SURVEY TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SISWI KELAS VIII SMPN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri

OLEH :
ACHMAD RIO PAMBUDI
NPM : 12.1.01.09.0316

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

ACHMAD RIO PAMBUDI
NPM : 12.1.01.09.0316

Judul :

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SISWI KELAS VIII SMPN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0723128103	NIDN. 0709059001

ii

Skripsi oleh:

ACHMAD RIO PAMBUDI

NPM : 12.1.01.09.0365

Judul :

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI KELAS VIII SMPN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan.

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji I : Nur Ahmad Muharram, M.Or.
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

SURVEY TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SISWI KELAS VIII SMPN 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

ACHMAD RIO PAMBUDI
12.1.01.09.0316
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN-PENJASKESREK
Ahmadrio94@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or dan Puspodari, M.pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Achmad Rio Pambudi. NPM 12.1.01.09.0316 Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswi Kelas VIII SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung Tahun 2016.

Latar Belakang : kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan sehari-hari baik untuk pekerja, olaragawan maupun pelajar. Dengan kondisi kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat dipastikan kegiatan sehari-hari pasti akan lebih maksimal. Begitupun untuk pelajar SMP, dengan kondisi kesegaran jasmani yang baik siswa akan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji (*survei*) tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama. Dapat di simpulkan Peneliti tertarik mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi kelas VIII SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung Tahun 2016.

Batasan dan Rumusan Masalah : agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah. Penelitian ini hanya meliputi satu variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dengan satu variabel terikat dalam hal ini adalah siswa siswi kelas VIII SMPN 1 Kauman.

Tujuan Penelitian : adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa siswi kelas VIII SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung Tahun 2016.

Pembahasan : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran persentase, populasi yang digunakan dalam penelitian ini 354 siswa, pengambilan sampelnya menggunakan random sampling yang berjumlah 110 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu menpersentase hasil yang diperoleh dari Norma Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang disesuaikan untuk siswa siswi SMPN 1 Kauman usia 13-15 tahun. Hasil yang diperoleh dari Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa siswi di SMPN 1 Kauman usia 13-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa siswi kelas VIII SMPN 1 Kauman usia 13-15 tahun dapat disimpulkan Sedang dengan persentase 65,45 %.

Kesimpulan : Hasil yang diperoleh dari norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) siswa siswi SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung adalah Sedang dengan presentase 65,45%

Kata Kunci : kesegaran jasmani

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan manusia untuk memulai aktivitas harus memiliki kesehatan yang baik supaya mereka dapat bekerja dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Jika manusia mempunyai kesehatan yang baik maka dalam melaksanakan kegiatan bekerja, belajar maupun kegiatan yang lain mereka akan lebih bersemangat, tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, sehingga hasil yang didapat menjadi lebih baik dari pada seseorang yang tidak sehat.

Umumnya kesehatan manusia meliputi kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan dan keterampilan yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Kesehatan jasmani meliputi kesehatan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan, dan daya ledak sedangkan untuk keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, reaksi, ketepatan, dan koordinasi. Jika manusia tidak memiliki salah satu dari dua aspek kesehatan tersebut maka seseorang tersebut tidak dapat dikatakan sehat.

Dapat diartikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran dan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani, untuk siswa dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Kesegaran jasmani siswa yangbaik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampakkan penampilan yang optimal. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kesegaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di Sekolah Menengah pertama hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak bagi anak–anak. Melalui berbagai bentuk keterampilan akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan jasmani anak.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kauman Kabupaten Tulungagung, merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada di kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kauman merupakan sekolah yang letaknya cukup setrategis, tepatnya berada di barat Kota kabupaten Tulungagung di utaranya jalan

raya provinsi Jawa Timur. Yang mendominasi siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kauman tidak hanya siswa kecamatan Kauman saja ada yang dari kota ada yang dari desa dan kecamatan lain. Sehingga tingkat kondisi kesegaran jasmani siswa berbeda pula, karena masyarakat desa pada umumnya lebih menyukai olahraga di bandingkan masyarakat kota. Disekolah menengah pertama Negeri 1 Kauman masih banyak dijumpai siswa yg berangkat sekolah dengan jalan kaki dan itu kebanyakan dilakukan oleh siswa yang rumahnya di sebelah barat SMPN 1 Kauman atau siswa yg rumahnya dari desa, sedangkan siswa yg berangkat dari arah utara yg bertempat tinggal di sebelah utara SMPN 1 Kauman atau siswa yg rumahnya dari kota kebanyakan berangkat menggunakan sepeda. SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung juga mempunyai banyak sarana dan prasarana olahraga, SMPN 1 kauman memiliki lapangan di halaman belakang serta mempunyai halaman depan yang sangat luas biasanya kedua tempat tersebut di jadikan aktifitas bermain siswa SMPN 1 kauman entah itu futsal, voli, sepak bola dll. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji (*survei*) tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kauman, perlu di adakan suatu penelitian yang obyektif.

II. METODE

Dalam penelitian ini di perlukan metode tertentu, pendekatan metode penelitian kali ini menggunakan metode penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2014:14) penelitian kuantitatif pada umumnya dilakukakn pada sample yang di ambil secara random, sehingga kesimpulan hasil penelitian digenerasikan pada populasi di mana sample tersebut diambil.

Penelitian ini menggunakan teknik *Deskriptif* . yaitu upaya untuk menghubungkan perilaku yang diteliti dengan variabel lainya ataupun menguji atau menjelaskan penyebab sistematisnya. Rancangan penelitian ini menggunakan teknik random sampling atau pengambilan sampel secara acak dan menggunakan tes fisik untuk mengukur dan menyimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa siswi SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 110 anak rata-rata nilai dari tes lari 50 meter dengan nilai 1 sebanyak 46 siswa, nilai 2 sebanyak 60 siswa, nilai 3 sebanyak 4 siswa, nilai 4 sebanyak 0 siswa dan nilai 5 sebanyak 0 siswa hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan siswa SMPN 1 Kauman dapat dikatakan sedang. Untuk tes

angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri rata-rata anak mendapat nilai 1 sebanyak 11 siswa, nilai 2 sebanyak 63 siswa, nilai 3 sebanyak 23 siswa, nilai 4 sebanyak 13 siswa dan nilai 5 sebanyak 0 siswa, hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot bisep dan trisep siswa SMPN 1 Kauman dapat dikatakan kurang. Untuk tes baring duduk (sit up) rata-rata siswa mendapat nilai 1 sebanyak 0 siswa, nilai 2 sebanyak 3 siswa, nilai 3 sebanyak 65 siswa, nilai 4 sebanyak 40 siswa dan nilai 5 sebanyak 2 siswa, hal ini menunjukkan bahwa kekauatan otot perut siswa SMPN 1 Kauman sedang. Untuk tes loncat tegak (vertikal jump) rata-rata anak mendapat nilai 1 sebanyak 8 siswa, nilai 2 sebanyak 47 siswa, nilai 3 sebanyak 32 siswa, nilai 4 sebanyak 21 siswa dan nilai 5 sebanyak 2 siswa, hal ini menunjukkan bahwa kekuatan (power) tungkai siswa SMPN 1 Kauman dalam melompat menggunakan tes loncat tegak dapat dikatakan sedang dan untuk tes lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri dengan nilai 1 sebanyak 73 siswa, nilai 2 sebnyak 33 siswa, nilai 3 sebanyak 4 siswa, nilai 4 sebanyak 0 siswa, nilai 5 sebanyak 0 siswa, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kapasitas jantung paru siswa SMPN 1 Kauman dapat dikatakan kurang sekali.

B. Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis hasil penelitian dan pembahasan tingkat kebugaran jasmani menggunakan norma TKJI siswa siswi kelas VIII SMPN 1 Kauman Kabupaten Tulungagung usia 13 - 15 tahun adalah Sedang (S).

IV. Daftar Pustaka

Abdulkadir Ateng. (1992), Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Depdikbud, (1999:1) fugsi kesegaran jasmani olahraga dan kesehatan. Bandung: Adven Indonesia.

Depdiknas. (1999). *Glosarium Data dn Informasi Kesehatan*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran &Kesehatan.* Yogyakarta: Andi Offset.. (1999). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman.*Yogyakarta: Lukman Offset.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Dirjen Dikti.

http://lib.unnes.ac.id/7490/1/10355.pdf

Karya Tulis Ilmiah. (2015). Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kathleen Liwijaya Kuntaraf. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.

Maksum, Ali. 2009. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Mary P. McGowan. (1997). *Menjada Kesehatan Jantung*. Diterjemahkan oleh Patuan Raja. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Muhajir.(2002). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Nurharsono (2006:52). Kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, (1996:4). Kebugaran jasmani pendidikan.Jakarta: pusat data informasi dan kesehatan.

Rusli Lutan, (2001:15). Pengertian kebugaran jasmani indonesa. Jakarta: pusat informasi kesehatan.

Sudarno, (1992:9). Pendidikan kesegaran jasmani.Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Syarifudin. (1997). Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Suharshimi Arikunto, (2002: 108). Jakarta: Departemen P dan K.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta : PT Indeks.