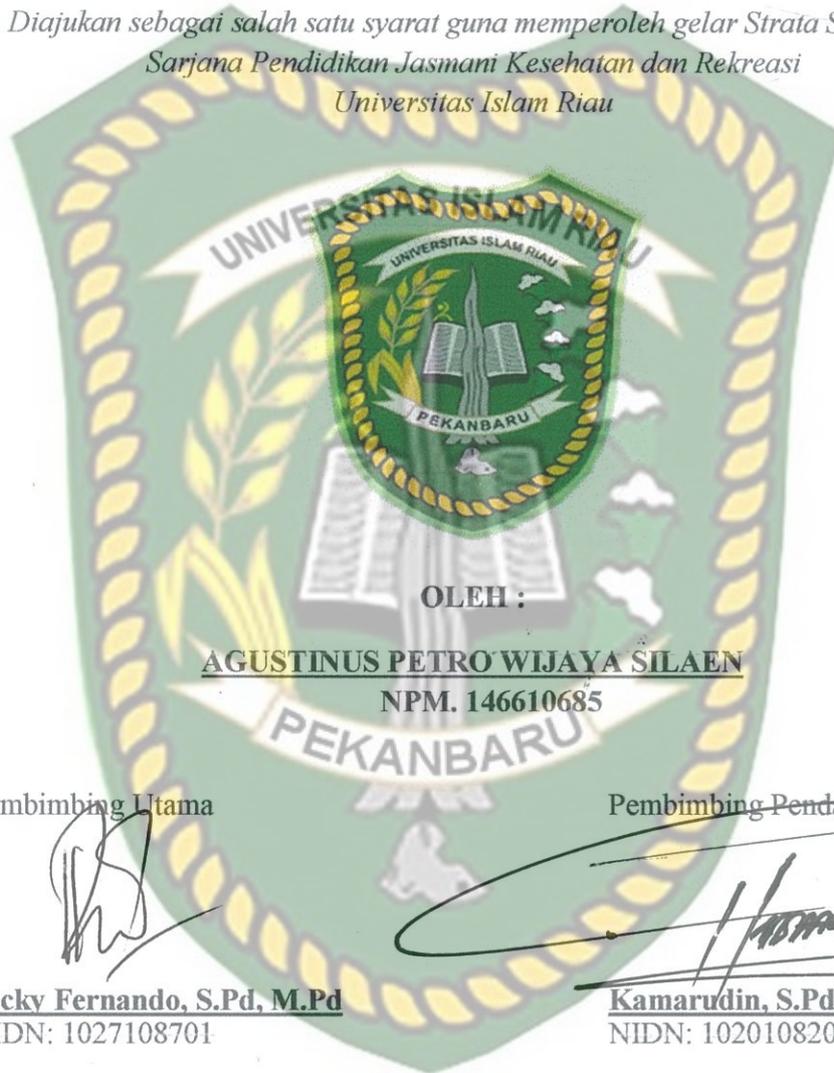


TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTERA KELAS XI
MIPA¹ SMAN 10 PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH :

AGUSTINUS PETRO WIJAYA SILAEN
NPM. 146610685

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1027108701

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1020108201

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTERA KELAS XI MIPA¹
SMAN 10 PEKANBARU

Dipersiapkan oleh:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING:

Pembimbing Utama



Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1027108701

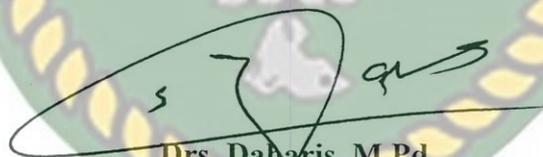
Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1020108201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Mmperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dr. Sur Amnah, S.Pd, M.Si
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas XI
MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

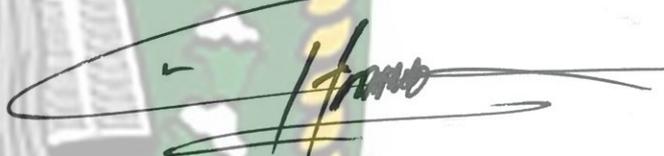
Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1027108701

Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201

Mengetahui

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



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru”

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

Pembimbing Utama



Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1027108701

Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201

ABSTRAK

Agustinus Petro Wijaya Silaen. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru terlihat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa belum begitu baik sehingga daya serap siswa sewaktu belajar tidak maksimal. Kemudian kurang baiknya kesegaran jasmani yang dimiliki juga menyebabkan motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa tidak begitu bagus. Lalu hasil belajar yang masih rendah itu juga disebabkan oleh lingkungan sekolah yang kurang nyaman, kemudian dapat juga disebabkan oleh kurang baiknya sarana dan prasarana belajar di sekolah, namun hal yang paling mempengaruhi hasil belajar adalah kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru yang terdiri dari 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel untuk penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru tergolong **kurang** dengan nilai 11 atau 60% yang terletak pada rentang interval nilai 10-13.

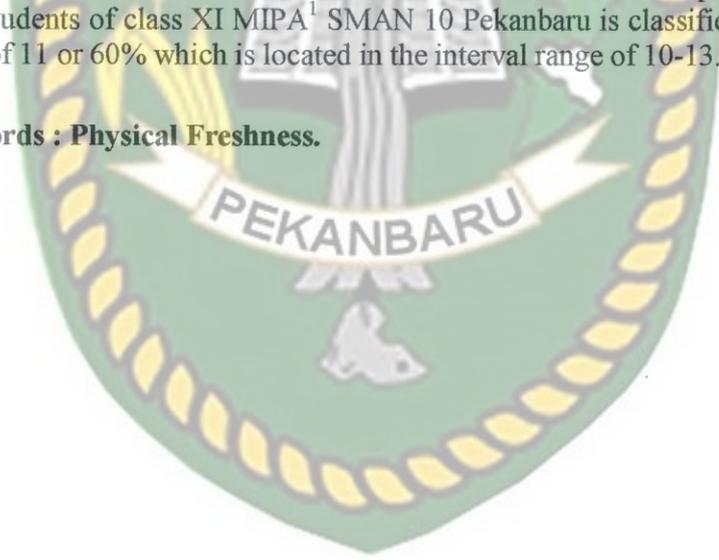
Kata kunci : Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Agustinus Petro Wijaya Silaen. 2018. Physical Freshness Level For Male Students of Class XI MIPA¹ of SMAN 10 Pekanbaru.

Based on observations made on male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, the physical fitness of students is not so good that the students' fiber power during learning is not optimal. Then the lack of good physical fitness possessed also causes the learning motivation possessed by students is not so good. Then the learning outcomes that are still low are also caused by the school environment that is less comfortable, then it can also be caused by poor learning facilities and infrastructure in schools, but the thing that most influences the learning outcomes is the students' physical fitness. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru. This type of research is descriptive. The population in this study were male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru consisting of 15 people. The sampling technique used is total sampling. So that the sample for this study was all male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, amounting to 15 people. The data analysis technique used was the conversion of test scores based on the norms of physical fitness test. Based on the results of the research that has been done it can be concluded that the level of physical fitness of male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru is classified as less with a value of 11 or 60% which is located in the interval range of 10-13.

Keywords : Physical Freshness.



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra
Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
16-04-2018	Perbaiki margin	u
23-04-2018	Perbaiki kutipan di Bab II dan rapikan penulisan	u
26-04-2018	Tambah teori	u
30-05-2018	Pahami tesnya	u
29-06-2018	Ujian seminar proposal	u
22-10-2018	Perbaiki paragraf di Bab II	u
03-12-2018	Lengkapi lampiran penelitian	u
06-12-2018	Perlihatkan data dan video	u
18-12-2018	Acc untuk diuji	u

Pekanbaru, Desember 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Annah, S.Pd, M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Kamarudin, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas XIMIPA, SMAN 10 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
15-10-2018	Konsultasi cara pengambilan video	
03-11-2018	Perbaiki daftar isi	
13-11-2018	Lengkapi grafiknya	
20-11-2018	Lengkapi rumus dan data manualnya	
28-11-2018	Lengkapi tulisan di cover yang letaknya di bagian bawah tulisan skripsi	
02-12-2018	Perbaiki jarak antara nama dan npm pada cover	
18-12-2018	Lengkapi lembar pengesahan dan berita acara bimbingan	
19-12-2018	Perlihatkan data dan video	
20-12-2018	Acc untuk diuji	

Pekanbaru, Desember 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik




Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Fakultas : FKIP
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas XI
MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

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 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, Desember 2018



Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM. 146610685

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTERA KELAS XI
MIPA¹ SMAN 10 PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH :

AGUSTINUS PETRO WIJAYA SILAEN
NPM. 146610685

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1027108701

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1020108201

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTERA KELAS XI MIPA¹
SMAN 10 PEKANBARU

Dipersiapkan oleh:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING:

Pembimbing Utama



Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1027108701

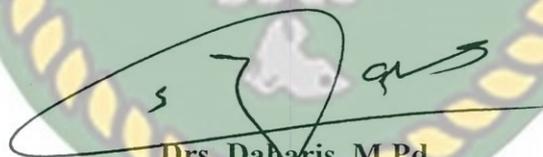
Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1020108201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Mperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dr. Sur Amnah, S.Pd, M.Si
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas XI
MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

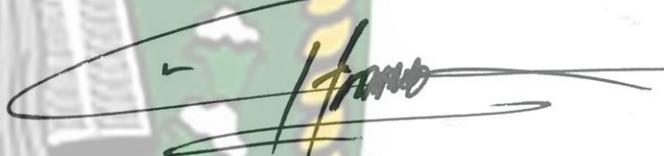
Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1027108701

Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201

Mengetahui

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



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru”

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

Pembimbing Utama



Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1027108701

Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201

ABSTRAK

Agustinus Petro Wijaya Silaen. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru terlihat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa belum begitu baik sehingga daya serap siswa sewaktu belajar tidak maksimal. Kemudian kurang baiknya kesegaran jasmani yang dimiliki juga menyebabkan motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa tidak begitu bagus. Lalu hasil belajar yang masih rendah itu juga disebabkan oleh lingkungan sekolah yang kurang nyaman, kemudian dapat juga disebabkan oleh kurang baiknya sarana dan prasarana belajar di sekolah, namun hal yang paling mempengaruhi hasil belajar adalah kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru yang terdiri dari 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sehingga sampel untuk penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes berdasarkan norma tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru tergolong **kurang** dengan nilai 11 atau 60% yang terletak pada rentang interval nilai 10-13.

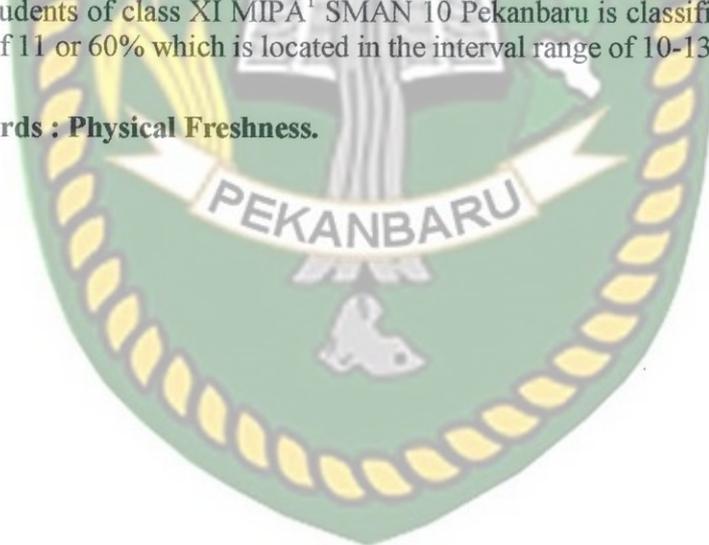
Kata kunci : Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Agustinus Petro Wijaya Silaen. 2018. Physical Freshness Level For Male Students of Class XI MIPA¹ of SMAN 10 Pekanbaru.

Based on observations made on male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, the physical fitness of students is not so good that the students' fiber power during learning is not optimal. Then the lack of good physical fitness possessed also causes the learning motivation possessed by students is not so good. Then the learning outcomes that are still low are also caused by the school environment that is less comfortable, then it can also be caused by poor learning facilities and infrastructure in schools, but the thing that most influences the learning outcomes is the students' physical fitness. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru. This type of research is descriptive. The population in this study were male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru consisting of 15 people. The sampling technique used is total sampling. So that the sample for this study was all male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, amounting to 15 people. The data analysis technique used was the conversion of test scores based on the norms of physical fitness test. Based on the results of the research that has been done it can be concluded that the level of physical fitness of male students of class XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru is classified as less with a value of 11 or 60% which is located in the interval range of 10-13.

Keywords : Physical Freshness.



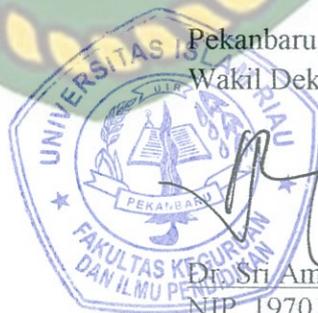
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra
Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
16-04-2018	Perbaiki margin	u
23-04-2018	Perbaiki kutipan di Bab II dan rapikan penulisan	u
26-04-2018	Tambah teori	u
30-05-2018	Pahami tesnya	u
29-06-2018	Ujian seminar proposal	u
22-10-2018	Perbaiki paragraf di Bab II	u
03-12-2018	Lengkapi lampiran penelitian	u
06-12-2018	Perlihatkan data dan video	u
18-12-2018	Acc untuk diuji	u

Pekanbaru, Desember 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Annah, S.Pd, M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Kamarudin, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas XIMIPA, SMAN 10 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
15-10-2018	Konsultasi cara pengambilan video	
03-11-2018	Perbaiki daftar isi	
13-11-2018	Lengkapi grafiknya	
20-11-2018	Lengkapi rumus dan data manualnya	
28-11-2018	Lengkapi tulisan di cover yang letaknya di bagian bawah tulisan skripsi	
02-12-2018	Perbaiki jarak antara nama dan npm pada cover	
18-12-2018	Lengkapi lembar pengesahan dan berita acara bimbingan	
19-12-2018	Perlihatkan data dan video	
20-12-2018	Acc untuk diuji	

Pekanbaru, Desember 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik




Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM : 146610685
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Fakultas : FKIP
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas XI
MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

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 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, Desember 2018



Agustinus Petro Wijaya Silaen
NPM. 146610685

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru**”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. **Bapak Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd**, selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. **Bapak Kamarudin, S.Pd, M.Pd**, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. **Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd, Drs. Daharis, M.Pd, ibu Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd** sebagai dosen penguji yang telah memberikan arahan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

4. **Bapak Drs. Alzaber, M.Si** sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. **Bapak Drs. Daharis, M.Pd** selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. **Ibu Merlina Sari, M.Pd** selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. **Ibu Kepala Sekolah SMAN 10 Pekanbaru** yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹
8. **Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha** Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu kepada penulis dan membantu memberikan kemudahan untuk semua urusan pada penulis selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
9. **Kepada orangtua serta saudara-saudaraku.** Buat Ayahanda tercinta J. Silaen, yang telah membesarkan dan mendidik penulis. Terima kasih ya pak untuk bimbingan dan masukan dari bapak selama ini. Ibunda tercinta H. Siagian yang telah melahirkan dan membesarkan penulis. Terima kasih ya mak untuk semua kasih sayang dan doa yang telah mamak berikan selama ini. Terima kasih juga buat kakakku Tinorma Veronika Silaen, S.Sos dan abang-abangku Gabriel Francius Silaen, SH dan Martinus Jerianto Silaen, S.Pi yang

selalu memberikan dorongan semangat, buat adekku Gunawan Alfonsus Silaen calon ST, yang semangat belajarnya ya dek.

10. **Buat sahabat-sahabatku**, Sapta Adipratama, Vivi Zulmaiti, Frans Boy, Desi Ratnasari, Budi Hariono dan seluruhnya teman-teman kelas E angkatan 2014 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih untuk semuanya keebersamaan kita selama ini sangat berarti.
11. **Teman-teman seperjuangan** seluruhnya angkatan 2014 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. **Buat yang tercinta Fetry Rovincencia Astuti Sitohang**, yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis, terima kasih Hasian. *I Love You.*

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, untuk itu berbagai saran dan kritik dari semua pihak merupakan masukan yang sangat berguna bagi penulis. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak.

Pekanbaru, Desember 2018

Agustinus Petro Wijaya Silaen

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
a) Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani.....	8
b) Fungsi Kesegaran Jasmani.....	11
c) Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	12
d) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
e) Ciri-ciri Kesegaran Jasmani Yang Baik	14
f) Hal- Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani	15

B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi Penelitian.....	17
2. Sampel Penelitian.....	17
C. Defenisi Operasional.....	18
D. Pengembangan Instrumen.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
B. Analisa Data.....	48
C. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Saran	51
B. Kesimpulan	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Remaja Umur 16-19 Tahun Putera.....	30
2. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja Umur 16 - 19 Tahun Putera	31
3. Data Hasil Tes Lari 60 meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	33
4. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	34
5. Data Hasil Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	35
6. Distribusi Frekuensi Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	37
7. Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	38
8. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	39
9. Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	40
10. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	42
11. Data Hasil Tes Lari 1200 meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	43
12. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	44
13. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	46
14. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Start Lari 60 meter	19
2. Palang Tunggal	20
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	21
4. Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal	21
5. Sikap Permulaan Baring Duduk	23
6. Gerakan Baring Menuju Duduk	23
7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	24
8. Papan Loncat Tegak	25
9. Papan Loncat Tegak Sikap Sikap Menentukan Raihan Tegak	26
10. Sikap Awal Loncat Tegak	26
11. Gerakan Loncat Tegak	27
12. Posisi Start Lari 1200 meter	28
13. Posisi Pelari Saat Melintas Garis Finish	28

DAFTAR GRAFIK

Diagram	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	33
2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	34
3. Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	36
4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	37
5. Data Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	38
6. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	40
7. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	41
8. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	42
9. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	43
10. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru.....	45
11. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	46
12. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA ¹ SMAN 10 Pekanbaru	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Lari 60 Meter	54
2. Hasil Tes Angkat Tubuh.....	55
3. Hasil Tes Baring Duduk.....	56
4. Hasil Tes Loncat.....	57
5. Hasil Tes Lari 1200 Meter	58
6. Klasifikasi Nilai Kesehatan Jasmani.....	59
7. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter	60
8. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Angkat Tubuh	61
9. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk	62
10. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak	63
11. Distribusi Frekuensi Data Tes 1200 Meter	64
12. Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani	65
13. Dokumentasi Penelitian	66

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh seseorang, olahraga juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

Pada dasarnya kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap beban fisik yang layak. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportivitas dan kemandirian yang tinggi.

Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur untuk menilai derajat kesehatan manusia. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Depkes, 1994). Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain kemampuan produktivitas orang tersebut makin tinggi (Depkes, 1987).

Sebaiknya sebelum melakukan latihan atau olahraga, seseorang harus menjalani tes kebugaran jasmani untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani sebelum melaksanakan latihan atau olahraga agar dapat dievaluasi kemajuan kesegaran jasmani tersebut setelah melakukan latihan atau olahraga dalam waktu yang ditargetkan.

Dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui latihan dan olahraga yang dilakukan dalam waktu yang ditargetkan, dengan demikian kita dapat mengetahui jika makin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka makin tinggi pulalah kemampuan produktivitas orang tersebut.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara

sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Sesuai dengan karakteristik siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, usia 16-18 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seuruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

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, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah yang ada di tanah air telah diberikan pendidikan jasmani mulai dari Taman Kanak-Kanak sampai ke Perguruan Tinggi. Karena tingkat kesegaran jasmani merupakan hal 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.

Pemeliharaan kesegaran jasmani yang baik, yaitu antara lain: jalan, jogging, berenang dan bentuk-bentuk latihan lain yang penting ada penekanan pada unsur aerobik, intensitas pelatihan fisik yang dianjurkan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani itu harus maksimal dengan denyut nadi yang dianjurkan, sebaiknya pelatihan yang dianjurkan adalah berlatih mencapai “training zone” (sesuai dengan denyut nadi yang maksimal), melakukan latihan fisik dengan frekuensi latihan 3-5 kali setiap minggu yang berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu: keseimbangan, daya ledak, kecepatan, koordinasi, kelincahan, kelentukan, ketepatan, kekuatan.

Dalam rangka untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, diperlukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang harus dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Dalam program ini, peneliti menggunakan norma tes TKJI untuk anak usia 16-18 tahun dan rincian tes yang akan dilakukan yaitu tes lari sprint 60 meter, gantung angkat tubuh (pull up) 60 detik, baring duduk (sit up) 60 detik, loncat tegak (vertical jump) dan lari 1.200 meter.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 10 Pekanbaru, peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa. Selama PPL di SMAN 10 Pekanbaru peneliti melihat secara langsung dan mengamati untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan biasanya termasuk pelajaran yang disenangi akan tetapi kenyataannya banyak anak-anak yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran bahkan kurang bersemangat, ada yang berulang kali istirahat dan hanya melihat temannya yang lain berolahraga. Hal ini menandakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa belum sepenuhnya dikatakan baik. Oleh karena itu, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Kebanyakan siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru mudah letih di saat melakukan aktivitas olahraga di saat jam olahraga berlangsung.
2. Siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran olahraga.
3. Kurangnya kesegaran jasmani pada siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas penulis membatasi masalah, yakni “tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.”

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan maksud tujuan penelitian maka kegunaan penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Untuk siswa, menambah pengetahuan akan kesegaran jasmani dan dapat lebih bersemangat lagi dalam melakukan kegiatan baik itu kegiatan dalam ruangan maupun di luar ruangan, seperti kegiatan olahraga.
2. Untuk guru olahraga, sebagai bahan masukan dan menambah pengetahuan untuk waktu yang akan datang dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMAN 10 Pekanbaru.
3. Untuk sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 10 Pekanbaru.
4. Untuk jurusan, sebagai bahan referensi dan kajian bagi peneliti lain yang ingin melakukan jenis penelitian yang sama.
5. Untuk peneliti, guna melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau Pekanbaru.
6. Untuk peneliti berikutnya, guna menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai bidang kajian tingkat kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Dalam Syafruddin (2011:11) kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan gambaran keadaan dan kualitas fungsi tubuh secara menyeluruh, namun berbeda dalam arti kualitas fungsi tubuh. Jika merujuk kepada definisi World Health Organization (WHO) tentang kesehatan, maka yang dikatakan sehat itu adalah terbebas dari penyakit. Hal ini berarti, keadaan tubuh seseorang yang tidak menderita sesuatu penyakit tertentu dapat dikatakan sehat. Tentu tidak demikian halnya dengan kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan tubuh yang sehat dan tambahan aktivitas fisik secara benar dan teratur.

Kemampuan fisik juga disebut dengan unjuk kerja (kinerja). Sama halnya dengan penjelasan Nurhasan (2001:132) kesegaran jasmani (physical fitness) yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Namun Depdiknas (2002:1) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang prima dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tertentu yang memerlukan usaha otot tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang perlu melakukan latihan fisik dengan metode latihan yang benar untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang prima.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut president's council on physical fitness and sports, mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat Widiastuti (2011:13).

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa harus merasakan kelelahan yang berarti, serta masih mempunyai cadangan

tenaga yang cukup untuk menikmati waktu luangnya. Dengan kata lain, kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar dimana yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Kesegaran jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Kesegaran jasmani itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang berpengaruh adalah lingkungan tempat tinggal individu, karena lingkungan dalam kenyataannya akan menantang fisik seseorang untuk bergerak banyak atau bergerak sedikit.

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menggambarkan kondisi tubuh setiap orang dalam melakukan aktivitas. Ismaryati (2008:40) berdasarkan fungsinya, “kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu:

1. Fungsi golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan antara lain:
 - a) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
 - b) Bagi olahragawan berfungsi untuk meningkatkan prestasi.

- c) Bagi karyawan berfungsi untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
2. Fungsi bagi golongan yang dihubungkan dengan keadaan, antara lain:
 - a) Bagi penderita cacat berfungsi untuk rehabilitasi
 - b) Bagi ibu hamil berfungsi untuk perkembangan janin yang dikandungnya sebagai persiapan untuk proses persalinan.
3. Fungsi golongan yang berhubungan dengan usia, meliputi:
 - a) Bagi anak-anak berfungsi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - b) Bagi orangtua berfungsi untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari karena secara nyata dapat meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal agar mendapat hasil yang baik sesuai harapan.

c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Berbagai pendapat para ahli membedakan komponen kesegaran jasmani yaitu dikemukakan oleh Widiastuti (2011:14,15) bahwa komponen kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Daya tahan jantung dan paru-paru (endurance), adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan otot (strength), secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
3. Kelentukan (flexibility), adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.
4. Kecepatan (speed), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat

lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari).

5. Daya eksplosif (power), adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Gerakan eksplosif kuat dan cepat, kemampuan yang kuat dan cepat juga digunakan dalam komponen ini.
6. Kelincahan (agility), adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki, tanpa kelincahan akan tidak dikatakan normal atau sedang sakit.
7. Keseimbangan (balance), adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance).
8. Ketepatan (accuracy), merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, ketepatan dapat berupa gerakan atau sebagai keterampilan hasil.
9. Koordinasi (coordination), merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

Dengan uraian di atas bahwa kondisi fisik adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan semangat, tanpa harus merasakan lelah yang berlebihan. Agar kondisi ini tetap terjaga maka latihan yang tepat dan teratur menjadi salah satu kunci mencapai kebugaran jasmani yang terbaik.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Sharkey (2011: 80-85) “faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas”. Menurut Irianto (2003: 6-7) “bahwa untuk derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat dan olahraga”.

1. Makan, untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi.
2. Istirahat, tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu

indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Berolahraga, adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: asupan makanan, istirahat, hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas semua itu sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang.



e. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani Yang Baik

Kusmana (2007: 27) mengatakan “seseorang yang mampu melakukan tugas, bekerja, berolahraga, tetap sehat tanpa merasa kelelahan yang berarti, barulah ia termasuk benar-benar sehat. Ia mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang dinamis dan cukup tinggi sehingga benar-benar sehat dan segar atau istilah sekarang “fit”.

Adapun penyakit kelelahan dalam era modernisasi sering muncul sebagai akibat dari kurang gerak (*hypokinetic disease*) seperti tercermin dari berbagai keluhan yang timbul, antara lain:

- Nafas pendek sekalipun ringan
- Kemampuan (kapasitas menurun)
- Mudah lelah
- Perasaan pusing
- Rasa dingin pada kaki (tungkai)
- Sakit kepala
- Kurang inisiatif
- Konsentrasi menurun

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami salah satu dari gejala-gejala di atas dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmaninya tidak dalam keadaan baik (kurang baik).

Giriwijoyo (2012:10) menyatakan “sehat dinamis yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu bekerja/ berolahraga, yang juga bertingkat-tingkat, bergantung pada beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sehat dinamis adalah sasaran yang harus dicapai melalui kegiatan olahraga, karena berolahraga adalah melatih alat-alat tubuh agar tetap dapat berfungsi normal pada waktu bekerja, yang juga pasti normal pada keadaan istirahat.

f. Hal-hal yang Harus diperhatikan Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam Depdiknas (2002:3) hal-hal fisik dapat memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah terkena penyakit, menghindari stres, menambah percaya diri dan tidak mudah letih. Lakukan dengan baik, benar, teratur dan teratur. Dampak terhadap tubuh akan dapat:

- a) meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, (b) memperkuat sendi dan otot, (c) menurunkan tekanan darah, (d) mengurangi lemak, (e) memperbaiki bentuk tubuh, (f) memperbaiki kadar gula darah, (g) mengurangi resiko penyakit jantung koroner, (h) memperlancar aliran darah, (i) memperlancar pertukaran gas, (j) memperlambat proses menjadi tua.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan-latihan fisik yang rutin dan teratur akan menghasilkan tubuh yang sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan aktivitas setiap harinya untuk lebih produktif. Nurhasan (2001:132) mengemukakan “kesegaran jasmani berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti”.

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. Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia yaitu: tes lari 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1200 meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif kuantitatif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) yang menerangkan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama kita dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006:130) populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian, dalam penelitian ini penulis mengambil semua siswa putera kelas XII MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru sebanyak 15 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini mengacu pada pendapat, Arikunto (2006:131) yaitu apabila subjek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Berhubungan populasi dari penelitian ini kurang dari 100 dan tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel ini dinamakan total sampling (sampel penuh). Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa putera kelas XII MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru sebanyak 15 orang.

C. Defenisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Karpovich kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot Nurhasan (2001:132).

D. Pengembangan Instrumen

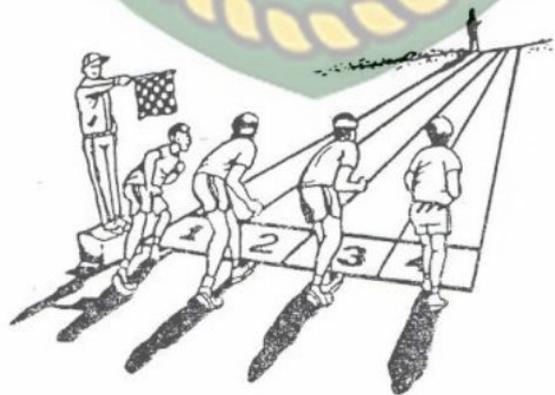
Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk metode angket atau kuisisioner. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-18 tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

Tes kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani TKJI (1999:8-21) yaitu:

1. Tes lari cepat 60 meter

- 1) Tujuan: untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas:
 - a. Lintasan jarak antara start dan finish 50 meter.
 - b. Peluit.
 - c. Stopwatch.
 - d. Bendera start dan tiang pancang.

- e. Alat tulis.
- 3) Petugas tes
- a. Juru keberangkatan.
 - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
- a. Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start.
 - b. Gerakan:
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
 - c. Lari masih bisa diulang apabila:
 1. Pelari mencuri start.
 2. Pelari tidak melewati garis finish.
 3. Pelari tertangguh dengan pelari yang lain.
 - d. Pengukuran waktu: waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini:



Gambar 1: Start Lari 60 meter

(Depdiknas, 1999:7)

- e. Pencatat hasil.
 1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Dalam satuan waktu detik.
 2. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik.

- 1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas:
 - a. Lantai rata dan bersih.
 - b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2
Palang tunggal

Gambar 2: Palang Tunggal Angkat Tubuh.

(Depdiknas,1999:8)

- c. Stopwatch.
- d. Alat tulis.
- 3) Petugas tes:
 - a. Pengamat waktu.
 - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:

- a. Sikap permulaan. Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang-palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 3: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.

(Depdiknas, 1999:9)

- b. Gerakan :

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan dihitung satu kali.



Gambar 4: Sikap Dagunya Menyentuh/ Melewati Palang Tunggal

(Depdiknas, 1999:10)

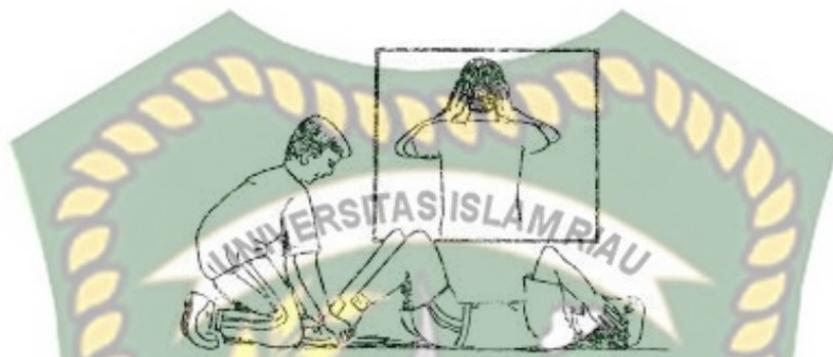
2. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ke ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
 2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
 3. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- d. Pencatatan hasil:
1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
 3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun telah berusaha diberi nilai nol (0).

3. Tes baring duduk 60 detik.

- 1) Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas:
 - a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih.
 - b. Stopwatch.
 - c. Alat tulis.
 - d. Alas/ tikar/ matras jika diperlukan.
- 3) Petugas tes:
 - a. Pengamat waktu.
 - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
 - a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang-seling diletakkan di belakang kepala.



Gambar 5: Sikap Permulaan Baring Duduk
(Depdiknas, 1999:14)

2. Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



Gambar 6: Gerakan Baring Menuju Duduk
(Depdiknas: 1999: 14)



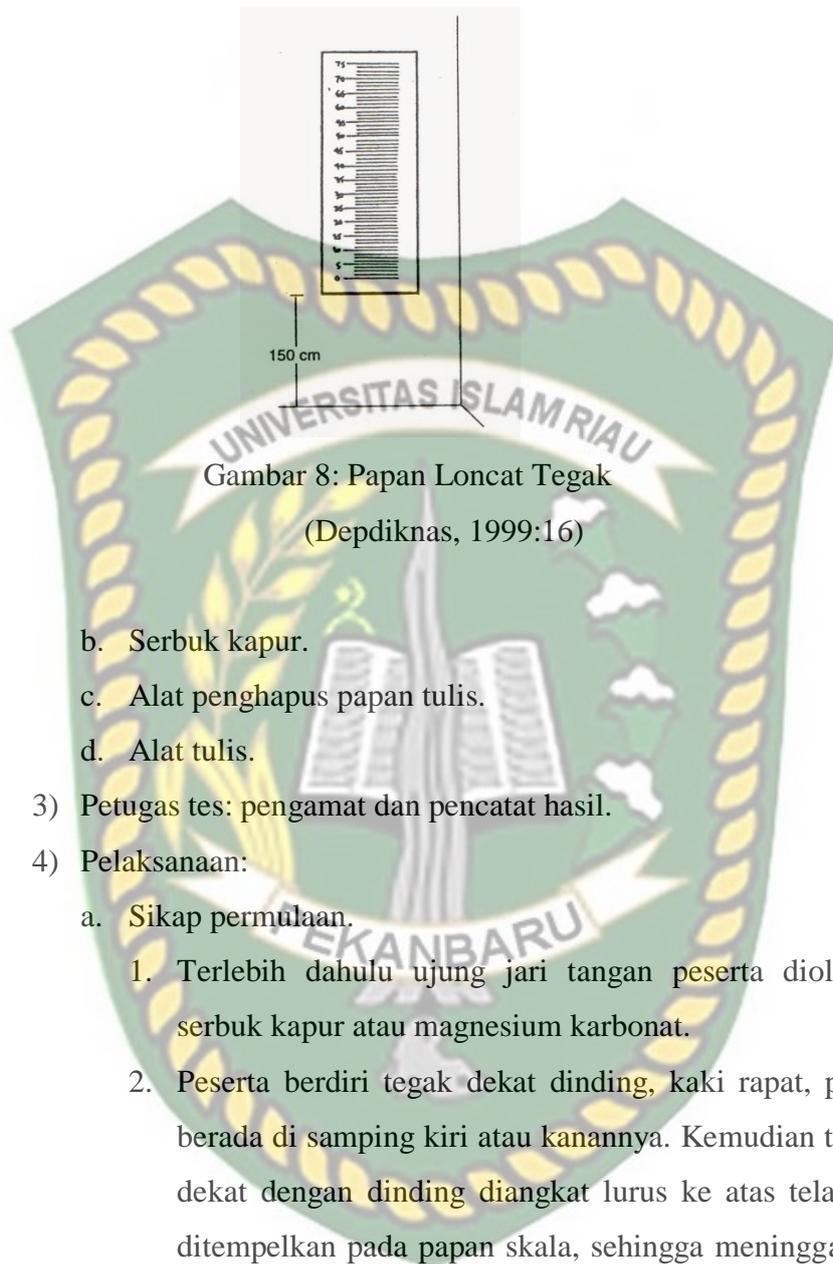
Gambar 7: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.

(Depdiknas, 1999:15)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan:

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 3. Mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuh.
- 5) Pencatatan hasil.
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai nol (0).
- 4. Tes loncat tegak.**
- 1) Tujuan: untuk mengukur tenaga ekslosif.
 - 2) Alat dan fasilitas:
 - a. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.



Gambar 8: Papan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999:16)

- b. Serbuk kapur.
 - c. Alat penghapus papan tulis.
 - d. Alat tulis.
- 3) Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.
 - 4) Pelaksanaan:
 - a. Sikap permulaan.
 1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



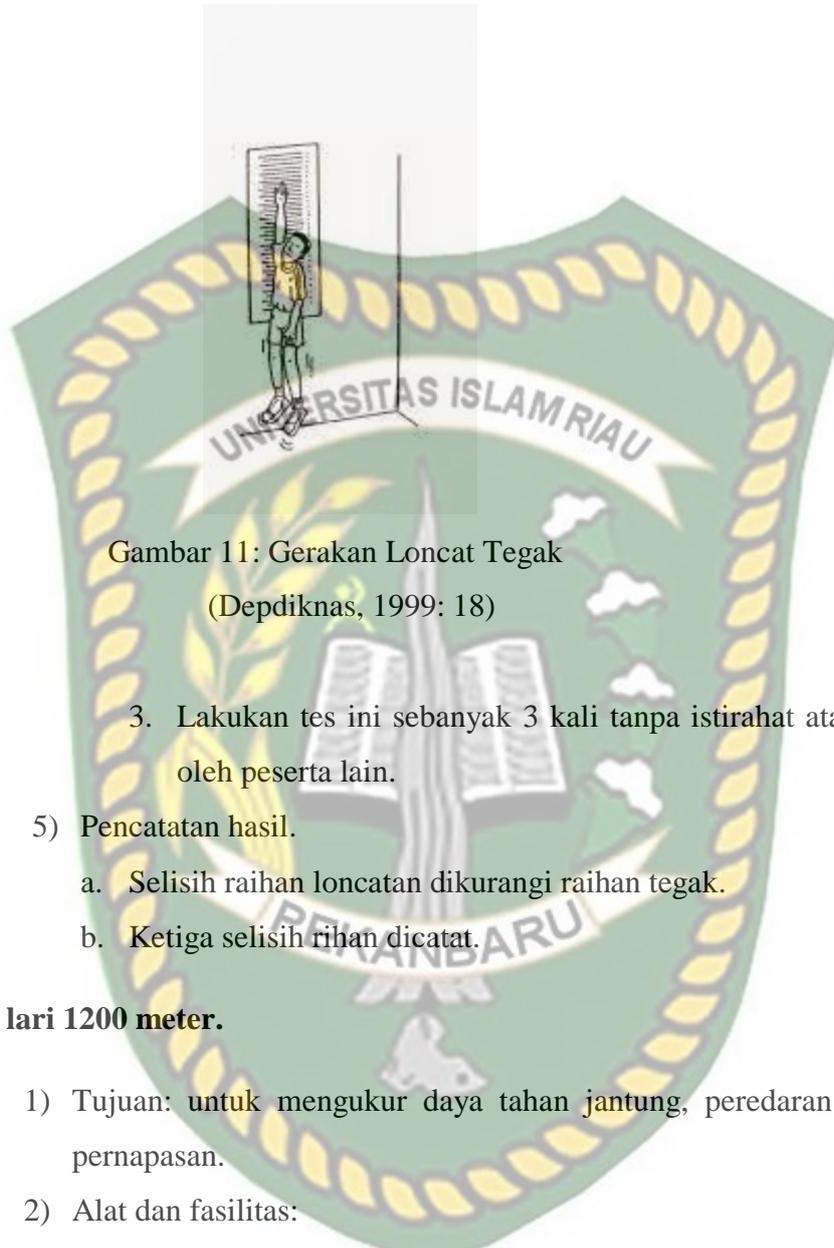
Gambar 9 : Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Depdiknas, 1999: 17)

b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.

Gambar 10: Sikap Awal Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999: 18)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



Gambar 11: Gerakan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999: 18)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- 5) Pencatatan hasil.
 - a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - b. Ketiga selisih rihan dicatat.

5. Tes lari 1200 meter.

- 1) Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- 2) Alat dan fasilitas:
 - a. Lintasan lari jarak 1200 meter.
 - b. Bendera start dan tiang pancang.
 - c. Peluit.
 - d. Stopwatch.
 - e. Alat tulis.



Gambar 12: Posisi Start Lari 1200 meter
(Depdiknas,1999: 20)



Gambar 13: Posisi Pelari Saat Melintas Garis Finish
(Depdiknas,1999: 21)

- 3) Petugas tes:
 - a. Petugas keberangkatan.
 - b. Pengukur waktu.
 - c. Pencatat hasil.
 - d. Pembantu umum.
- 4) Pelaksanaan.
 - a. Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis start.
 - b. Gerakan.
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.

Catatan:

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
 - b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.
- 5) Pencatatan hasil.
- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
 - b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12”.

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun putera

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung angkat tubuh 60 detik	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	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

(Depdiknas, 1999:27)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Yaitu pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai kesegarann jasmani siswa putera kelas XII MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

2. Perpustakaan

Digunakan untuk mendapatkan teori dan pendapat-pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

3. Tes dan pengukuran

Digunakan untuk mendapatkan data dari tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XII MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

F. Teknik Analisa Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XII MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 2: Norma 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)

Depdiknas (1999:28)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan antara lain: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Hasil penelitian berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian satuan ukuran diganti dengan nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai sesuai dengan petunjuk penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia bagi remaja umur 16-19 tahun. Adapun data hasil tes tersebut adalah sebagai berikut:

1. Data Hasil Tes Lari 60 Meter

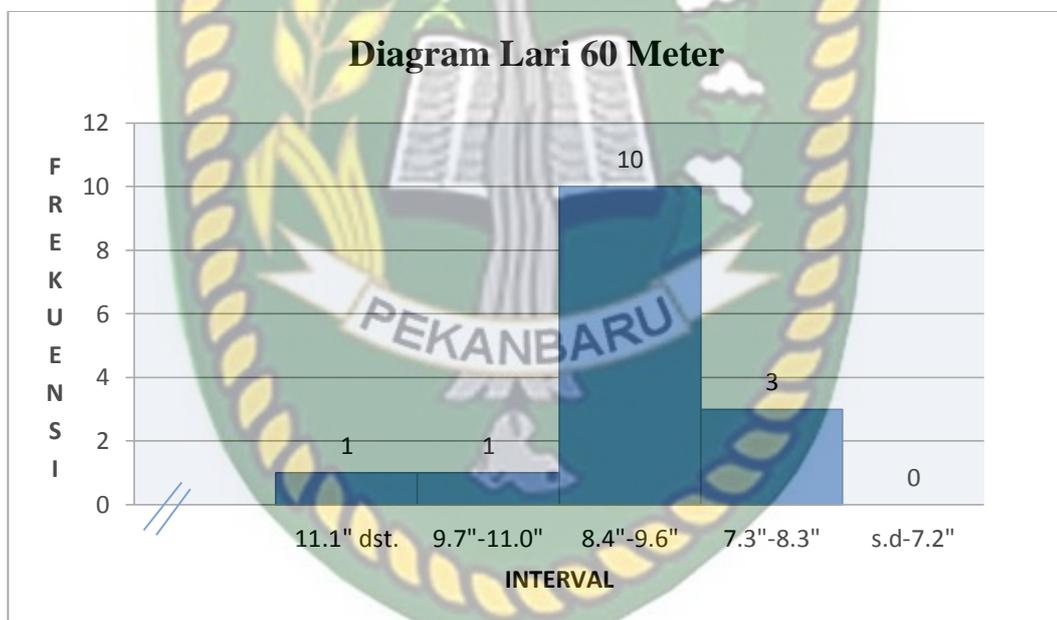
Berdasarkan tes kebugaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 3 siswa (20%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 10 siswa (66,6%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 1 siswa (6,7%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 1 siswa (6,7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 3. Data Hasil Tes Lari 60 meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE(%)
S.d- 7.2"	Baik Sekali	5	0	0%
7.3"-8.3"	Baik	4	3	20%
8.4"-9.6"	Sedang	3	10	66,6%
9.7"-11.0"	Kurang	2	1	6,7%
11.1 dst.	Kurang Sekali	1	1	6,7%
JUMLAH			15	100%

(Depdiknas, 1999:28)

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



Grafik 1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

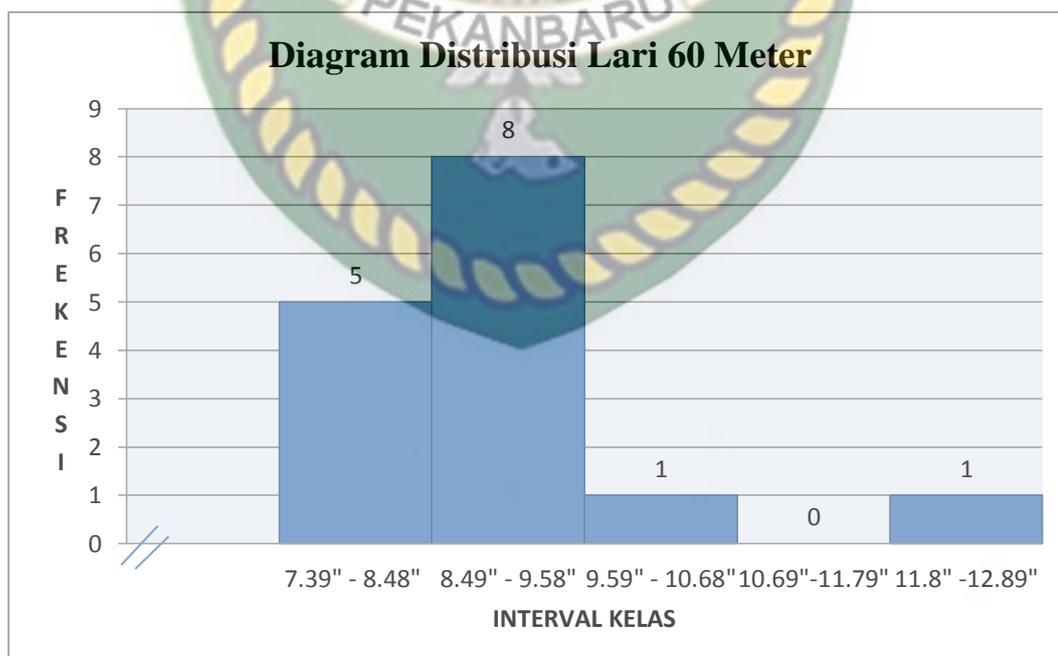
Kemudian hasil tes lari 60 meter tersebut, didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 1.10. Pada kelas pertama rentang kelas interval 7.39-8.48 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 33%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 8.49-9.58 terdapat frekuensi sebanyak 8 orang dengan frekuensi relatif 53%, pada kelas ketiga

dengan rentang kelas 9.59-10.68 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 7%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 10.69-11.79 tidak ada dan pada kelas kelima dengan rentang kelas 11.80-12.89 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7.39" – 8.48"	5	33%
2	8.49" – 9.58"	8	53%
3	9.59" – 10.68"	1	7%
4	10.69" – 11.79"	0	0%
5	11.80" – 12.89"	1	7%
Jumlah		15	100

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



Grafik 2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 60 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

2. Data Hasil Tes Angkat Tubuh

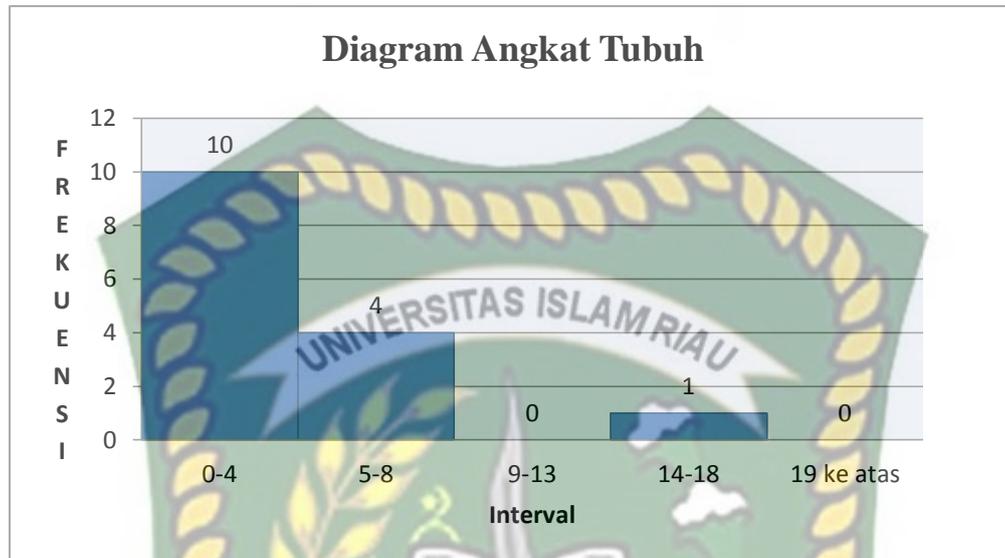
Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 1 siswa (6,7%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 4 siswa (26,7%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 10 siswa (66,6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 5. Data Hasil Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
14-18	Baik	4	1	6,7%
9-13	Sedang	3	0	0%
5-8	Kurang	2	4	26,7%
0-4	Kurang Sekali	1	10	66,6%
JUMLAH			15	100%

(Depdiknas, 1999:28)

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



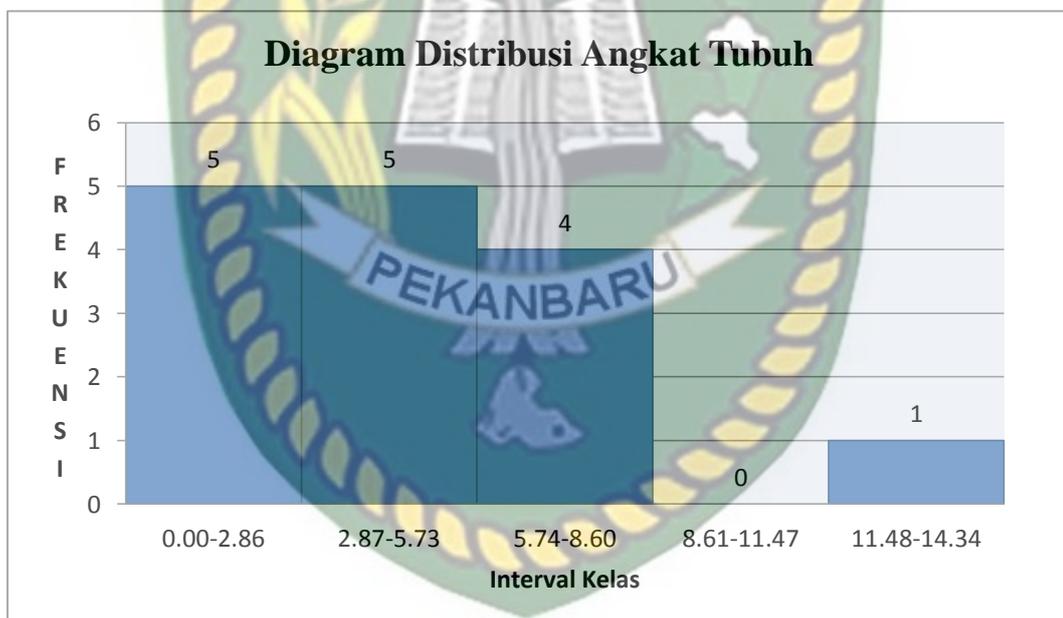
Grafik 3. Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

Kemudian hasil tes angkat tubuh tersebut, didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2.87. Pada kelas pertama rentang kelas interval 0.00-2.86 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 33%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 2.87-5.73 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif 33%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 5.74-8.60 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif 27%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 8.61-11.47 tidak ada dan pada kelas kelima dengan rentang kelas 11.48-14.34 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI
MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0.00 – 2.86	5	33%
2	2.87 – 5.73	5	33%
3	5.74 – 8.60	4	27%
4	8.61 – 11.47	0	0%
5	11.48 – 14.34	1	7%
Jumlah		15	100

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



Grafik 4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

3. Data Hasil Tes Baring Duduk

Berdasarkan tes kebugaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (6,7%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 4 siswa (26,7%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 6

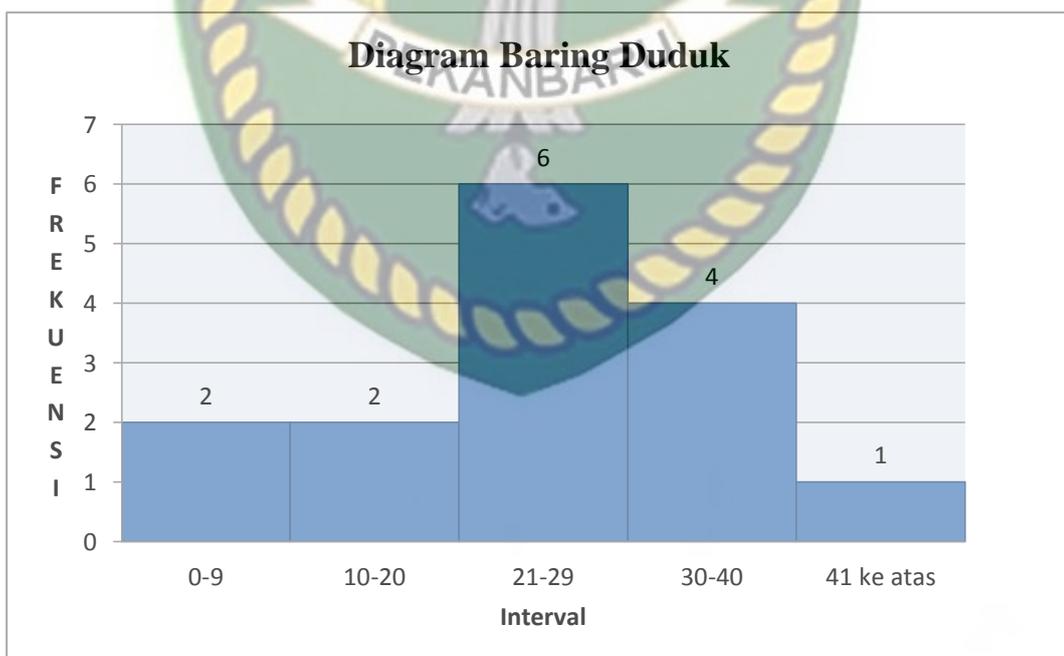
siswa (40%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 2 siswa (13,3%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 2 siswa (13,3%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 7. Data Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
41 ke atas	Baik Sekali	5	1	6,7%
30-40	Baik	4	4	26,7%
21-29	Sedang	3	6	40%
10-20	Kurang	2	2	13,3%
0-9	Kurang Sekali	1	2	13,3%
JUMLAH			15	100%

(Depdiknas, 1999:28)

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



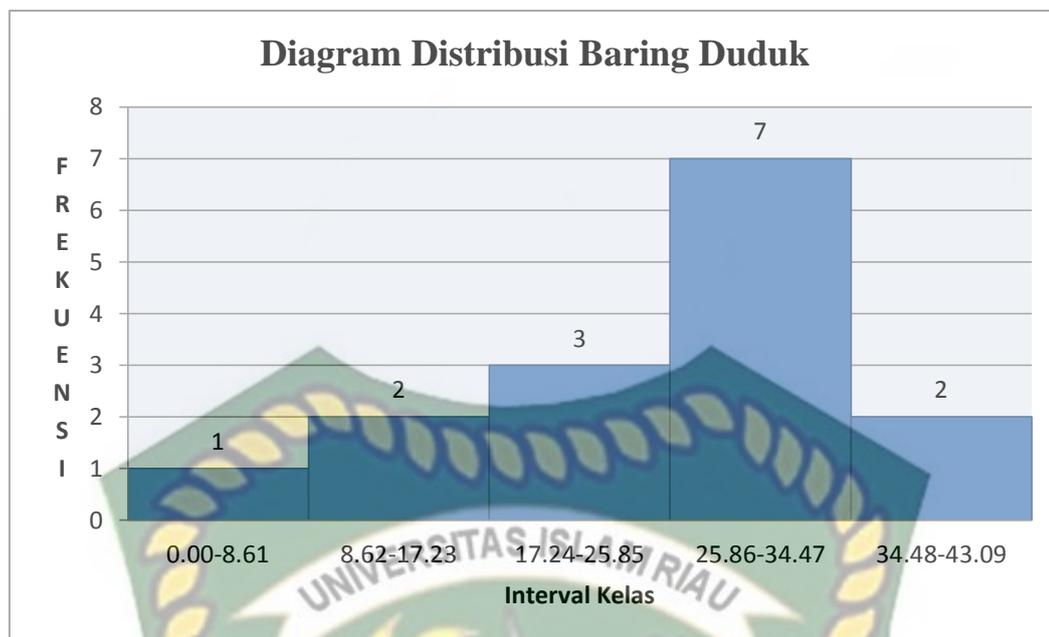
Grafik 5. Data Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

Kemudian hasil tes baring duduk tersebut, didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 8.62. Pada kelas pertama rentang kelas interval 0.00-8.61 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 7%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 8.62 – 17.23 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif 13%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 17.24 – 25.85 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 25.86 – 34.47 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif 47% dan pada kelas kelima dengan rentang kelas 34.48 – 43.09 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif 13%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	00.00 – 8.61	1	7%
2	8.62 – 17.23	2	13%
3	17.24 – 25.85	3	20%
4	25.86 – 34.47	7	47%
5	34.48 – 43.09	2	13%
Jumlah		15	100

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



Grafik 6. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

4. Data Hasil Tes Loncat Tegak

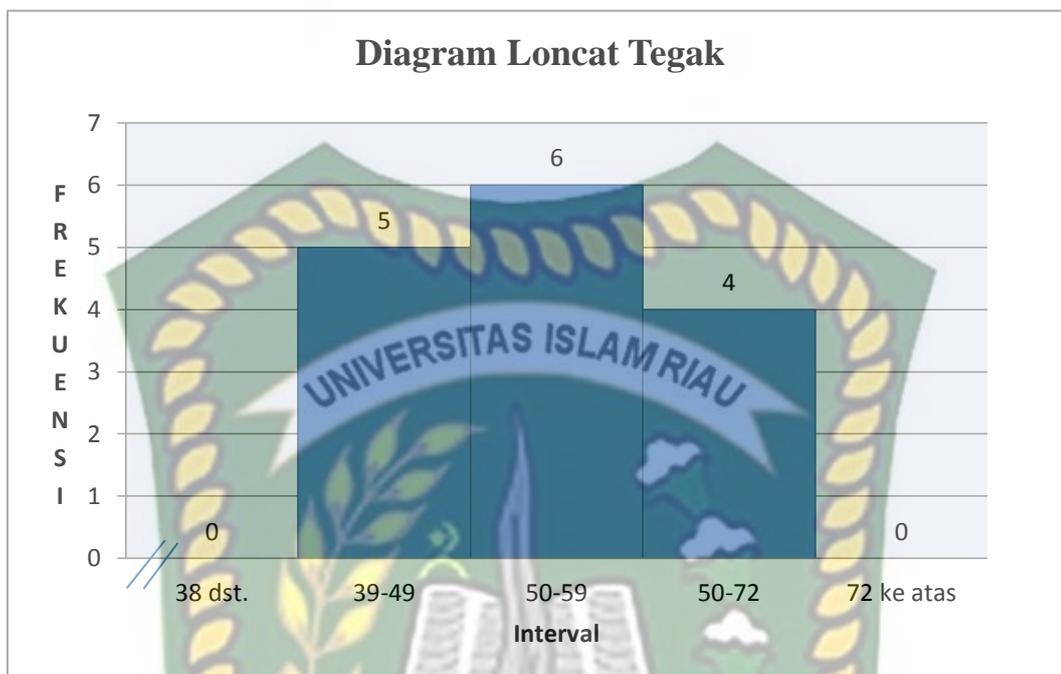
Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 4 siswa (26,7%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 6 siswa (40%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 5 siswa (33,3%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 9. Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
60-72	Baik	4	4	26,7%
50-59	Sedang	3	6	40%
39-49	Kurang	2	5	33,3%
38 dst.	Kurang Sekali	1	0	0%
JUMLAH			15	100%

(Depdiknas, 1999:28)

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



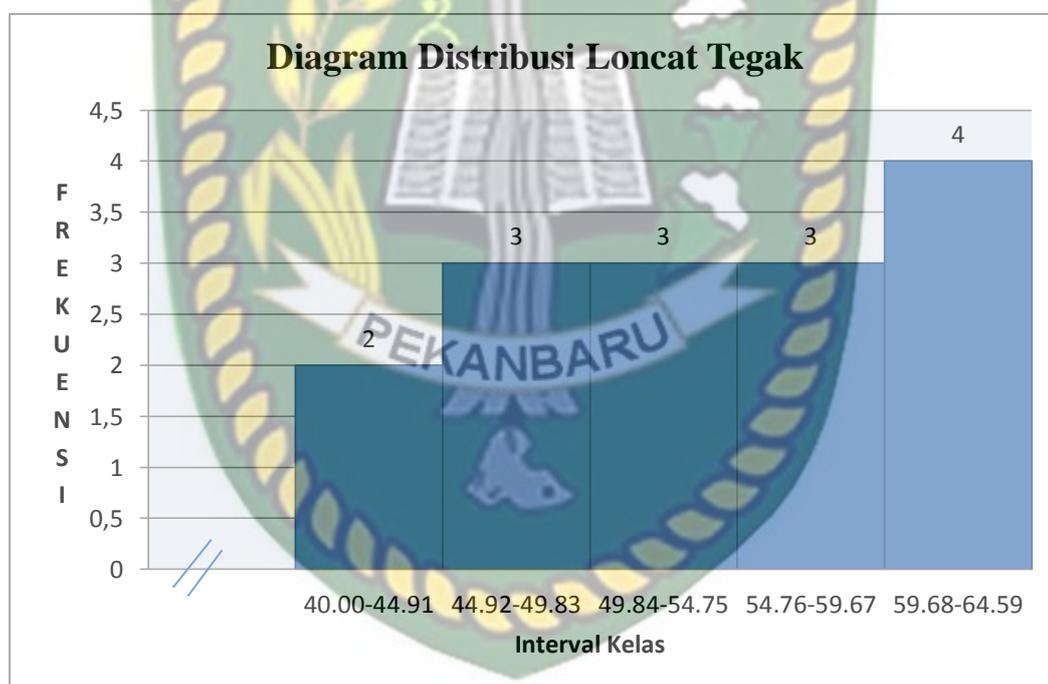
Grafik 7. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

Kemudian hasil tes loncat tegak tersebut, didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 4.92. Pada kelas pertama rentang kelas interval 40.00-44.91 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 44.92- 49.83 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 20%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 49.84- 54.75 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 54.76- 59.67 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif 20% dan pada kelas kelima dengan rentang kelas 59.68 – 64.59 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif 27%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Freskuensi Relatif
1	40.00 – 44.91	2	13%
2	44.92 – 49.83	3	20%
3	49.83 – 54.75	3	20%
4	54.76 – 59.67	3	20%
5	59.68 – 64.59	4	27%
Jumlah		15	100

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



Grafik 8. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

5. Data Hasil Tes Lari 1200 meter

Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 15 siswa putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), yang mendapat nilai 3 berjumlah 0

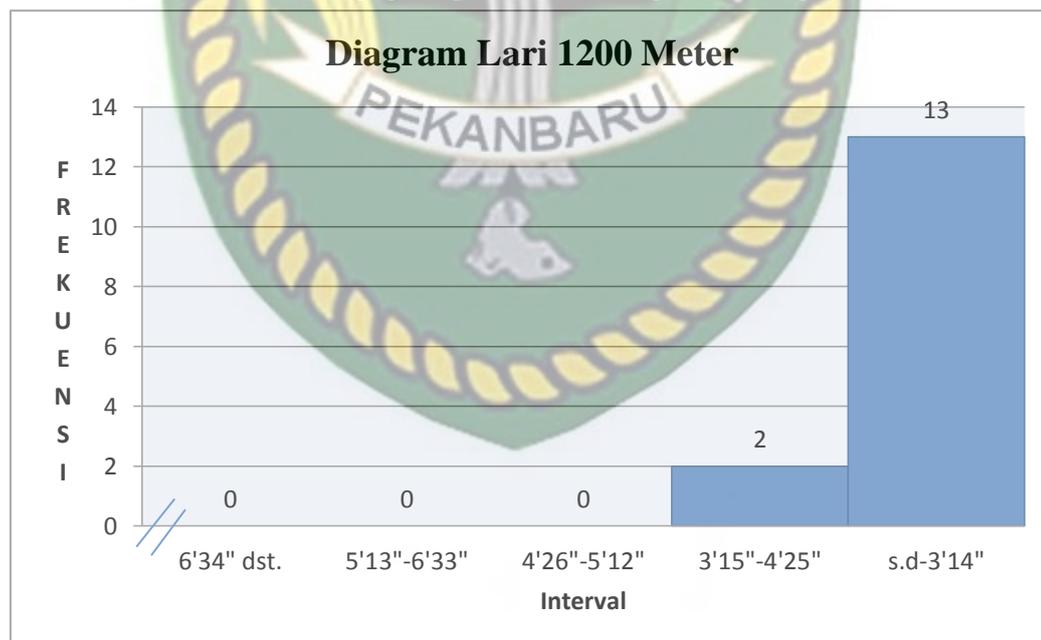
siswa (0%), yang mendapat nilai 2 berjumlah 2 siswa (13,3%), yang mendapat nilai 1 berjumlah 13 siswa (86,7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 11. Data Hasil Tes Lari 1200 meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru.

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
S.d- 3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"-4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"-5'12"	Sedang	3	0	0%
5'13"-6'33"	Kurang	2	2	13,3%
6'34" dst.	Kurang Sekali	1	13	86,7%
JUMLAH			15	100%

(Depdiknas, 1999:28)

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



Grafik 9. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

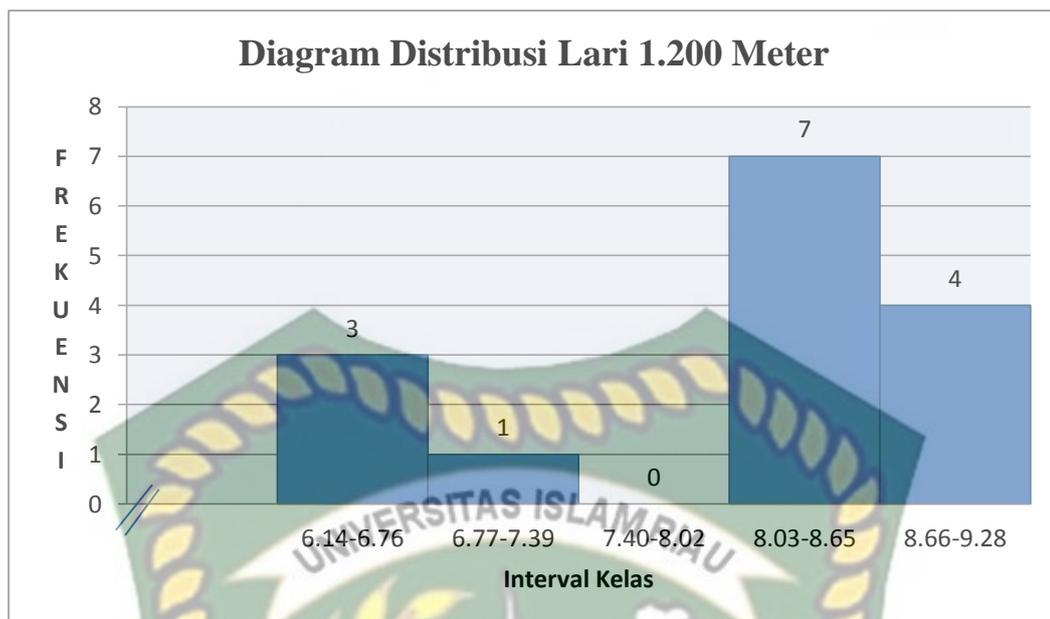
Kemudian hasil tes loncat tegak tersebut, didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 0.63. Pada kelas pertama rentang kelas

interval 6.14 – 6.76 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 6.77 – 7.39 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 6%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 7.40 – 8.02 tidak ada, pada kelas keempat dengan rentang kelas 8.03 – 8.65 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif 47% dan pada kelas kelima dengan rentang kelas 8.66 – 9.28 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif 27%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6.14 – 6.76	3	20%
2	6.77 – 7.39	1	6%
3	7.40 – 8.02	0	0%
4	8.03 – 8.65	7	47%
5	8.66 – 9.28	4	27%
Jumlah		15	100

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



Grafik 10. Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

Hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru umur 16-19 tahun yang diikuti oleh 15 siswa putera. Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasi menjadi 5 yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

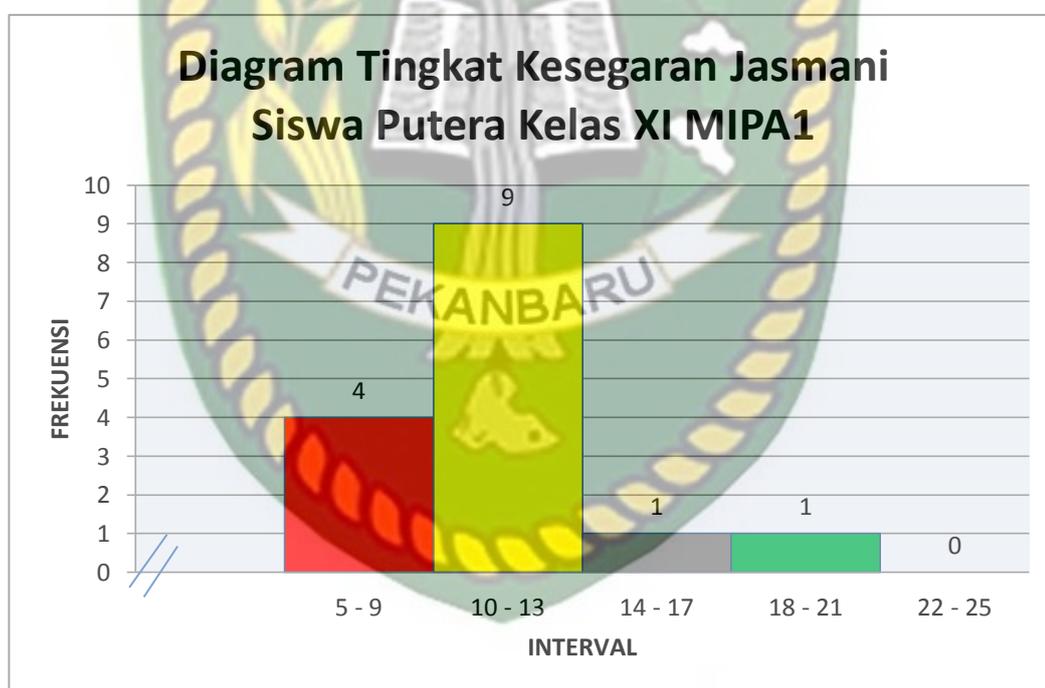
Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru dari 15 siswa terdapat 0 siswa (0%) yang tergolong dalam kategori baik sekali, 1 siswa (6,7%) yang tergolong dalam kategori baik, 1 siswa (6,7%) yang tergolong dalam kategori sedang, 9 siswa (60%) yang tergolong dalam kategori kurang, dan 4 siswa (26,6%) yang tergolong dalam kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 13. Data Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹
SMAN 10 Pekanbaru

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	6,7%
3	14-17	Sedang	1	6,7%
4	10-13	Kurang	9	60%
5	5-9	Kurang Sekali	4	26,6%
JUMLAH			15	100%

(Depdiknas, 1999: 29)

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



Grafik 11. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

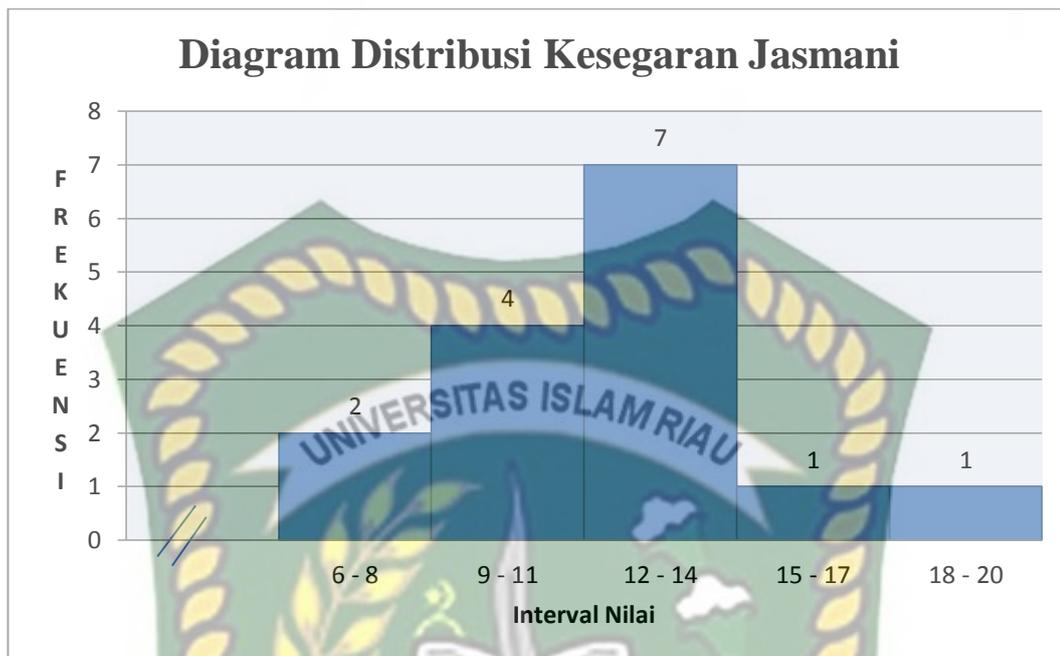
Kemudian hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru, didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 3. Pada kelas pertama rentang kelas interval 6 - 8 terdapat frekuensi

sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 9 - 11 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif 26%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 12 – 14 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif 47%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 15 – 17 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 7% dan pada kelas kelima dengan rentang kelas 18 – 20 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6 – 8	2	13%
2	9 – 11	4	26%
3	12 – 14	7	47%
4	15 – 17	1	7%
5	18 – 20	1	7%
Jumlah		15	100

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



Grafik 12. Diagram Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa putera Kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru dari hasil tes lari 60 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari hasil tes angkat tubuh didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali, dari hasil tes baring duduk didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari hasil tes loncat tegak didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, serta dari hasil tes lari 1200 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil jumlah nilai norma tes kesegaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru rata-ratanya adalah 11 yang termasuk pada kategori Kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran

jasmani yang dimiliki oleh siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru tergolong **Kurang**.

Dari hasil penelitian ini maka sebaiknya kebugaran jasmani siswa putera kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru harus ditingkatkan agar dapat memiliki dampak positif bagi siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran di setiap mata pelajaran di sekolah.

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik dan kegiatan yang bersifat anaerobik, dan yang tergantung pada keterampilan.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Pada penelitian terdahulu dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII-1 Putra SMP NEGRI 17 Pekanbaru” oleh Waiz disimpulkan hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa pada taraf Kurang, yaitu

sebanyak 10 orang siswa dengan persentase sebanyak 66,7% dan kategori Sedang sebanyak 5 orang dengan persentase sebanyak 33,3%.

Berdasarkan analisa peneliti, faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani berupa pengaturan makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi. Faktor selanjutnya yaitu istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman. Faktor lainnya dikarenakan ada beberapa siswa sibuk belajar serta ada siswa yang terlalu sering bermain gadget. Hal ini juga yang mengakibatkan siswa menjadi tidak minat dan tidak memiliki waktu untuk melakukan kegiatan olahraga.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan kedalam nilai didapat rata-rata dari data rekapitulasi keseluruhan sebesar 11 yang terletak pada rentang interval nilai 10-13, dari angka tersebut maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru tergolong **Kurang**.

Sebenarnya pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah juga bertujuan memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral, mengembangkan potensi dari setiap anak baik dari segi kognitif, psikomotor dan afektif sebagai satu kesatuan, oleh karena itu diharapkan kepada semua siswa untuk bersungguh-sungguh sewaktu berolahraga di sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru tergolong **Kurang** dengan nilai 11 atau 60% yang terletak pada rentang interval nilai 10-13.

B. Saran

Dari hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada:

1. Hasil penelitian ini memiliki implikasi khususnya pada semua siswa putra kelas XI MIPA¹ SMAN 10 Pekanbaru untuk tetap mempertahankan kebugaran jasmani dengan tetap melakukan aktivitas fisik yang cukup sehingga status berat badan lebih dapat terkontrol.
2. Bagi guru mata pelajaran olahraga agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga.
3. Bagi penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dhara Prize.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Penjas Prinsi-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Makorohim, M. Fransazeli; Apriani, Leni. 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru*. UIR Press Pekanbaru. Volume 2, No. 2. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/articel/view/785>. 15 Maret 2018.
- Abidin, Zainal ; Juita, Ardiah. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan Vol 3, No. 2 (2016): Wisuda Oktober 2016 page 1-15. Publisher: Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Halim, Susilodinata (Universitas Tarumanegara). Jurnal Kedokteran Meditek Vol. 18 No. 47 Mei-Agustus 2012. Publisher: Jurnal Kedokteran Meditek.

Budiarso, L. Ratna;Lubis, Agustina; M. Kristanti C. Buletin Penelitian Kesehatan Vol 20. No. 1 Maret (1992). Publisher: Buletin Penelitian Kesehatan.

Ulvie, Yuliana Noor Setiwati (Universitas Respati). Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 1 No. 1 (2011). Publisher: Universitas Negeri Semarang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau