetahui kesegaran jasmani yang baik, dalam memperhatikan kepribadian maka akan dipikirkan efek sampingnya akan diterima siswa dalam melakukan pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran pendidiknan jasmani guru harus dapat mempraktekan bagaiaman seharusnya gerak dasar atau cara yang digunakan dalam olahraga sehingga memiliki pola yang lebih baik. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran harus menerapkan sifat kejujuran bekerja sama dan menghargai sesame teman.

Adanya pembaharuan yang dilakukan dalam proses pembelajaran sehingga memeberikan kesan yang tidak monoton atau dalam arti kata membuat siswa menjadi lebih aktif sehingga gerak yang dimiliki oleh siswa lebih terampil.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, dan kebugaran jasmani”.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang diatas salah satunya adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani disekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara pengembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah ditanah air ini telah diberikan pendidikan jasmani mulai dari paud sampai ke universitas. Karena tingkat kesegaran jasmani merupakan hal

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

yang paling utama diperhatikan untuk membentuk individu yang aktif, jika tingkat kesegaran jasmaninya bagus maka individu tersebut akan semakin aktif baik itu secara akademik maupun non akademik.

Perkembangan yang akan dialami oleh siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas olahraga sehingga nantinya menjadi asset yang berharga dalam perkembangan olahraga terutama anak sekolah menengah atas yang masih mudah dan diperlukan pertumbuhan yang baik dan teratur.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efesien tanpa lelah berlebihan. Untuk menanamkankan pentinngnya kesegaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama guru olahraga yang ada disekolah. Begitu juga pada sekolah menengah atas Negeri 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu, dalam hal ini guru olahraga hendaknya memberikan pembelajaran yang dapat dipahami oleh siswa dengan mudah dan dalam bentuk latihan-latihan yang menyenangkan sehingga tertanam pada diri mereka akan pentingnya kesehatan melalui pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada siswa putra kelas X IPA di SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu, ditemui beberapa permasalahan kesegaran jasmani seperti daya tahan siswa belum maksimal, kekuatan siswa saat melakukan pembelajaran dilapangan tidak baik sehingga siswa mudah lelah, keseimbangan siswa masih belum stabil saat melakukan pemanasan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan hasil observasi diatas, maka penulis menilai bahwasanya siswa putra kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu sebagian siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul **"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat didefenisikan masalah sebagai berikut:

1. Masih belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu
2. Masih kurangnya daya tahan siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu.
3. Masih ada sebagian siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu kurang mendapatkan latihan fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penulis membatasi permasalahan masalah diatas yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan alasan memilih judul, yang menekankan kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani adalah hal yang sangat penting bagi seorang siswa, maka muncullah permasalahan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan diatas, tujuan yang hendak dicapai pada penelitian yaitu: "untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Rokan Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Kepada siswa : Meningkatkan hasil latihan terhadap latihan olahraga dan untuk mengetahui ukuran tingkat kesegaran jasmani.
2. Kepada pelatih/Pembina : Sebagai bahan masukan latihan sehingga latihan dapat berjalan dengan optimal.
3. Kepada fakultas : Sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau khususnya jurusan pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
4. Bagi peneliti sejenis : Sebagai acuan dan tambahan bahan pedoman untuk penelitian sejenis selanjutnya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5. Bagi penulis sendiri: Penelitian ini dimaksudkan untuk menerapkan berbagai ilmu pengetahuan yang telah diperoleh dibidang olahraga dalam kehidupan sehari-hari.
6. Penelitian ini juga bertujuan untuk melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kemampuan dalam melakukan suatu aktifitas dari pagi, siang, sore dan malam orang tersebut masih baik dalam melakuakn aktifitas dengan adanya tenaga tnpa adanya rasa lelah maka seseorang tersebut dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik, satu tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan hal yang sangat penting.

Menurut soedjatmo soemowerdojo, dalam buku Ismaryati (2006: 39) menyatakan bahwa kemampuan tubuh memiliki batasan-batasan untuk kerja fisik yang lebih tepat dan benar sehingga tidak berlebihan dalam melakukan suatu kegiatan yang lebih aktif dan dapat melakuakn pemulihan tubuh sehingga mampu lebih bak untuk aktifitas dihari esok.

Nurhasan (2001: 133) menyatakan “kesegaran jasmani atau yang biasa disebut *physical fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efesien tanpa menimbulkan yang berarti”. Widiastuti (2011: 13) mengatakan “kesegaran jasmani adalah merupakan teerjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi fisik jasmani yang menggabarkan kemampuan jasman, dapat pula diartikan kemampuan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan".

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Menurut Hastuti (2008: 48) kemampuan dan kesanggupan yang dimiliki seseorang dalam melibatkan aktifitas fisik dengan adanya kekuatan, daya tahan tanpa adanya kelelahan orang tersebut bias dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Selain itu menurut Bafirman dalam Ad'dien (2011: 65) Kesegaran jasmani adalah kemempuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja.

Menurut Depdiknas (2003) dalam Annas yaitu kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selain itu menurut Mutohir dan Maksum dalam Yulianti (2017: 56) seseorang dengan aktivitas tidak mengalami kelelahan dengan adanya pengaruh aktifitas yang dilakukan sehari-hari sehingga kesanggupan anggota tubuh berjalan dengan semestinya maka disebut kesegaran jasmani, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Sedangkan menurut Getchell dalam Zulrafli (2016 :74) tubuh memiliki fungsi sebagai kemampuan untuk memompa jantung kepada pembuluh darah, paru-paru dan otot akan menjadikan tubuh sebagai penopang untuk melaksanaka aktifitas maka disebut kesegafan jasamani.

Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti dengan pengeluaran energy yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan orang yang dapat melakuakn aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat disimpulkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang efektif dan efesien.

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menggabarkan kondisi tubuh setiap orang dalam melakukan aktivitas. Ismaryati (2006: 40) berdasarkan fungsinya, "kesegaran jasmani dikelompokan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Kesanggupan daya kreasi kekuatan merupakan fungsi tingkat kesegaran jasmani. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlit, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak yang merangsang untuk pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahan tubuh.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

c. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani menggabarkan kemampuan kondisi fisik setiap orang.Ismaryati (2006: 38) menyatakan unsur-unsur kesegaran jasmani seperti yang dibawah ini:

- kesegaran jasmani (terkait dengan keterampilan olahraga)
  - kelincahan
  - keseimbangan
  - koordinasi
  - kecepatan
  - power
  - waktu reaksi
- kesegaran jasmani (terkait dengan kesehatan)
  - daya tahan erobik
  - komposisi tubuh
  - kelentukan
  - kekuatan otot
  - daya tahan otot

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok yaitu, yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan dan masing-masing kelompok terdiri dari beberapa unsur yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Adapun komponen kesegaran jasmani meliputi:

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1. Daya Tahan Cardiovascular

Syafruddin (2011: 101) mengemukan “daya tahan *(endurance)* dapat diartikan dari berbagai sisi pandang, antara lain dari sisi kebutuhan olahraga, durasi dan intensitas unjuk kerjanya, keterlibatan otot yang mengemukakan Widiastuti (2011: 14) “kesanggupan sistem jantung dalam melukan aktifitas sehari-hari dengan tidak mengalami kelehan dan bekerja secara optimal maka akan menunjang otot dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke otot yang aktif dala melakukan aktifitas.daya tahan jantung, paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat bekerja aktif dan bisa dilihat dari sisi sifat kerjanya”.

2. Daya Tahan Otot (*muscle endurance)*

Menurut Widiastuti (2011: 14) sifat yang menjadi karakter otot dalam melakukan kativitas dengan maksimal maka diperlukan daya tahan yang baik dan kontraksi otot yang baik dalam melakukan suatu kegiatan dengan adanya kelompok otot dalam pelaksnaannya.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu relatif lama.

3. Kekuatan Otot

Widiastuti (2011: 15) mengemukakan “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Pendapat diatas yaitu kesanggupan otot melakukan pekerjaan dengan baik.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4. Kelentukan (*flexibility)*

Widiastuti (2015:173) mengemukakn “kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efesiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubug untuk bergerak seluas-luasnya. Harsono (2001: 15) mengemukakan “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.

Dari pendapat diatas kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

5. Komposisi Tubuh (*body composition)*

Atmojo (2010: 15) mengemukakan “komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang fit (segar) memiliki presentase lemak yang relatif rendah”.

Berasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

6. Kecepatan gerak (*speed of composition)*

Ismaryati (2008: 57) mengemukakan “ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari uraian diatas pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

7. Kelincahan (*agility*)

Ismaryati (2008: 41) mengemukakan "kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat".

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang cukup baik dalam waktu yang singkat.

8. Keseimbangan (*balance)*

Widiastuti (2011: 17) mngatakan "keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri *(static balance)* atau pada saat melakukan gerakan *(dynamic balance)*.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kesanggupan akan memepertahankan tempat badan dalam suatu gerakan.

9. Kecepatan Reaksi *(coordination)*

Syafruddin (2011: 96) mengemukakan "kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi".

Jadi pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang dengan kecepatan tinggi.

10. Koordinasi *(koordinastion)*

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Widiastuti (2011: 18) menyatakan “koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efesien”. Ismaryati (2006: 53) mengemukakan “ koordinasi didefenisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan”.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Sharkey (2011: 80-85) “latihan, lemak tubuh, keturunan, usia dan jenis kelamin merupakan factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani”. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh bebrapa faktor, dan aktivitas semua itu sanagat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu kita harus memperhatikan hal-hal tersebut.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu. Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan aktivitas setiap harinya dengan lebih produktif. Individu yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan lebih aktif dalam beraktivitas setiap harinya. Kesegaran jasmani yang baik juga menggabarkan tingkat kesehatan dan kesegaran/kebugaran tubuh dalam menyelesaikan tugas setiap harinya.

Kesegaran jasmani tergambar baik, terlihat dari kemampuan komponen-komponen kesegaran jasmani, diantaranya daya tahan kardiovascular, daya

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Agar kesegaran jasmani terjaga dengan baik, maka dapat ditingkatkan melalui latihan fisik. Upaya untuk peningkatan kesegaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu melakukan evaluasi dengan cara menyelenggarakan tes dengan menggunakan alat ukur tes kesegaran jasmani yang sudah baku. Salah satu tes yang baku adalah dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja dari Umur 16-19 yang akan dites yaitu 5 item.

C. Pertanyaan Peneliti

Didapat dalam permasalahan dan kajian teori akan menimbulkan pertanyaan peneliti sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas x IPA SMA N 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu memaparkan data penelitian yang diperoleh berdasarkan tes yang dilakukan, sesuai pendapat Sukardi (2003: 157) yang menerangkan keadaan nyata dalam penelitian yang sedang berlangsung memiliki tujuan mengumpulkan informasi yang telah disusun secara sistematis untuk mengetahui suatu gejala dalam metode ini akan menggambarkan sifat seseorang dengan kebugaran jasmani yang dimilikinya.

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2013: 174) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu.

Tabel 1. Tabel populasi Siswa Kelas X IPA di SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu

Kelas X	Putra	Putri	Junlah
X IPA 1	9	24	35
X IPA 2	9	25	35
X IPA 3	10	24	34
Jumlah	28	73	101

2. Sampel penelitian

Maksum Ali (2012: 60) mengemukakan "*purposive sampling* atau sampel bertujuan, adalah sebuah teknik mengambil sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu atau berdasarkan ciri atau sifat populasi. Berdasarkan kutipan diatas, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara *purposive sampling,* dimana sampel adalah siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun, Rokan Hulu.

Berdasarkan kutipan diatas, sampel menggunakan teknik secara *purposive sampling*, dimana sampel adalah siswa kelas X IPA yang putra berjumlah 28 orang.

C. Defenisi Operasional.

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan defenisi kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani.

D. Pengembangan Instrumen

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Menengah Umum/Kejuruan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

a. Lari Cepat 60 Meter

1) Tujuan: Mengukur kecepatan.

2) Alat yang dipergunakan:

- Lintasan berlari yang tidak basah
- Bendera start.
- Tiang pancang.
- Stopwatch.
- Serbuk kapur.
- Formulir tes.
- Alat tulis.
- Petugas tes.
- Juru keberangkatan.
- Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

3) Pelaksanaan:

- Sikap pemulaan “peserta berdiri dibelakang garis start”
- Gerakan
  a. Pada aba-aba “siap” mengambil sikap berdiri siap untuk lari.
  b. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.
- Lari masih bisa diulang apabila:

  a. Pelari mencuri start.

  b. Pelari tidak melewati garis finish.

  c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4) Pencatat hasil:

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.
- Dicatat satu angka dibelakang koma.

Gambar 1. Posisi Start Lari 60 meter
(Depdiknas TKJI 1999:7)

b. Tes gantung Angkat Tubuh 60 detik, untuk putera

1) Tujuan: mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
2) Alat dan fasilitas yang digunakan:
   - Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
   - Stopwatch.
   - Alat tulis.
   - Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
3) Petugas tes:
   - Pengamat waktu.
   - Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

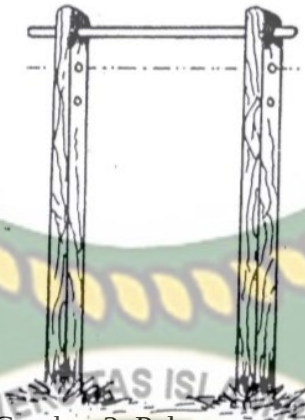
4) Pelaksanaan:

- Permulaan: Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kea rah letak kepala.
- Gerakan: Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, selama 60 detik.
- 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 kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

5) Pencatat hasil

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

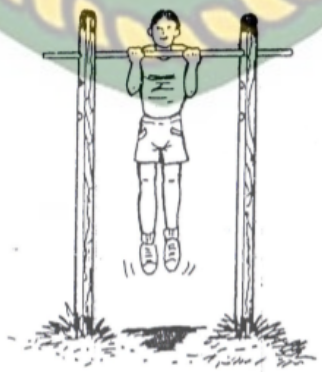


Gambar 2. Palang tunggal.

(Depdiknas TKJI, 1999:8)

Gambar 3. Sikap permulaan angkat tubuh.

(Depdiknas TKJI, 1999:9)



Gambar 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal. (Depdiknas TKJI, 1999:10)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

c. Baring duduk 60 detik

1) Tujuan: mengukur kekuatan dan kekuatan ketahan otot perut.

2) Alat yang diperlukan:

- Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- Stopwatch.
- Alat tulis.
- Alas/tikar/matras jika diperlukan.

3) Petugas Tes

- Pengamat waktu.
- Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

- Sikap permulaan: berbaring terlentang dilantai atau dirumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut ± 90º, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang seling diletakan dibelakang kepala. Petugas/peserta lain menekan pergelangan kaki, agar tidak terangkat.
- Gerakan: pada aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
- Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

- Catatan: Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

5) Pencatat hasil

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).

Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

(Depdiknas TKJI, 1999:14)

Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk.

(Depdiknas TKJI, 1999:15)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 7. Sikap duduk kedua siku menyentuh paha.
(Depdiknas TKJI, 1999:15)

d. Loncat Tegak

1) Tujuan: Mengukur daya ledak/tenaga eksplosif.

2) Alat yang diperlukan:

- Papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30 × 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- Serbuk kapur.
- Alat penghapus papan tulis.
- Alat tulis.

3) Petugas tes

- Pengamat dan pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

- Sikap permulaan: terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengn serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan

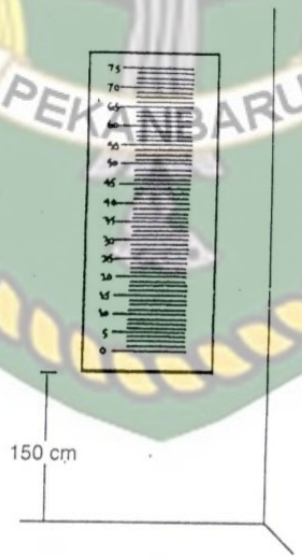
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya.

- Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan siakp menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat stinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas, lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

5) Pencatat hasil:

- Raihan tega dicatat.
- Ketiga raihan loncatan dicatat.
- Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.



Gambar 8. Papan loncat tegak.
(Depdiknas TKJI, 1999:17)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 9. Sikap menentukan raihan tangan.

(Depdiknas TKJI, 1999:18)

Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

(Depdiknas TKJI, 1999:19)

Gambar 11. Sikap meloncat pada test loncat tegak.

(Depdiknas TKJI, 1999:19)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

e. Lari Jauh 1200 meter

1) Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

2) Alat yang digunakan:

- Lintasan lari berjarak 1200 meter.
- Stopwatch.
- Bendera start.
- Peluit.
- Tiang pancang.
- Alat tulis.

3) Petugas:

- Petugas keberangkatan.
- Pengukur waktu.
- Pencatat hasil.
- Pembantu umum

4) Pelaksanaan:

- Sikap permulaan: peserta berada dibelakang garis start.
- Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1200 meter.
- Catatan: lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start, lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 12. Posisi start lari 1200 meter.
(Depdiknas TKJI, 1999:21)

Gambar 13. Stopwacth dimatikan saat pelari melintasi garis finish. (Depdiknas TKJI, 1999:21)

5) Pencatat hasil:

- Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 - 19 Tahun Putera

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 keatas	41 keatas	73 keatas	S.d - 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Berdasarkan masalah dan data yang dilakukan, maka untuk memeperoleh data penulis menggunakan metode sebagai berikut:

a. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung dilapangan atau dilokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai kesegaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Tandun, Kabupaten Rokan Hulu.

b. Kepustakaan

Yaitu pengumpulan data, teori-teori tertulis mengenai variable yang berkaitan dengan penelitian ini.

c. Tes dan pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap sampel penelitian.

E. Tekhnik Analisis Data

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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 kesgaran jasmani siswa putra kelas X IPA SMAN 1 Tandun, Rokan Hulu. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

$$P = \frac{F}{N} x100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 - 19 Tahun Putera

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)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif data

Berdasarkan permasalahan terdahulu yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 1 Tandun. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 1 Tandun dari 28 orang yang mengikuti tes TKJI data yang dapat diolah adalah 27 orang adalah sebagai berikut:

1. Data tes lari 60 meter siswa putera kelas X SMA N 1 Tandun.

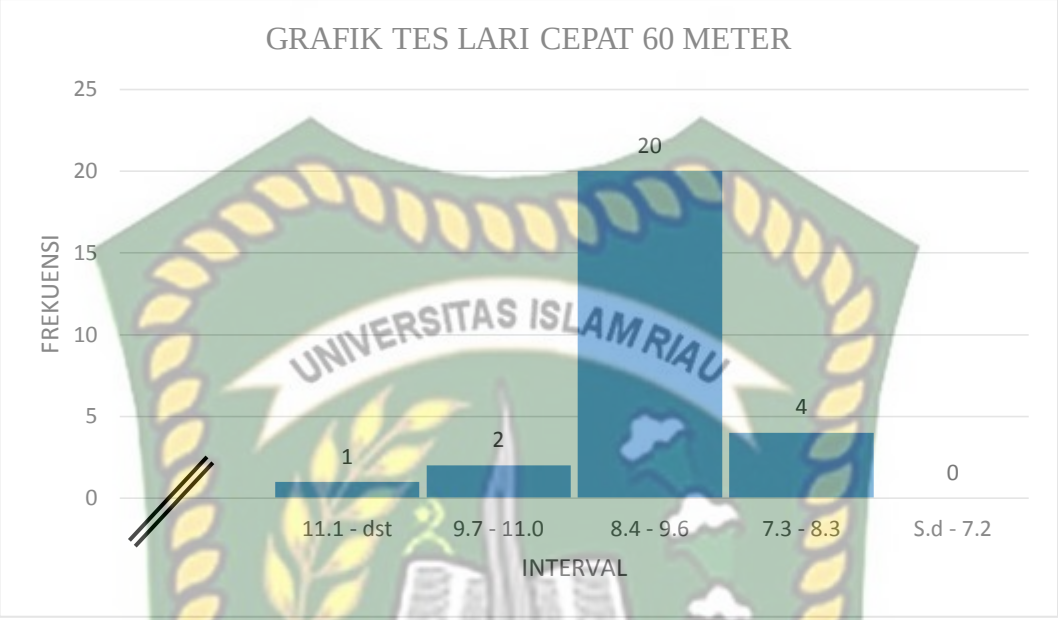
Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 27 sampel putera, diperoleh angka atau skor tercepat 7,5 detik dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan presetase 14,81%, nilai 3 terdapat 20 orang dengan presentase 74,07%, nilai 2 terdapat 2 orang dengan presentase 7,40, sedangkan nilai 1 terdapat 1 orang dengan presentase 3,70% dan skor terendah 11,6 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi berikut ini:

Tabel 4 : Distribusi frekuensi data hasil tes lari cepat 60 meter siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d – 7.2	0	0 %
4	7.3 – 8.3	4	14.81 %
3	8.4 – 9.6	20	74.07 %
2	9.7 – 11.0	2	7.40 %
1	11.1 - dst	1	3.70 %
Jumlah		**27**	**100 %**

Data Penelitian 2019

Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 1. Histogram hasil Tes Lari 60 Meter siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 27 sampel putera, diperoleh angka atau skor terbanyak 14 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 3,70%, nilai 3 terdapat 8 orang dengan presentase 29,62%, nilai 2 terdapat 13 orang dengan presentase 48,14%, sedangkan nilai 1 terdapat 5 orang dengan presentase 18,81% yang memperoleh skor terendah 0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

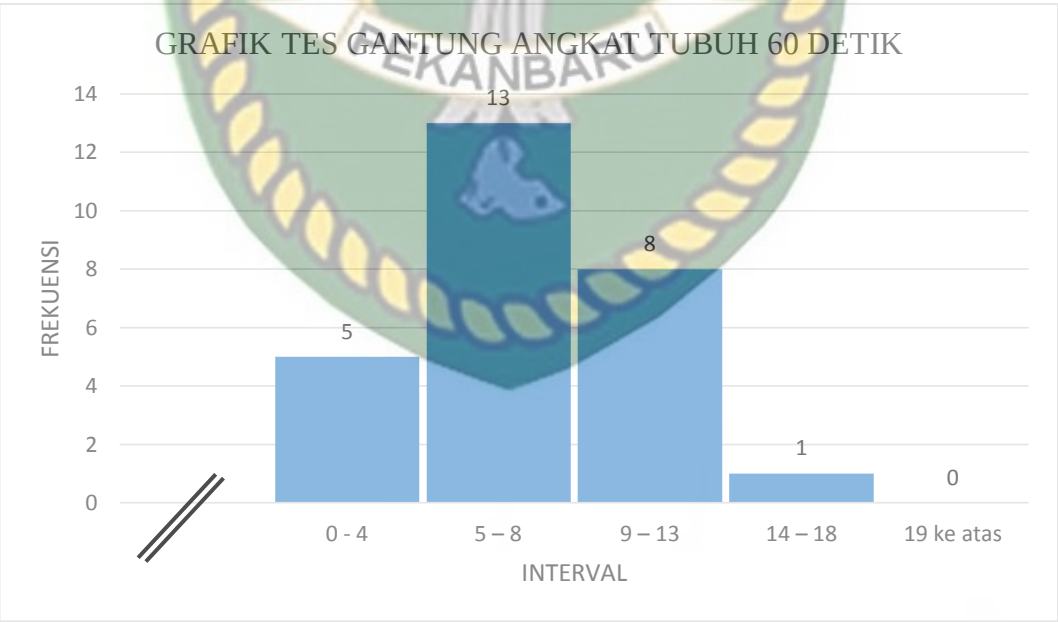
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 5 : Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Hasil	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
5	19 ke atas	0	0 %
4	14 – 18	1	3.70 %
3	9 – 13	8	29.62 %
2	5 – 8	13	48.14 %
1	0 - 4	5	18.51 %
Jumlah		**27**	**100 %**

Data Penelitian 2019

Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 2. Histrogam hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik siswa putera kelas X IPA SMAN1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Data Tes Baring Duduk 60 detik siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 27 sampel putera diperoleh angka atau skor terbanyak 25 dengan nilai 3 terdapat 7 orang dengan presentase 25,92%, nilai 2 terdapat 18 orang dengan presentase 66,66% dan nilai 1 terdapat 2 orang dengan presentase 7,40% dan skor terendah 5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 6 : Distribusi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	41 keatas	0	0 %
4	30 – 40	0	0 %
3	21 – 29	7	25.92 %
2	10 – 20	18	66.66 %
1	0 – 9	2	7.40 %
Jumlah		**27**	**100 %**

Data Penelitian 2019

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:

Grafik 3. Histrogram hasil Tes Baring Duduk 60 Detik siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

4. Data Tes Loncat Tegak siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 27 sampel putera, diperoleh angka atau skor terbanyak 69 dengan nilai 4 terdapat 5 orang dengan presentase 18,81%, nilai 3 terdapat 10 orang dengan presentase 37,03%, nilai 2 terdapat 11 orang dengan presentase 40,74% sedangkan nilai 1 terdapat 1 orang dengan presentase 3,70% dan skor terendah 30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

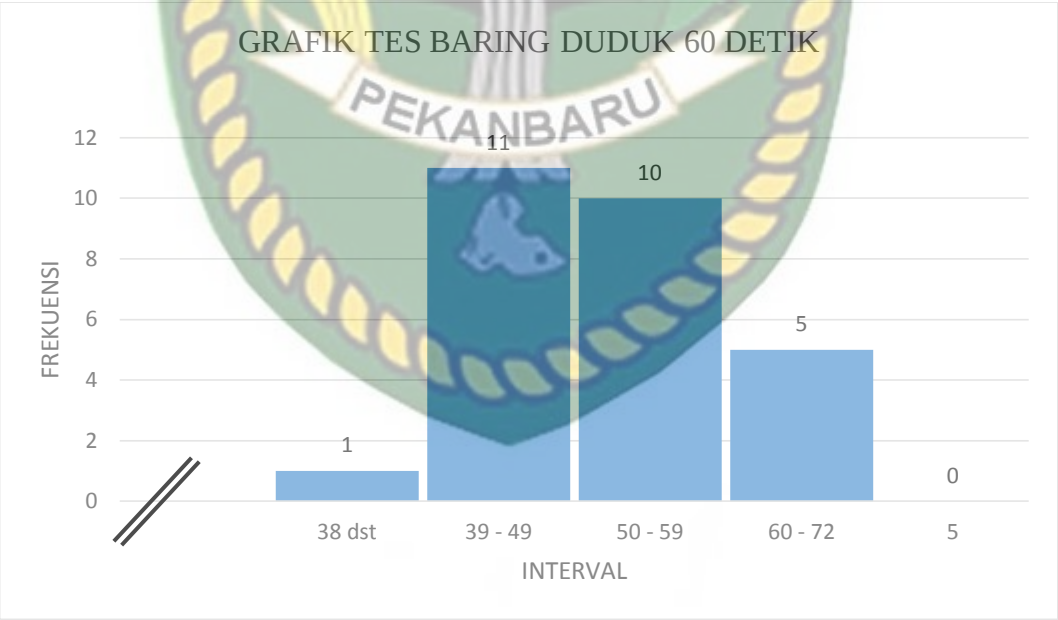
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 7 : Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	73 keatas	0	0
4	60 – 72	5	18.51 %
3	50 – 59	10	37.03 %
2	39 – 49	11	40.74 %
1	38 dst	1	3.70%
Jumlah		**27**	**100 %**

Data Penelitian 2019

Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 4. Histrogram hasil Tes Loncat Tegak siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

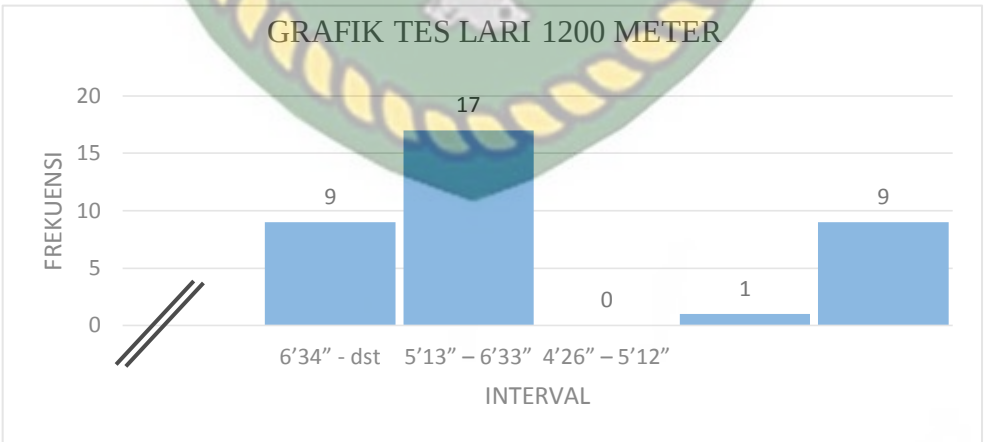
5. Data Tes Lari 1200 Meter Putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 27 sampel putera, diperoleh angka atau skor tercepat 4,23 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 3,70, nilai 2 terdapat 17 orang dengan presentase 62,96% sedangkan nilai 1 terdapat 9 orang dengan presentase 33,33% dan skor terendah atau yang paling lambat 4,23. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 8 : Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1200 M siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Hasil	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d – 3’14”	0	0 %
4	3’15” – 4’25”	1	3.70 %
3	4’26” – 5’12”	0	0 %
2	5’13” – 6’33”	17	62.96 %
1	6’34” - dst	9	33.33 %
Jumlah		**27**	**100 %**

Data Penelitian 2019



Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:

Grafik 5. Histogram hasil Tes Lari 1200 Meter siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

6. Data Hasil Tes Kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun

Dari siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun tidak terdapat nilai baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18-21 tidak ada atau 0%, sedangkan diklasifikasi sedang 14-17 terdapat 6 orang responden 22,22%, di klasifikasi kurang 10-13 terdapat 17 orang dengan responden 62,96%, di klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 4 orang yakni 14,81%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

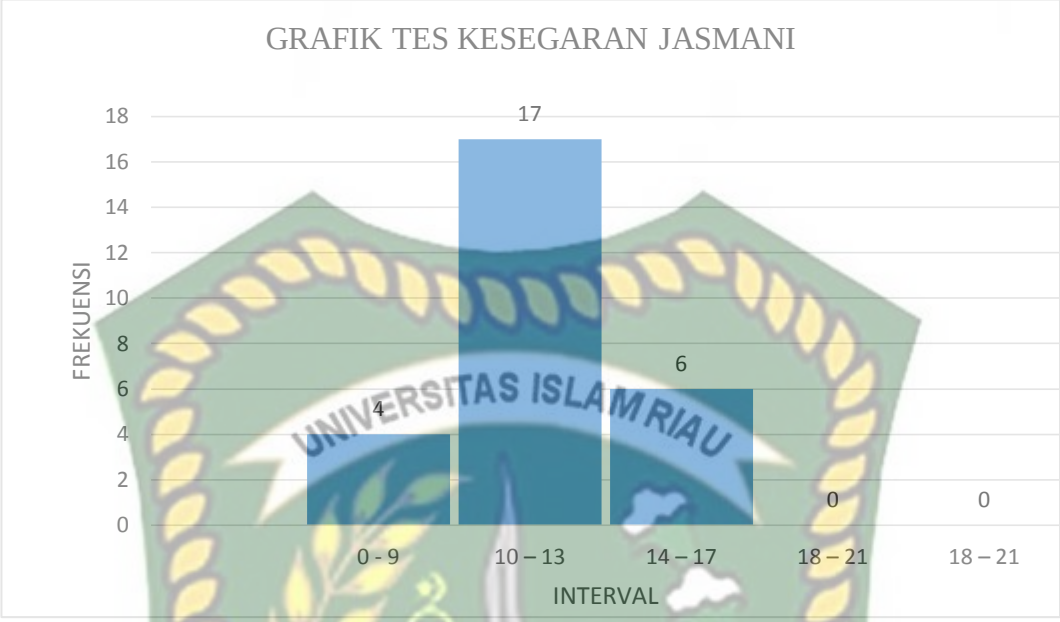
Tabel 9 : Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMAN1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0 %
2	Baik (B)	18 – 21	0	0 %
3	Sedang (S)	14 – 17	6	22.22 %
4	Kurang (K)	10 – 13	17	62.96 %
5	Kurang Sekali (KS)	0 - 9	4	14.81 %
Jumlah			**27**	**100 %**

Data Penelitian 2019

Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Grafik 6. Histogram hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putera kelas X IPA SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu

B . Analisis Data

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun dari hasil tes dan penjumlahan tergolong sedang presentasenya 22,22% atau sebanyak 6 orang dari 27 sampel yang diteliti, kategori kurang presentasenya 62,96% atau sebanyak 17 orang dari 27 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori kurang sekali terdapat 14,81% atau sebanyak 4 orang dari 27 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata tes kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun didapat skor 11,26, dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun, maka klasifikasinya tergolong kurang.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data tersebut, maka didapat tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Tandun dalam kategori kurang.

C . Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya harus atlit yang memilikinya namun semua orang orang harus juga memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam sehari-hari. Jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas di dalam kehidupan, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang baik selain melakukan aktifitas sehari-hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya.

Seorang peserta didik atau siswa sekolah menengah atas (SMA) hendaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan sedang hingga baik, dikarenakan waktu pembelajaran yang bias dibilang ekstrim pada zaman sekarang ini selain memerlukan kecerdasan juga harus memiliki kesegaran yang baik, jika seorang peserta didik tidak memiliki kesegaran yang baik maka akan sulit menerima semua pembelajaran yang diajarkan oleh seorang pendidik kepada peserta didiknya.

Selanjutnya Zulrafli, dkk (2013:74) Menurut Widiastuti, (2011:13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

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.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori **Kurang** atau dengan nilai rata rata 11,7 yang terletak pada interval 10-14 dengan persentase 62,96%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita dapat menyimpulkan, pembelajaran penjas disekolah harus mningkatkan pembelajaran tingkat kesegaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk pembelajran.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas X IPA SMA N1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu pada taraf kurang, yaitu sebanyak 17 orang siswa yang terletak pada interval 10- 13 pada rata-rata 11,26.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada siswa, untuk selalu melatih diri dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan latihan kondisi fisik guna mencapai pembelajaran yang baik dan guna mendukung tercapainya prestasi.
2. Kepada pelatih atau Pembina, dalam upaya meningatkan kesegaran jasmani, para pelatih perlu mengembangkan pembelajaran yang aktif untuk tercapainya pembelajaran yang efektif.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi pembelajaran.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR PUSTAKA

Ad'dien. 2011. *Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Permainan Kasti Dengan Permainan Benteng Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Dan Vital Kapasitas Paru – Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare – Pare.* Makasar. Universitas Negeri Makasar

Arikunto, Suharsimi. 2013, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* Jakarta: Rineke Cipta

Atmojo Biyakto Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga.* Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Depdiknas, 1999,*Test Kesegaran Jasmani Indonesia,* Jakarta.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung

Hastuti, Tri Ani. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasamani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomeor 1.* Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Oahraga:* UNS press

2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*: UNS Press

Juhanis. 2013. *Analisis Tingkat Keegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara.* Makasar. Universitas Negeri Makasar

Kusmawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes.* Bekasi: Alfabeta

Maksum Ali, 2012, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press

Mohamad Annas. 2011. *Hubungan Kesegaran Jasmani , Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar.* Semarang. Universitas Negeri Semarang

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Surabaya : Unesa Universitas Press

Sharkey Brian J. 2011. *Kebugaran Dan Kesehatan.* Jakarta: PTRaja Grafindo Persada

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Bumi Aksara

Syafrudin. 2001. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga.* Padang: UNP.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional.* Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Yulianti. 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau.* Pekanbaru. Universitas Islam Riau

Zulrafli. Turimin dan Muspita. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*. Volume 1 Nomor 2. 73-83.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :