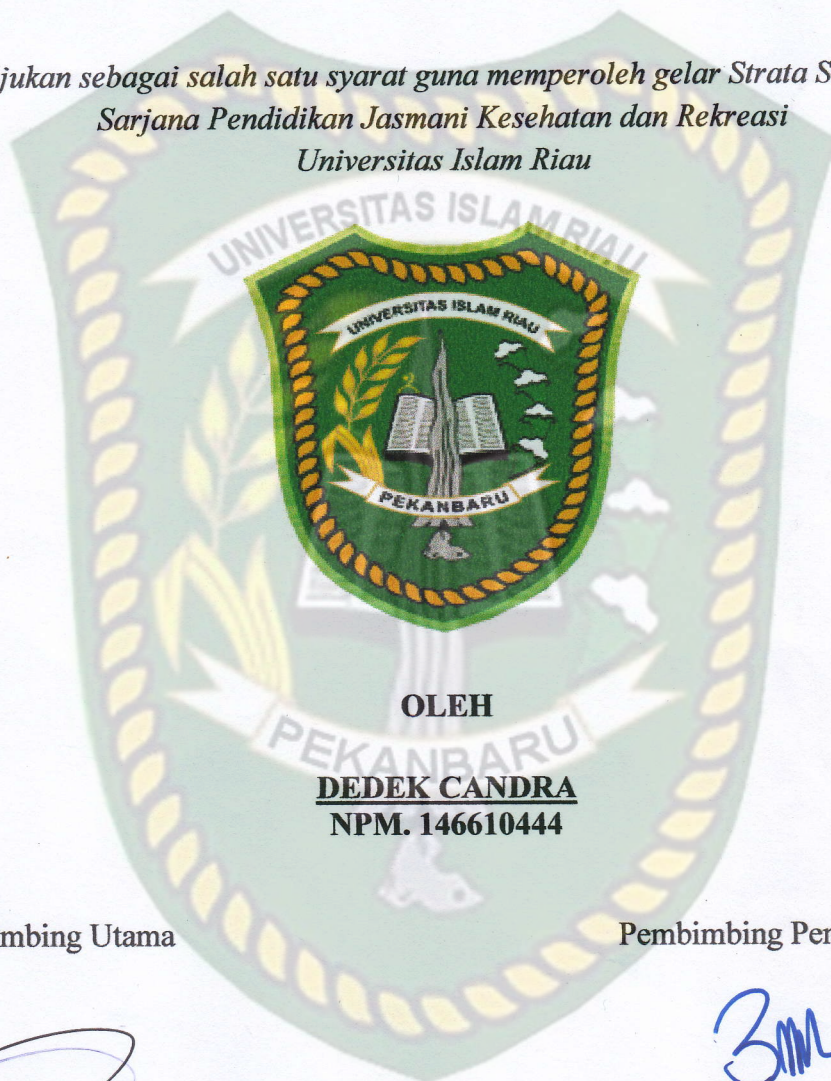


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MEMPURA
KABUPATEN SIAK SRI INDRAPURA**

SKRIPSI

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



OLEH

DEDEK CANDRA
NPM. 146610444

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Zainur, M.Pd
NDN. 0001096909

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

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada 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 yaitu :

1. Bapak Dr. Zainur, M.Pd sebagai Pembimbing Utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Staf tata usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
8. Kedua orang tua yang terus memberikan do'a yang tulus dan semangat sehingga penulis selalu berada dalam lindungannya.
9. Teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

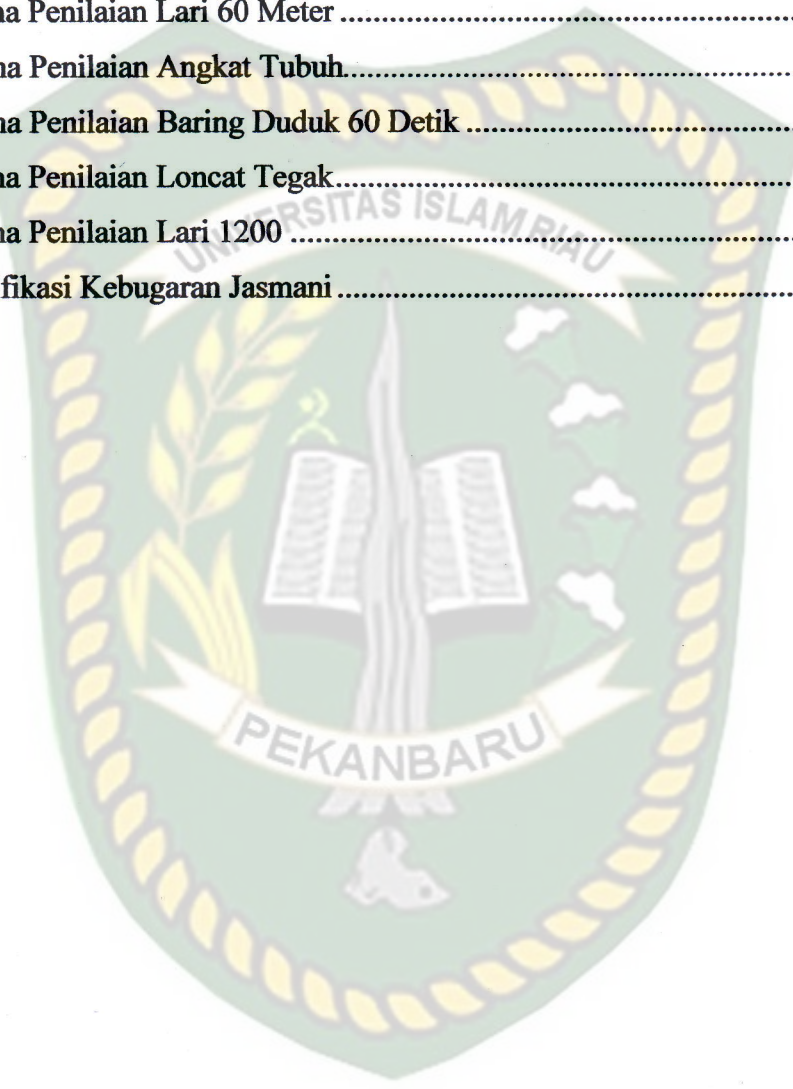
	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
B. Kerangka Pemikiran.....	13
C. Pertanyaan Penelitian	14
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel	15
C. Defenisi Operasional.....	16
D. Pengembangan Instrumen.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisa Data.....	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
B. Analisa Data.....	32
C. Pembahasan.....	33
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	15
2. Norma Penilaian Lari 60 Meter	17
3. Norma Penilaian Angkat Tubuh.....	20
4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik	21
5. Norma Penilaian Loncat Tegak.....	22
6. Norma Penilaian Lari 1200	23
7. Klasifikasi Kebugaran Jasmani	25



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra.....	19
2. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	21



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.....	27
2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.....	28
3. Data Baring Duduk Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura	29
4. Data Loncat Tegak Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura	30
5. Data Lari 1200 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura	31
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.....	39
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.....	40
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.....	41
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura	41
5. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura	43
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk melakukan kegiatan sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu 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.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak. Sekolah harus memiliki program yang membuat siswa lebih sering bergerak, seperti senam di setiap pagi, pembiasaan bermain di luar kelas saat istirahat serta menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga.

Menurut undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai

bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kutipan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani di sekolah sangat penting. Dengan mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat menyalurkan berbagai kegiatan gerak yang disukai, serta melibatkan peserta didik secara langsung dalam pengalaman melalui aktifitas jasmani.

Melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa akan menjadi segar dan bugar ketika menjalani proses pembelajaran di sekolah, tanpa memiliki kesegaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mudah terserang berbagai macam penyakit, namun sebaliknya jika seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik tubuhnya akan kebal terhadap penyakit yang dapat menunjang dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya.

Di satuan pendidikan sekolah menengah pertama mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura adalah salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut para siswanya untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu siswa diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus sehingga dapat meningkatkan semangat berprestasi di bidang akademik dan non akademik.

Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas X putra SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura yang mudah mengalami kelelahan seperti mengantuk ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kemudian kurang banyaknya waktu belajar untuk mata pelajaran penjasorkes di sekolah juga mengakibatkan kurang baiknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih ada beberapa siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura yang mudah mengalami kelelahan seperti mengantuk ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.
2. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

3. Kurang banyaknya waktu belajar untuk mata pelajaran penjasorkes di sekolah juga mengakibatkan kurang baiknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.
4. Belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, agar penelitian ini lebih terarah dan spesifik maka dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura?.

E. Tujuan Penelitian

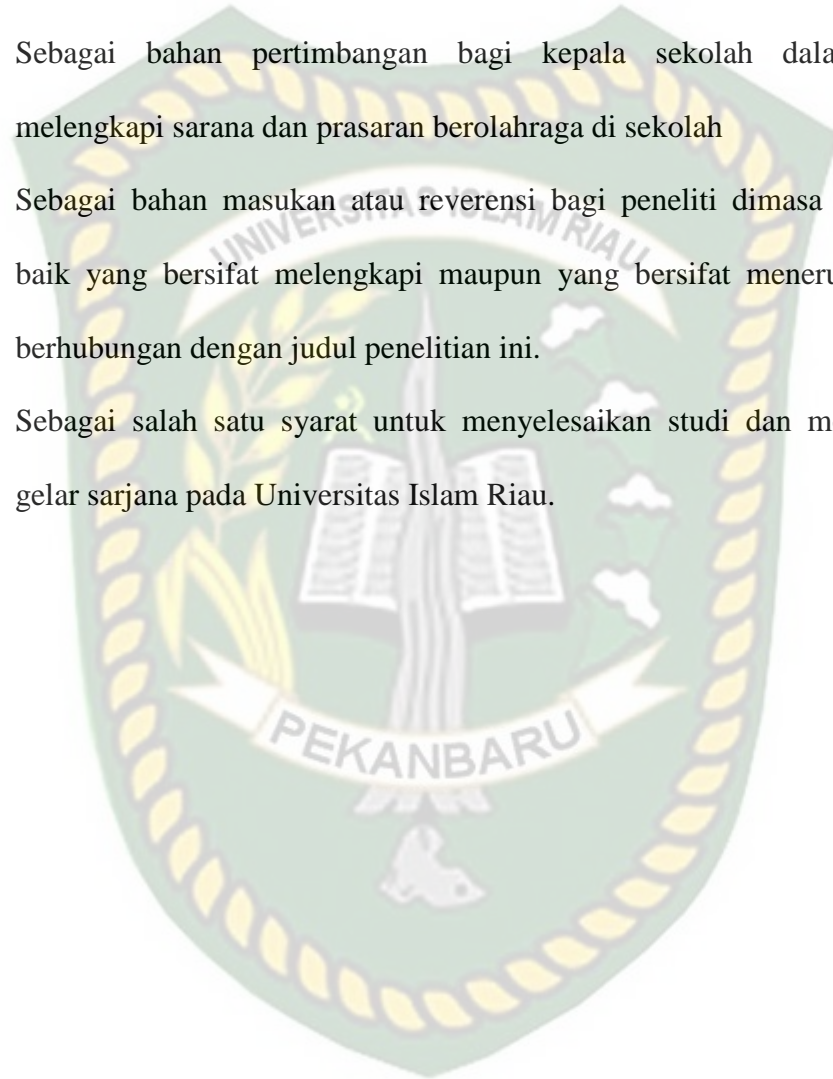
Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam rangka mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi kepala sekolah dalam rangka melengkapi sarana dan prasarana berolahraga di sekolah
4. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti dimasa mendatang baik yang bersifat melengkapi maupun yang bersifat meneruskan yang berhubungan dengan judul penelitian ini.
5. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana pada Universitas Islam Riau.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hakikat Kesegaran Jasmani

1) Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Widiastuti (2017:13) “Kesegaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Dari teori tersebut dapat dipahami bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani, seseorang dapat menjalani proses kehidupannya sehar-hari, dengan kesegaran jasmani yang baik maka kegiatan yang dilakukannya menjadi lebih produktif dan tubuhnya dapat menyesuaikan diri pada setiap beban fisik yang dialaminya secara layak”.

Menurut Fransazeli (2018:8) dalam jurnal *sport area* “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 melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah”.

Menurut Farid (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan jasmani seseorang dilihat dari kemampuannya dalam melakukan kegiatan atau aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga ia masih dapat melakukan aktifitas ringan lainnya dengan baik dan dapat melewati waktu dalam hari tersebut tetap bugar.

Kemudian menurut Senaputra (2017:3) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif”.

Penjelasan di atas juga memberikan keterangan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif sehingga pekerjaan yang dilakukan dapat diselesaikan dengan waktu yang lebih cepat dan dengan kesegaran yang baik pekerjaan tersebut tidak akan membuat kelelahan yang berarti.

Kemudian Irawadi (2011:2) menjelaskan bahwa orang segar adalah orang yang memiliki kondisi fisik lebih baik dari pada orang sehat. Ia tidak hanya sanggup untuk menunaikan tugasnya sehari-hari, melainkan ia juga mampu melakukan tugas-tugas tambahan jika dibutuhkan tanpa kelelahan berlebihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang.

Menurut Hartati (2017:3) “Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis”.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi yang dimiliki oleh siswa bersumber dari kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga prestasi akademis

akan meningkat karena siswa dapat menyerap pelajaran dengan baik dengan dukungan kebugaran jasmani yang maksimal.

Kesegaran jasmani sama halnya dengan stamina seseorang sebagaimana menurut Harsono (2001:14) menjelaskan bahwa stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan.

Hal di atas dibenarkan oleh Syairozi (2017:1) “Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Idealnya kebugaran jasmani yang cukup digunakan untuk mengikuti pelajaran di sekolah dari pagi sampai siang hari, bahkan sampai sore hari”.

Kebugaran jasmani tidak hanya diperuntukkan untuk menjalani kegiatan belajar di sekolah saja, namun kebugaran jasmani tersebut dibutuhkan oleh sepanjang waktu atau seumur hidup untuk kualitas kehidupan yang lebih baik. Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik.

Setiawan (2017:2) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Dapat dipahami bahwa seseorang dengan kondisi tingkat kesegaran jasmani yang ideal akan dapat melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga, dan sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya

atau sebagai pengisi waktu senggang. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya”.

2) Komponen Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Menurut Widiastuti (2017:14) Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu:

- (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) *power* (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peran penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing, tentunya dengan baiknya komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut maka aktifitas jasmaninya akan menjadi lancar.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu:

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu: (a) Daya tahan jantung-paru, (b) Daya tahan otot, (c) Kekuatan otot, (d) Kelenturan, (e) Komposisi tubuh. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu (a) Kecepatan, (b) Kecepatan reaksi, (c) Daya ledak, (d) Kelincahan, (e) Keseimbangan, (f) Ketepatan, (g) Koordinasi.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani memiliki dua macam, pertama yaitu kesegaran jasmani yang dimiliki berhubungan dengan kesehatan tubuhnya seperti daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh. Kemudian kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang seperti kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi.

Kemudian Len Kravitz (2001:5-7) menambahkan bahwa “terdapat 5 komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: (a) Daya tahan kardiorespirasi, (b) Kekuatan otot, (c) Daya tahan otot, (d) Kelenturan, (e) Komposisi tubuh”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa kesehatan yang dimiliki seseorang secara utuh dan sempurna, apabila ia memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik, kekuatan otot yang maksimal, daya tahan otot yang baik, kelenturan yang bagus serta memiliki komposisi tubuh yang proporsional.

Kemudian Widiastuti (2017:14) juga menjelaskan bahwa “ada juga tingkatan kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa dikategorikan pada motor fitness atau para atlet

yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*”, pembagian komponen-komponen tersebut menurut Widiastuti (2017:14) adalah:

1. Daya Tahan Jantung dan Paru/*Endurance*
Daya tahan jantung dan paru 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.
3. Kelentukan (*Fleksibilitas*)
Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).
4. Kecepatan (*Speed*)
Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya Eksplosif (*Power*)
Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. Kelincahan (*Agility*)
Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit.
7. Keseimbangan (*Balance*)
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).
8. Ketepatan (*Accuracy*)
Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).
9. Koordinasi (*Coordination*)
Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

B. Kerangka Pemikiran

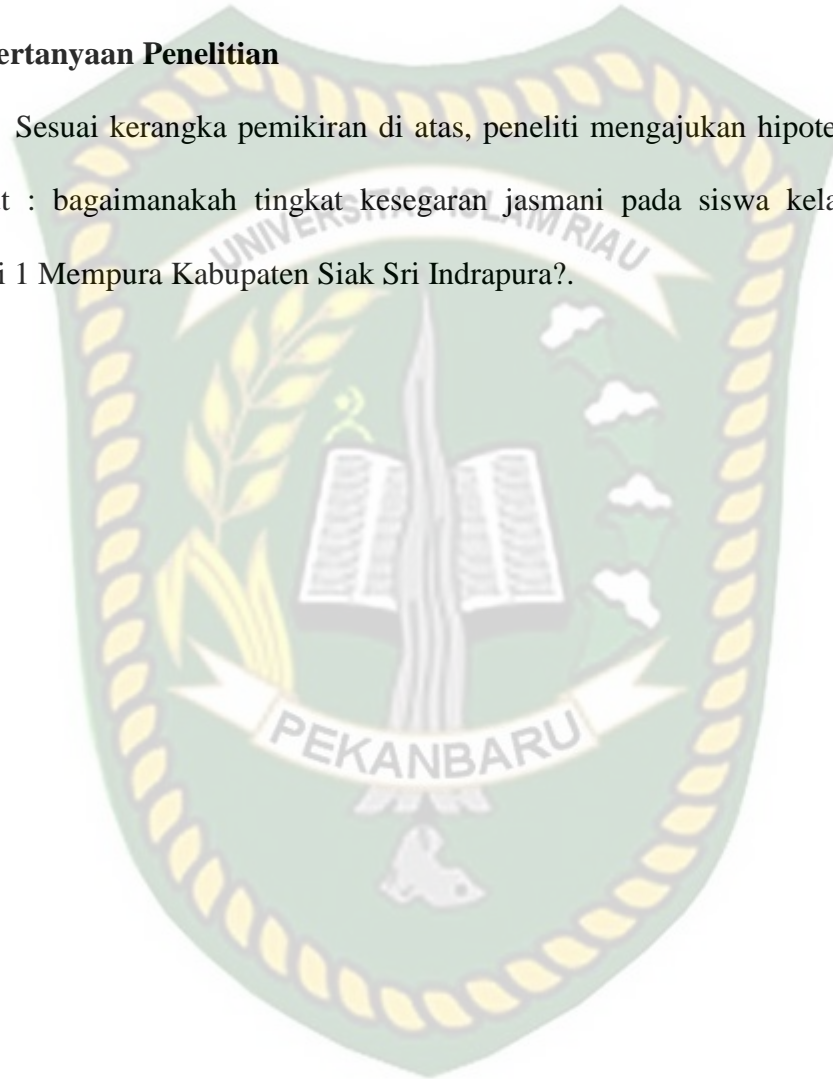
Untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, seorang siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah akan dapat diterima dan di cerna oleh siswa dalam memahami setiap pembelajaran yang diberikan oleh guru apabila siswa selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Oleh karena itu sebaiknya semua atau setiap siswa harus memiliki tingkat kesegaran yang baik, sehingga mereka melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Kesegaran jasmani yang maksimal akan mempermudah seorang untuk menjalani seluruh kegiatannya sehari-hari dengan pembebanan yang layak tanpa merasa kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan lainnya. Tentunya dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik dan maksimal seorang siswa akan dapat menjalani keseluruhan kegiatan proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa dapat menyerap semua pengetahuan baru yang didapatnya dari proses pembelajran, dengan kata lain, semakin baik kesegaran

jasmani yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin baik juga daya serapnya pada setiap proses pembelajaran di sekolah sehingga prestasi siswa menjadi lebih meningkat.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura?.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2010:11) bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah tingkat kesegaran jasmani”.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X putra SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura yang terdiri 20 orang siswa putra. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	X MIA	5	12	17
2	X IIS 1	5	13	19
3	X IIS 2	6	11	17
4	X IIS 3	4	10	18
Jumlah		20	46	71

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil siswa kelas X sesuai dengan izin yang diberikan oleh kepala sekolah. Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah 20 orang siswa putra.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

D. Pengembangan Instrumen

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

1. Tes Kesegaran Jasmani Putra dan Putri Usia 16-19 Tahun

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

- 1) Lari cepat 60 meter usia 16 – 19 tahun
- 2) Gantung angkat tubuh

- 3) Baring duduk 60 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari jauh 1200 meter usia 16 – 19 tahun

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

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- 1 Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finis 60 meter.
- 2 Pluit, *stop watch* dan Bendera
- 3 Pensil dan buku

Pelaksanaan :

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

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

Tabel 2. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5 – 6.7	Baik sekali
4	6.8 – 7.6	Baik
3	7.7 – 8.7	Sedang
2	8.8 – 10.3	Kurang
1	10.4 – dst	Kurang sekali

b). Tes Gantung Angkat Tubuh

1. Tes gantung angkat tubuh untuk putera 60 detik

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

Alat :

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal
3. *Stop watch*
4. Buku dan pensil

Pelaksanaan:

1. Sikap permulaan

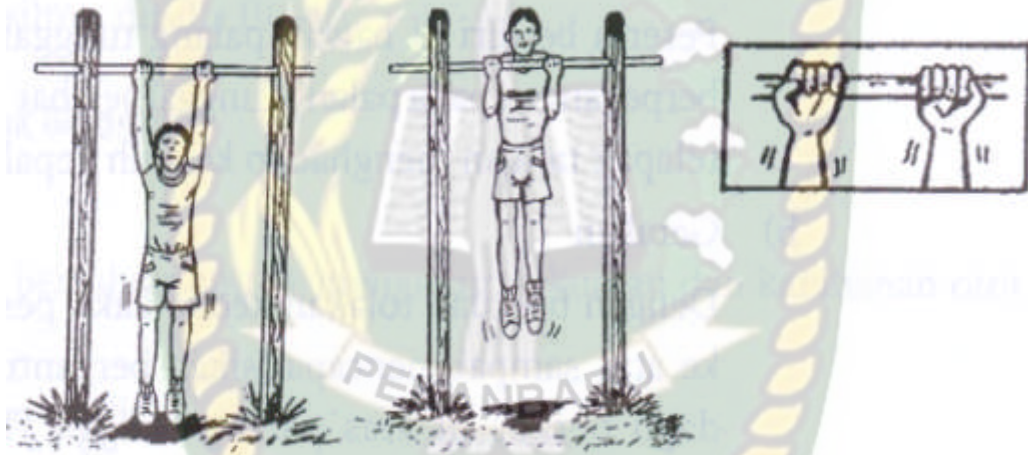
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2. Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra
(Widiastuti, 2017:49)

4. Pencatatan hasil

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

Tabel 3. Norma Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	16 keatas	Baik sekali
4	11 - 15	Baik
3	6 - 10	Sedang
2	2 - 5	Kurang
1	0-1	Kurang sekali

c). Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut Alat :

1. Lantai / rumput yang bersih
2. *Stop watch*
3. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



Gambar 2. Tes Baring Duduk 60 Detik
(Widiastuti, 2017:52)

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukanselama 60 detik.

Tabel 4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	38 ke atas	Baik sekali
4	28-37	Baik
3	19-27	Sedang
2	8-18	Kurang
1	0-7	Kurang sekali

d). Tes Loncat Tegak

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

Alat :

1. Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
2. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centimeter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm

3. Serbuk kapur dan alat penghapus
4. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

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

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

Tabel 5. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	66 keatas	Baik sekali
4	53-65	Baik
3	42-52	Sedang
2	31-41	Kurang
1	30 dst	Kurang sekali

e). Tes lari 1200 Meter Untuk Putera

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

Alat :

1. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.
2. Bendera start
3. Pluit
4. *Stop watch*
5. Buku pensil
6. Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

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

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

Tabel 6. Norma Penilaian Lari 1200 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	Sd – 3,04	Baik sekali
4	3.05-3.53	Baik
3	3.54-4.46	Sedang
2	4.47-6.04	Kurang
1	6.05 dst	Kurang sekali

E. Teknik Pengumpulan Data

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

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

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia untuk umur 13-15 tahun, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes lari cepat 60 meter (2) Tes Gantung Angkat Tubuh (3) Tes baring duduk 60 detik (4) Tes loncat tegak (5) Tes lari 1200 meter.

F. Teknik Analisa Data

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

Tabel 7. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

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

Sumber : Widiastuti (2017:55)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter untuk putera. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

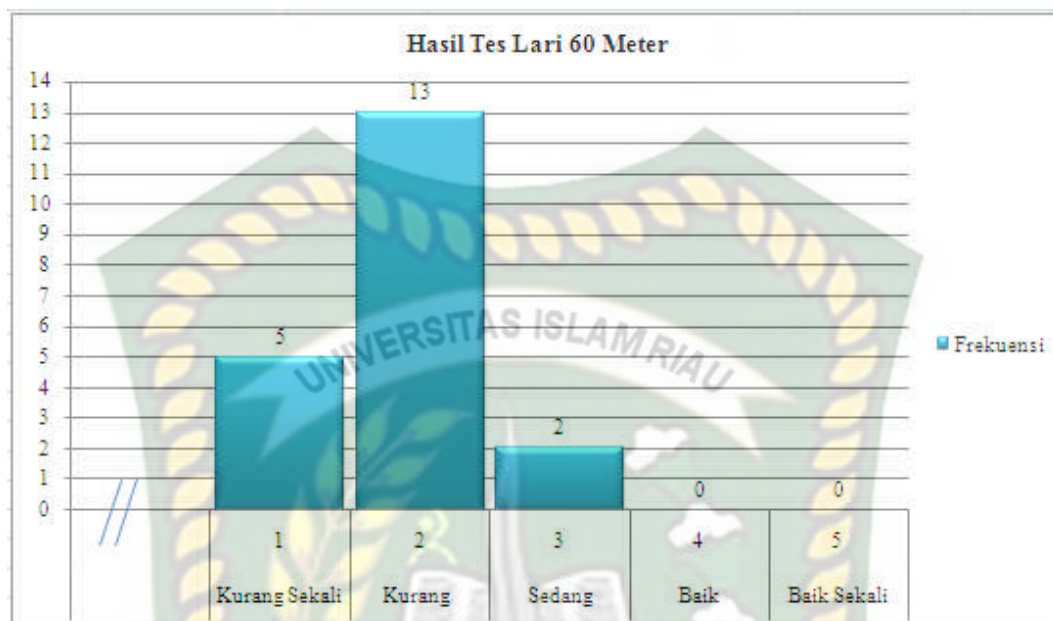
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 Meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura diperoleh 5 orang dalam kategori kurang sekali, 13 orang dalam kategori kurang, 2 orang dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Norma Lari 60 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
10,4" dst	Kurang Sekali	1	5	25%
8,8" - 10,3"	Kurang	2	13	65%
7,7" - 8,7"	Sedang	3	2	10%
6,8" - 7,6"	Baik	4	0	0%
,,, - 6,7"	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

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



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura diperoleh 20 orang dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-1	Kurang Sekali	1	20	100%
2 - 5	Kurang	2	0	0%
6 - 10	Sedang	3	0	0%
11 - 15	Baik	4	0	0%
16 keatas	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

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



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

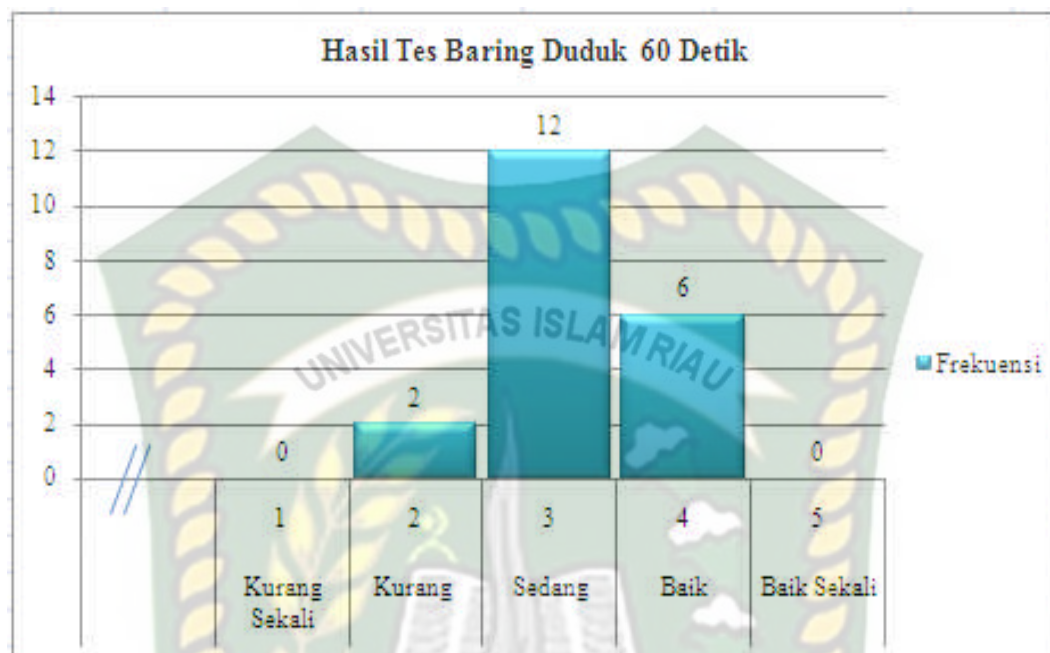
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura diperoleh 2 orang dalam kategori kurang dan 12 orang juga dalam kategori sedang dan 6 orang dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Baring Duduk Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
0-7	Kurang Sekali	1	0	0%
8-18	Kurang	2	2	10%
19-27	Sedang	3	12	60%
28-37	Baik	4	6	30%
38 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

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



Grafik 3. Data Baring Duduk Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

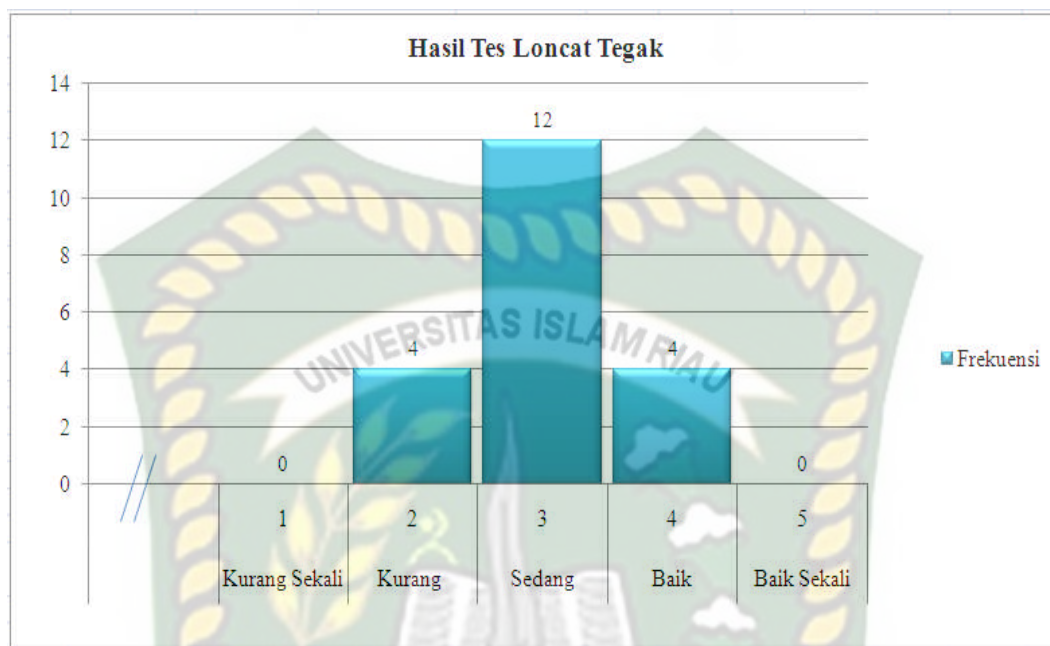
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura diperoleh 4 orang dalam kategori kurang dan 12 orang dalam kategori sedang serta 4 orang dalam kategori baik sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Norma Loncat Tegak	Kategori	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
30 dst	Kurang Sekali	1	0	0%
31-41	Kurang	2	4	20%
42-52	Sedang	3	12	60%
53-65	Baik	4	4	20%
66 keatas	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

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



Grafik 4. Data Loncat Tegak Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

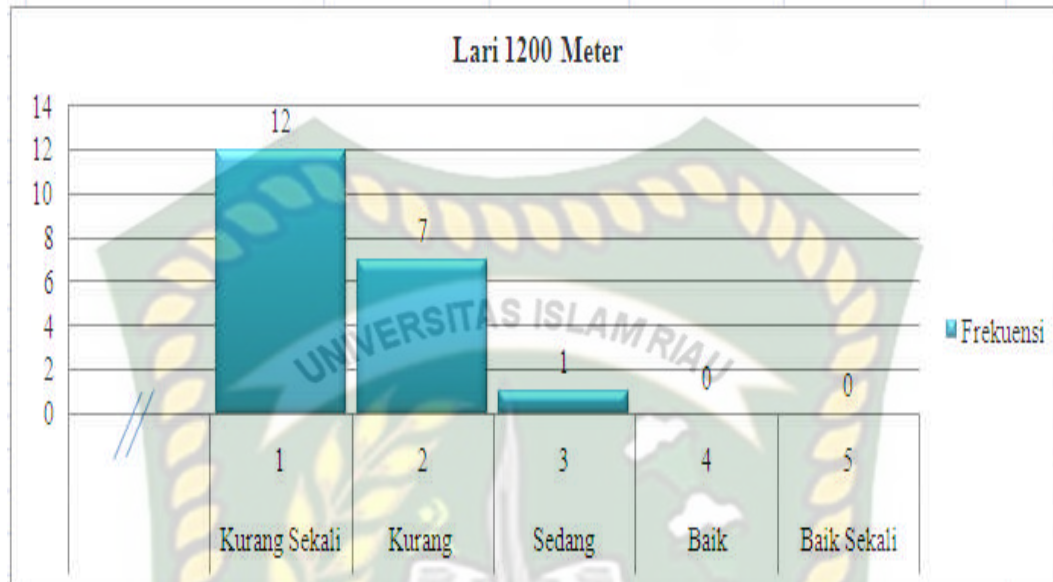
5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Berdasarkan norma tes Lari 1200 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura diperoleh 12 orang dalam kategori kurang sekali dan 7 orang dalam kategori kurang dan 1 orang dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Norma Lari 1200 Meter	Kategori	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
6.05 dst	Kurang Sekali	1	12	60%
4.47-6.04	Kurang	2	7	35%
3.54-4.46	Sedang	3	1	5%
3.05-3.53	Baik	4	0	0%
Sd – 3,04	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

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



Grafik 5. Data Lari 1200 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

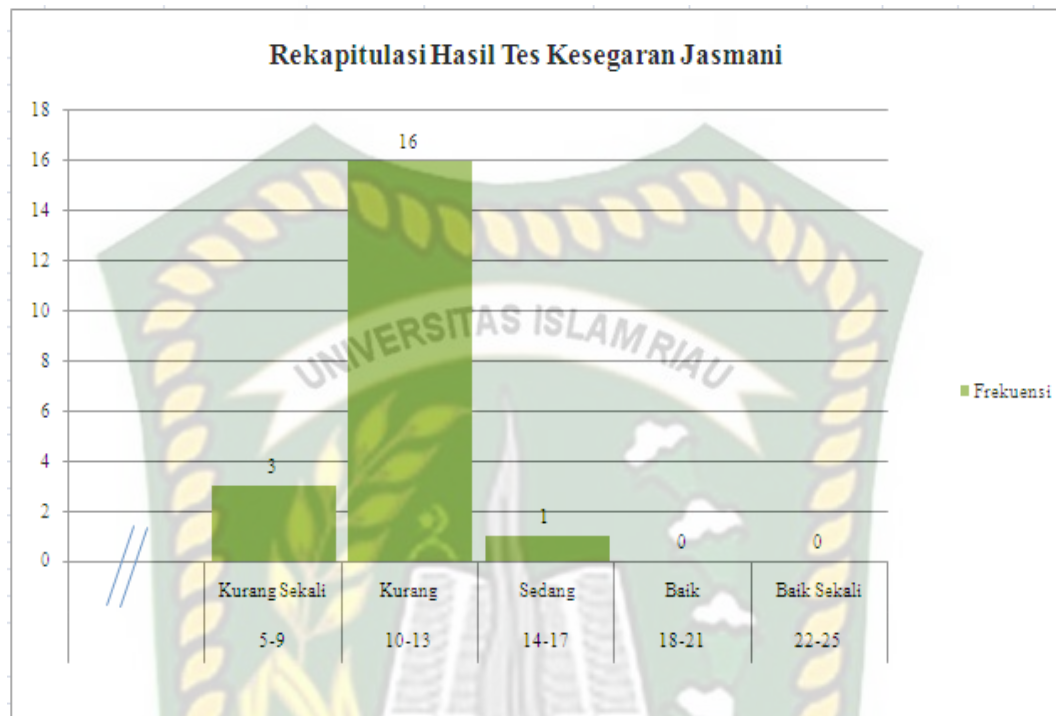
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura diperoleh 3 orang dalam kategori Kurang Sekali dan 8 Orang dalam kategori Kurang dan 4 orang dalam kategori Sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

Nilai Kesegaran Jasmani	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
5-9	Kurang Sekali	3	15%
10-13	Kurang	16	80%
14-17	Sedang	1	5%
18-21	Baik	0	0%
22-25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			100%

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



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura yang mencapai nilai kurang sekali ada 3 orang atau 15%, yang mencapai nilai kurang ada 16 orang atau 80%, yang mencapai nilai sedang ada 1 orang atau 5%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura adalah 11 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura tergolong **kurang**.

Kurangnya kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura ini disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh guru, sehingga kebugaran jasmani siswa tidak maksimal. Oleh karena itu sebaiknya guru tidak hanya fokus pada materi pelajaran penjasorkes tetapi juga harus memberikan latihan fisik dan pembelajaran di luar ruangan kelas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura masih kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kebugaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan siswa hanya 11 yang tergolong pada kategori kurang. Tentunya ini akan berakibat pada tidak maksimalnya hasil belajar siswa di sekolah dan dapat menurunkan prestasi siswa dalam belajar.

Sebagaimana dijelaskan oleh Akbar (2015:703) “Bagi peserta didik, kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat akan lebih siap menerima pelajaran dan akan menjadi generasi-generasi yang sehat dan bugar. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah”.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Akbar (2015:707) dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang. Dari hasil penelitian Akbar tersebut dapat diindikasikan bahwa rata-rata siswa masih memiliki kebugaran jasmani yang kurang, sama halnya dengan hasil penelitian ini, Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura juga masih dalam keadaan kurang. Hal ini terjadi pada siswa karena kurangnya siswa dalam berolahraga.

Menurut Wahjoedi (2001:44) "Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang melibatkan fisik secara keseluruhan, Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*total fitness*), yang selalu meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai: (a) Bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, (b) Kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut, (c) Hubungan secara timbal balik antara kesegaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya".

Berdasarkan keterangan tersebut, jelas bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang tidak sama tingkatannya. Namun dapatlah dikatakan, bahwa seseorang itu memiliki kesegaran jasmani yang cukup apabila ia memenuhi *tuntutan* untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dan masih ada tersisa tenaga cadangan untuk menghadap situasi mendadak yang tidak terduga-duga serta memerlukan tindakan segera.

Tinjauan kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan kedalam nilai didapat rata-rata dari data rekapitulasi keseluruhan sebesar = 11, dari angka tersebut maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura tergolong **Kurang**.

Aspek kesegaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas siswa dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Kesegaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran di sekolah. Sehingga kegiatan belajar mengajar yang menuntut kesegaran jasmani yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun prestasi dalam berolahraga. Jika kesegaran jasmani siswa kurang baik dapat, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi siswa dalam belajar, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura, harus terus meningkatkan kesegaran jasmaninya agar dapat mencapai prestasi yang membanggakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura tergolong pada kategori **Kurang** dengan nilai rata-rata sebesar 11.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua siswa kelas X SMA Negeri 1 Mempura Kabupaten Siak Sri Indrapura selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar
2. Bapak guru agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga dengan memberikan tugas gerak sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi baik dan akan memungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa dapat meningkat.
3. Para mahasiswa yang hendak meneliti tentang kesegaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kesegaran jasmani secara lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Mohammad Haris. 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03 Nomor 03 2015, 702-708.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Farid, Muhammad. 2017. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 762 - 765.
- Fransazeli, M. dan Apriliyani, Leni. 2018. *Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru*. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hartati, Sasminta Christina. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 385 - 390.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Len Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Senaputra, Robi Prakoso. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruang Di SMA/SMK Se Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 697 - 704.
- Setiawan, . 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 851 - 861.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UNP.

Syairozi, Muhammad Fatkhur. 2017. Kontribusi Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Di SMA/SMK Se Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 711 - 716.

Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. No 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

